

שאיפה ונשיפה - אני כבר נרגע

תרגיל להפחתת מתח ולחץ

צמצום תחושת מתח רגשי - נפשי 

יש לבצע את שני השלבים ברצף 

יש להפעיל שיקול דעת בהתאם לגיל ורמת התפקוד 

לדמיין שאנחנו מחזיקים פרח.
להריח את הפרח ולספור בלב עד 3



לדמיין שאנחנו מחזיקים נר.
לנשוף על הנר ולספור בלב עד 3

