

## **Техніка «Подвійний видих»**

Це ефективна техніка розслаблення, що допомагає заспокоїтись, зняти стрес та тривожність.

### Алгоритм дії:

1. Сядьте зручно.
2. Зробіть спокійний вдих носом, рахуючи до 5 та уявляючи, як із вдихом ви вбираєте спокій.
3. Зробіть повільний видих, рахуючи до 10 та уявляючи, що видуваєте хмаринку тривоги.

Цей метод допоможе знизити серцебиття та відновити контроль у стресових ситуаціях.