



وقتی چیزی شگفت انگیز توجه شما را جلب می‌کند، لذت این تجربه را با همراه کردن ۱۰ نفس کامل به خود بخشانید. وقتی که به لحظات خاص به دقت توجه کنیم، خواهیم دید که فرصت‌های شادی در هر روز به دفعات به ما عرضه می‌شوند.

**۱۰ نفس ویژه خود را با هر آنچه برای تان شگفت انگیز است همراه کنید**

- چیزی زیبا در طبیعت
- لحظه ای خاص با کودک/همسر/ یا دوستان
- یک قطعه موسیقی
- خوردن یک خوراکی خوشمزه
- یک اثر هنری

۱ کاری را که دارید می‌کنید متوقف کنید.

۲ چشمان خود را ببندید، یک دست خود را روی شکم خود بگذارید و ۳ نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

۳ چشمان خود را باز کنید و روی شیء/ فرد / تجربه ویژه خود متمرکز شوید.

۴ تمرکز خود را روی چیزی که توجه شما را جلب کرده بود حفظ کنید و با فشار تک تک انگشتان و سپس رها کردن آنها ۱۰ نفس آرام را "با بدن خود شمارش کنید"

۵ اگر هنوز هم مجذوب لحظه خاص خود هستید، دوباره تمرین ۱۰ نفس ویژه را تکرار کنید.