



**Najszybszy sposób na rozluźnienie, czysty umysł
i wyciszenie emocji przed nauką.**

**Jak
wykonać
Technikę
Serca**

1. Weź głęboki **wdech**, przytrzymaj powietrze w płucach kilka sekund, zrób **wydech**.

2. Weź głęboki **wdech**, przytrzymaj powietrze w płucach, wycuj i/lub usłysz **bicie swojego serca**, zrób **wydech**.

Możesz także poczuć **wdzięczność** i wysłać ją do swojego serca. To jeszcze bardziej wzmocni efekt rozluźnienia.

3. Wykonaj **kilka** takich oddechów i wróć do normalnego oddychania.

Uwaga! Aby wyczuć bicie serca skoncentruj się na swoich odczuciach w ciele. Możesz położyć rękę na klatce piersiowej. Przytrzymaj powietrze przez chwilę i zrób wydech.

Stosuj zawsze, gdy:

- w trakcie nauki **czujesz zmęczenie** lub osłabienie koncentracji
- potrzebujesz się wyciszyć i zrelaksować, a **nie masz czasu**
- potrzebujesz wejść w odpowiedni stan, **zrelaksować się** przed nauką i czytaniem
- czujesz podenerwowanie, nerwowość, irytację
- **stresujesz się**