



MINDFUL BREATHING



Reduce Anxiety During A Pandemic

The slow breathing tells the brain into relaxing the body and that there is nothing to fear

- Inhale for 5 seconds through the nose to the belly, hold for 1 second and exhale for ~8 seconds through the mouth.
- Say Waheguru with every breath in and out, once comfortable with the technique.

ਚੇਤੰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ



ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

- ਪੰਜ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਓ , ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਠ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹੋ