

# تدريب استرخاء سريع

- أغلق عينيك وتنفس خمس مرات (أو عشرة أو عشرين)، حيث يكون تفكيرك موجهاً إلى التنفس فقط. كرر الأمر إن أحببت. أرخ كتفيك وذراعيك أيضاً.
- خذ نفساً عميقاً واستشعر كونك تمدد جسدك كله كالبالون. أخرج النفس، لتفرغ البالون، والتوتر أيضاً.
- خذ نفساً عميقاً، وأرفع كتفيك ببطء إلى أذنيك وأنت تتنفس خلال ذلك. تنفس بهدوء ودع كتفيك تهبط بهدوء لتتخلص من التوتر.
- درب نفسك على إرخاء كتفيك في كل مرة تتنفس فيها.
- أرخ ذراعيك ويديك ببطء أكثر مما تفعل دوماً. ضم إصبعيك السبابة والإبهام، ثم أبعدهما ببطء. كرر الأمر مع كل إصبع.
- خذ نفس عميق، بحيث تشد فيه كل عضلات جسمك، ثم أرخ جسدك وأنت تزفر بعمق.



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY



مركز الإرشاد الجامعي  
University Counseling Center



@IAUCC



0133330844



CAC@UOD.EDU.SA