

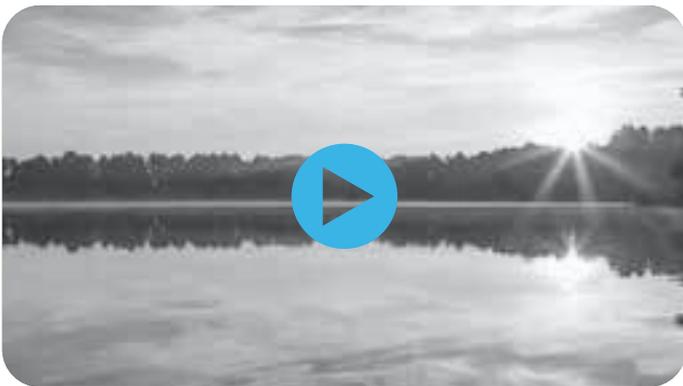
# カオスの中に平穏を見出す： 生産的な1日を過ごすための呼 吸のエクササイズガイド2選

ストレスや不安を感じているとき、私たちの体は「闘争・逃走」モードになり、明晰な思考を妨げたり、合理的な判断ができなくなることがあります。

呼吸に集中することで、体に自然な反応を上書きし、気持ちを落ち着かせ、ストレスや不安感を軽減することができるのです。

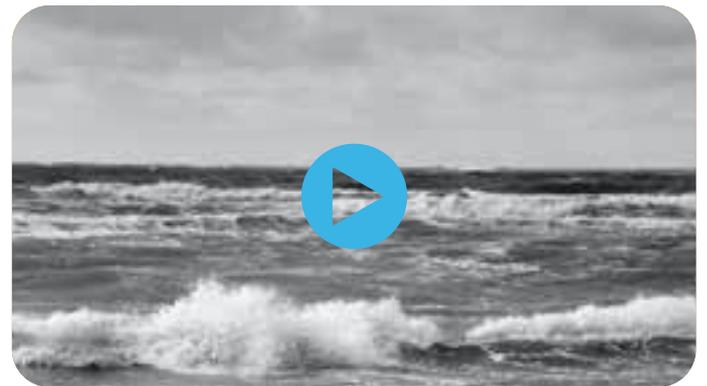
この2種類の呼吸のエクササイズガイドを試して深呼吸をし、コンフォートゾーンから一歩踏み出してみると、ウェルビーイングにポジティブな影響があることがわかります。

ですので、ぜひ試してみたいかどうかでしょうか？あなたの体と心が感謝してくれるでしょう！



## クイック・リセット：3分間の呼吸のエクササイズガイド

圧倒される感覚になったり、ストレスを感じたりしていませんか？グローバル・ウェルビーイング・エキスパート、Jessie Pavelkaによる3分間の呼吸のエクササイズガイドで、深呼吸をしてリセットしましょう。このエクササイズは、ストレスや不安の感情を軽減するために素早い解決策が必要な、ちょっとした合間の時間に最適です。



## ブレスワーク休憩：10分間の呼吸のエクササイズガイド

グローバル・ウェルビーイング・エキスパート、Jessie Pavelkaの指導のもと、深く意識的な呼吸を繰り返すことで、呼吸と完全につながり、落ち着きの感覚を得ることができるようになります。このエクササイズは、自分のためにもう少し時間をかけて、しっかりとリラックスしたい人に最適です。1日の中で時間を作り、この10分間の呼吸のエクササイズガイドを試してみて、意識的な呼吸の効果をご自身で体験してみませんか？for yourself?