

أجلس بطريقة  
مريحة لك

"انا"

## تمارين التنظيم الذاتي للمرونة

أنظر للأسفل،  
يداك على  
الركبتين.

التوجيه

لاحظ اتصالك  
بالارض

التأريض

الفت انتباهك  
الى الداخل

التمركز

تمارين التنفس

والآن الى الفقرة  
الأخيرة و هي  
التنفس

