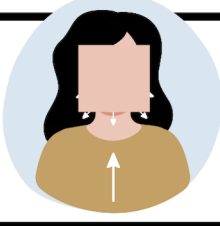


DERİN NEFES EGZERSİZLERİ ÇALIŞMA SAYFASI



Bu çalışma sayfası, zihninizi ve bedeninizi sakinleştirmeye yardımcı olabilecek ve bilinçli kararlar verme yeteneğinizi artıracak kutu nefesi ve 4-7-8 yöntemi gibi derin nefes alma tekniklerinde size rehberlik etmek için tasarlanmıştır.

BÖLÜM 1: DERİN NEFES ALMAYI ANLAMAK

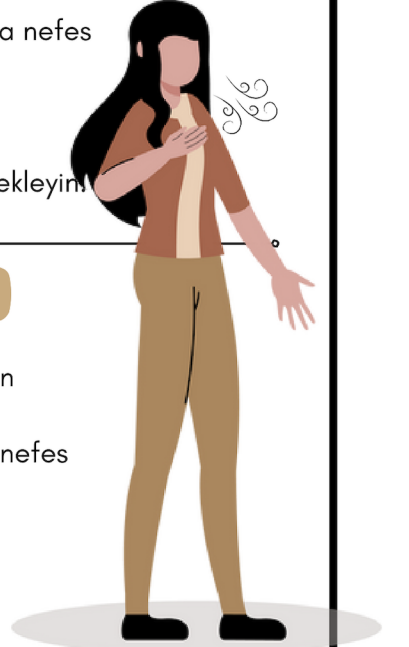
- **Amaç:** Derin nefes egzersizleri stresi azaltmak, odaklanmayı geliştirmek ve duyguları dengelemek için kullanılır.
- **Faydaları:** Bu teknikler kan basıncını düşürmeye, kaygıyı azaltmaya ve genel refahı desteklemeye yardımcı olabilir.

BÖLÜM 2: KUTU NEFES TEKNİĞİ

- **Hazırlık:** Rahat bir oturma pozisyonu bulun. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu gevşetin.
- **Talimatlar:** Nefes alın: Dörde kadar sayarken burnunuzdan yavaşça nefes alın.
- **Tutun:** Nefesinizi dörde kadar tutun.
- **Nefes verin:** Dörde kadar sayarak ağızınızdan yavaşça nefes verin.
- **Duraklatın:** Bir sonraki nefes alışınızdan önce dörde kadar daha bekleyin.
- **Tekrar:** Bu döngüyü dört kez gerçekleştirin.

BÖLÜM 3: 4-7-8 NEFES TEKNİĞİ

- **Hazırlık:** Sırtınız dik olacak şekilde oturun ve dilinizin ucunu ağızınızın çatısına, ön dişlerinizin hemen arkasına yerleştirin.
- **Talimatlar:** Nefes alın: Dörde kadar sayarak burnunuzdan sessizce nefes alın.
- **Tutun:** Yediye kadar sayarak nefesi tutun.
- **Nefes verin:** Sekize kadar sayarak ağızınızdan nefes verin.
- **Tekrar:** Bu döngüyü dört kez tamamlayın.



BÖLÜM 4: UYGULAMA GÜNLÜĞÜ

- **Günlük Takip:** Nefes egzersizlerinizin tarihini, saatini ve süresini not edin.
- **Gözlemler:** Her seanstan sonra ruh halinizdeki veya fiziksel hislerinizdeki değişiklikleri kaydedin.

DERİN NEFES EGZERSİZLERİ ÇALIŞMA SAYFASI

BÖLÜM 5: DÜŞÜNME

HAFTALIK İNCELEME:

Alıştırmalarla ilgili deneyiminizi yansıtın. Hangi tekniği tercih ettiniz? Karar verme veya stres düzeyiniz hafta boyunca nasıl değişti?

.....

AYARLAR:

Etkinliğini artırmak için uygulamanızda yapmanız gereken ayarlamaları not edin.

.....

Bu derin nefes egzersizlerini düzenli olarak uygulayarak, sakin kalma ve günlük yaşamda düşünceli kararlar alma becerinizi geliştirebilirsiniz.