

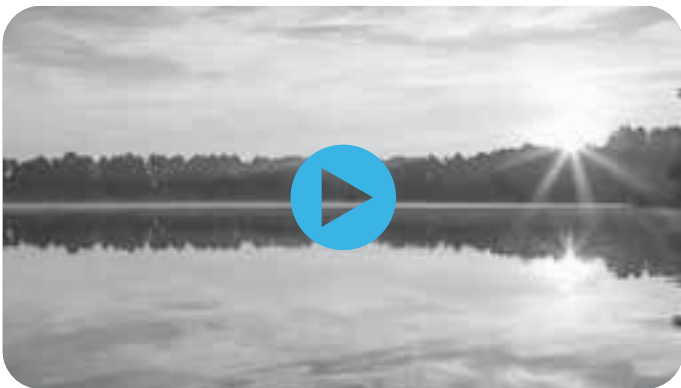
在混亂中尋找平靜：2 引導式呼吸練習令你的一天更有效率



當我們感到壓力或焦慮時，我們的身體會進入「戰鬥或逃跑」模式，令人難以清晰地思考和作出理性的決定。

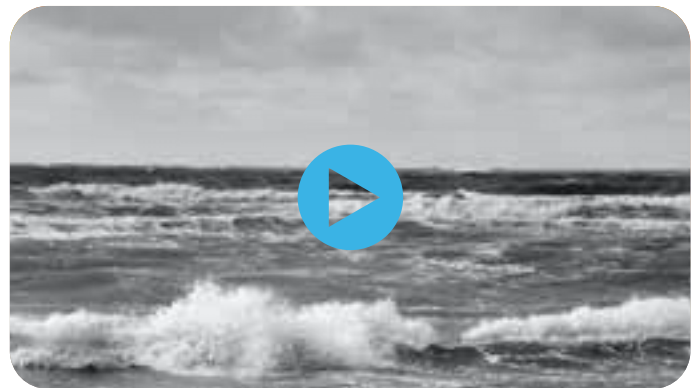
花一些時間專注於我們的呼吸，就可以超越我們身體的自然反應，有助我們平靜下來並減少那些來自壓力和焦慮的深呼吸一口氣，嘗試透過兩種不同的引導式呼吸練習幫助你走出你的舒適區，看看對你的健康可能產生的正面影響。

何不嘗試一下？你的身心都會感謝你！



快速重新振奮：3 分鐘引導式呼吸練習

你有感到不知所措或壓力過大嗎？在全球健康專家 Jessie Pavelka 帶領下完成 3 分鐘的引導式呼吸練習，深呼吸一口氣，重新振奮。當你需要快速解決方案來減輕壓力和焦慮感時，這個練習非常適合在找到解決方案之前的時候進行。



呼吸休息：10 分鐘的引導式呼吸練習

在全球健康專家 Jessie Pavelka 的指導下，進行一系列有意識的深呼吸，讓你完全與呼吸相連，找到平靜的感覺。這項練習非常適合那些希望有更多的自己時間和能真正放鬆的人。為何不在一天中抽出一點時間來嘗試這個 10 分鐘的引導式呼吸練習，親自體驗有意識呼吸的好處呢？