

在混乱中找到平静：2个在一天中提高工作效率的引导式呼吸练习

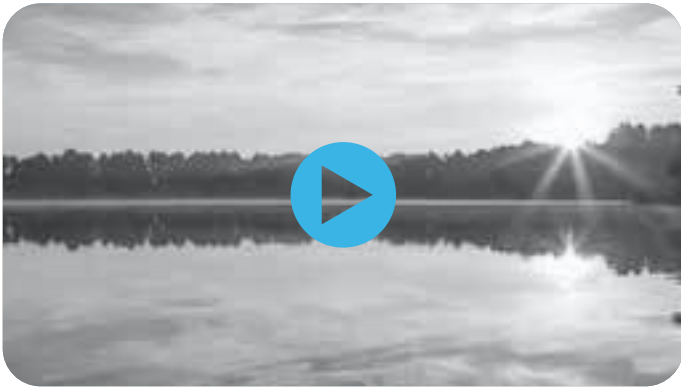


当我们感到压力或焦虑时，我们的身体会进入“战斗或逃跑”模式，这可能使我们难以清晰地思考并做出理性决定。

通过花一些时间专注于我们的呼吸，我们可以凌驾于身体的自然反应。这有助于让我们平静下来，减轻压力和焦虑的感觉。

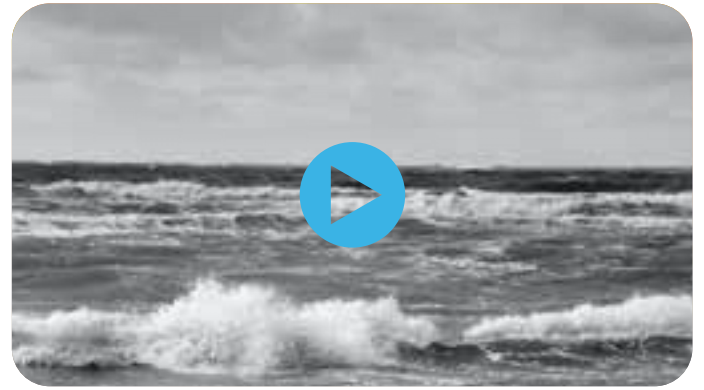
深吸一口气，尝试两种不同的引导式呼吸练习，从而走出您的舒适区，见证它对您的健康产生的积极影响。

因此，何不试试呢？您的身心都会感谢自己的决定！



快速稳定情绪；3分钟引导式呼吸练习

您是否感到不堪重负或压力过大？在全球健康专家 Jessie Pavelka 的指导下，通过 3 分钟的引导式呼吸练习，进行深呼吸并稳定情绪。这个练习非常适合重要事件之间的“中间时刻”，当您需要能快速减轻压力和焦虑感的方法时。



为呼吸练习而设的休息时间；10分钟引导式呼吸练习

让全球健康专家 Jessie Pavelka 指导您进行一系列深层的、有意识的呼吸，让您与自己的呼吸完全建立联系，找到平静的感觉。这项练习非常适合那些希望多花一点时间，达到真正放松状态的人。因此，何不在您的一天中挤出一些时间，尝试这个 10 分钟的引导式呼吸练习，亲自体验有意识呼吸的好处？