

---

# Τεχνική Αναπνοής Καρδιακής Εστίασης<sup>TM</sup>

Heart Focused Breathing<sup>TM</sup>

Μια τεχνική έξυπνης διαχείρισης ενέργειας



---

# Τεχνική Αναπνοής Καρδιακής Εστίασης<sup>TM</sup>

## Heart Focused Breathing<sup>TM</sup>

- Η Αναπνοή Καρδιακής Εστίασης είναι ένα ισχυρό και αποτελεσματικό εργαλείο αυτορρύθμισης.
- Είναι το πρώτο βήμα μετακίνησης σε μια πιο συνεκτική κατάσταση - είσαι σε επαγρύπνηση και σε ηρεμία συγχρόνως.
- Βοηθά στη διατήρηση της εσωτερικής σου ηρεμίας και ελέγχου σε απαιτητικές καταστάσεις.



---

# Τεχνική Αναπνοής Καρδιακής Εστίασης<sup>TM</sup> (Καρδιακή Αναπνοή) Heart Focused Breathing<sup>TM</sup>

Φέρε την προσοχή σου στην περιοχή της καρδιάς. Φαντάσου ότι η αναπνοή σου ρέει μέσα και έξω από την καρδιά ή την περιοχή του στήθους, αναπνέοντας λίγο πιο αργά και λίγο πιο βαθειά από ότι συνήθως.

*(Προαιρετικά: Κράτα την αναπνοή ισόχρονη μετρώντας μέσα σου ίσο χρόνο στην εισπνοή και στην εκπνοή. Βρες ένα άνετο ρυθμό που σε βολεύει)*

## Άμεσα Βήματα: Καρδιακή Αναπνοή

