

# ஆறுதலளிக்கும் செயலொன்றில் ஈடுபடுங்கள்

ஒருவர் பதற்றத்திற்கு அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டிருப்பது

போலத் தோன்றினால்,  
மெதுவான சுவாசம்  
உதவக்கூடும்.

இவ்வாறு சொல்லுங்கள்: “மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது நீங்கள் அமைதியடைவதற்கு உதவக்கூடிய ஒரு வழிமுறை எனக்குத் தெரியும்.

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து மெதுவாகச் சுவாசிப்பதே அந்த வழி. அப்படிச் செய்வோமா?”

நபர் அதற்கு இணங்கினால் இவ்வாறு தொடருங்கள்:

“என்னுடன் சேர்ந்து மூக்கின் ஊடாக மூச்செடுத்துக்கொண்டு மனதில் மூன்று வரை எண்ணுங்கள். தோள்களைப் பதிவாக வைத்து, சுவாசப்பையின் அடி வரை

காற்று செல்வதற்கு இடமளியுங்கள். 6 வரை எண்ணிக்கொண்டு வாயின் ஊடாக மூச்சை வெளிவிடுங்கள். நீங்கள் தயாரா? நாம் இப்படி 3 முறை செய்வோம்”.



இந்த உபாயம் எல்லோருக்குமே உதவ மாட்டாது. சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் இதனைக் கைவிடுங்கள்.