

## Μια άσκηση για να προλάβεις τον θυμό σου πριν ξεσπάσει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νιώθεις ότι σου ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι και είσαι έτοιμος/η να τα σπάσεις όλα από τα νεύρα σου; Δοκίμασε μια απλή άσκηση, η οποία συνήθως έχει καλά αποτελέσματα, για να μη χρειαστεί να κάνεις... μάχη (για την οποία πιθανόν μετά θα μετανιώσεις):

Αποτραβήξου σε ένα απομονωμένο σημείο και προσπάθησε να χαλαρώσεις. Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη φουσκώνοντας όχι τα πνευμόνια αλλά την κοιλιά σαν μπαλόνι – αυτή λέγεται διαφραγματική αναπνοή. Κράτησε για λίγο τον αέρα και έκπνευσε αργά από το στόμα.

Επανάλαβε την ίδια άσκηση για 5-10 λεπτά και, όταν νιώσεις καλύτερα, μπορείς να επανέλθεις.

Πηγή: [goldenmag.gr](http://goldenmag.gr)