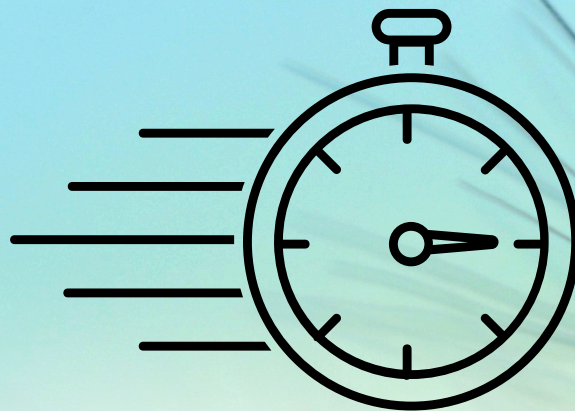




**"NARZĘDZIE DO
ODDECHÓW –
ZNAJDŹ
RÓWNOWAGĘ W
ODDECHU"**

*"Twój przewodnik do uspokojenia
umysłu, wzmocnienia ciała i
odnalezienia wewnętrznego
spokoju."*



"Siła Twojego Oddechu""

Twój oddech to kotwica w chwilach chaosu oraz narzędzie do przywrócenia równowagi ciała i umysłu. To narzędzie pomoże Ci przejść przez proste ćwiczenia oddechowe, które wspierają relaksację, koncentrację i regenerację energii. Korzystaj z niego codziennie, aby stworzyć chwile uważności i kontaktu z samym sobą.

SEKCJA Z WSKAZÓWKAMI:
"ZANIM ZACZNIESZ:"

USIĄDŹ WYGODNIE.

ROZLUŹNIJ RAMIONA I SZCZĘKĘ.

ODDYCHAJ NATURALNIE KILKA RAZY, ABY SIĘ
WYCISZYĆ.



Wzór Oddechu 1 – Oddech Kwadratowy

"Oddech Kwadratowy – Spokój i Koncentracja""

Instrukcje:

1. Wdychaj powietrze nosem przez 4 sekundy.
2. Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.
3. Wydechaj powietrze ustami przez 4 sekundy.
4. Zatrzymaj oddech na kolejne 4 sekundy.

Powtórz cykl 5-10 razy.



Wzór Oddechu 2 – Relaksacyjny

Oddech (4-7-8)

"Relaksacyjny Oddech – Uwolnij Stres"

Instrukcje:

1. Wdychaj głęboko nosem przez 4 sekundy.

2. Wstrzymaj oddech na 7 sekund.

3. Wydechaj powoli ustami przez 8 sekund.

Powtórz ten wzór przez 3-5 minut.

**Wdech
(4 sekundy)**

**Zatrzymaj
(7 sekund)**

**Wydech
(8 sekund)**

Wzór Oddechu 3 – Energetyzujący

Oddech (2-2-2)

"Energizing Breathing – Boost Your Energy"

Instrukcje:

- 1. Wdychaj szybko nosem przez 2 sekundy.**
- 2. Wstrzymaj oddech na 2 sekundy.**
- 3. Wydechaj szybko ustami przez 2 sekundy.**

Powtórz ten wzór przez 1-2 minuty.

**Wdech
(2 sec)**



**Zatrzymaj
(2sec)**

**Wydech
szybki
(2sec)**



"Oddychaj, by Znaleźć Równowagę"

**"TWÓJ ODDECH JEST ZAWSZE Z TOBĄ –
TO NARZĘDZIE, KTÓRE UZIEMIA,
USPOKAJA I DODAJE ENERGII.
KORZYSTAJ Z TEGO NARZĘDZIA
CODZIENNIE, ABY WZMOCNIĆ SWOJĄ
UWAŻNOŚĆ I POŁĄCZENIE Z CHWILĄ
OBECNĄ. PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY ODDECH
TO NOWY POCZĄTEK."**

Sekcja z Afirmacjami: Powtarzaj :)

"Wdycham spokój, wydycham stres."

**"Każdy oddech wypełnia mnie spokojem i
jasnością."**

"Oddychaj świadomie – znajdź swoją równowagę"

"Oddychanie to coś więcej niż tylko fizyczna potrzeba – to klucz do Twojego wewnętrznego spokoju i harmonii. Gdy skupiasz się na oddechu, zyskujesz narzędzie, które pozwala Ci być obecnym w każdej chwili, odpuszczać napięcia i otwierać się na nowe możliwości.

Niech to narzędzie stanie się Twoim codziennym towarzyszem w podróży do lepszego samopoczucia. Pamiętaj, że każdy świadomy oddech to krok w stronę wewnętrznej siły i spokoju.

Oddychaj, by żyć pełnią życia. Każdy dzień to nowy początek. Wdech, spokój... wydech, lekkość."

"Mój oddech prowadzi mnie ku równowadze i harmonii."

Sylvia Antares

WWW.SYLVIAANTARESS.COM

