unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

sixseconds
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

POP-UP FESTIVAL

海浪的呼吸

使用海浪呼吸法让自己平静下来



和你的孩子一起闭上眼睛.

想象你的愤怒就像沙滩上一团炙热的火焰.

在深呼吸的过程中，让气息通过隔膜，练习让呼吸发出海浪一样的声音。

想象着，通过呼吸，你就像海浪一样，
慢慢在靠近那团火 焰，然后浇灭它。

source POP-UP Festival 6sec.org/popup

This activity is brought to us by our friends at confidentparentsconfidentkids.org

© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.