



עש"ן ד"ק

מתי:

כשארגיש מוצף ברגש חזק, כמו פחד, כעס או אפילו שמחה, אשתמש בעש"ן ד"ק.

איך:

עצור!



שרירים
לכווץ ולהרפות.



יש לקחת נשימה עמוקה אחת
ואחריה כמה נשימות איטיות.



דיבור פנימי מכוון.



קדימה - על פי בחירתי.





עש"ן ד"ק