CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Pernapasan Sadar untuk Relaksasi



Pernapasan sadar dapat mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan membuat tubuh serta pikiran lebih rileks. Gunakan panduan ini untuk menerapkan pernapasan sadar dalam rutinitas harian Anda.

10 langkah | Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 **Cari Tempat yang Tenang**

Pilih lingkungan yang tenang dan bebas dari kebisingan serta gangguan. Siapkan tempat yang membuat Anda merasa nyaman dan rileks.

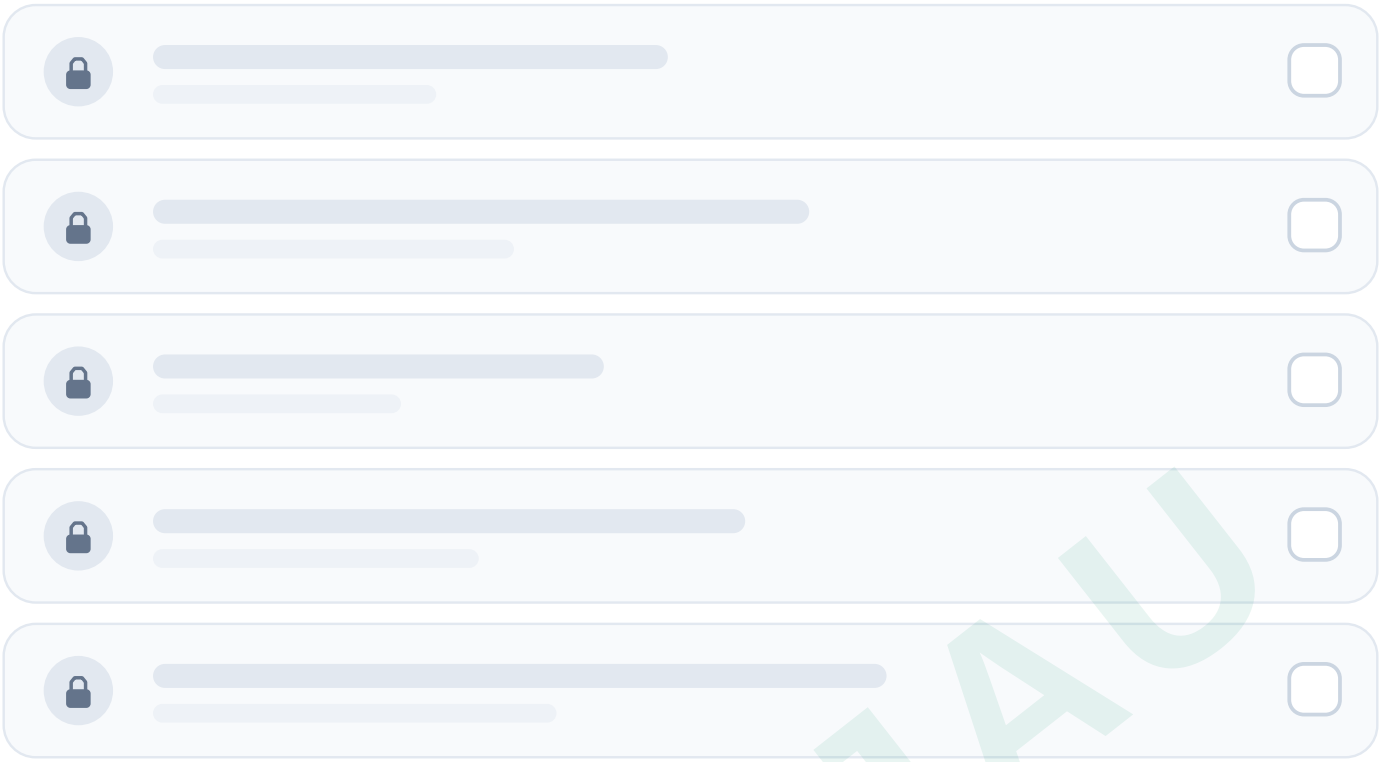
2 **Duduk dengan Nyaman**

Duduklah dengan punggung tegak dan bahu yang rileks. Letakkan tangan Anda di atas pangkuan atau lutut agar merasa lebih tenang dan stabil.

3 **Fokus pada Napas Anda**

Rasakan sensasi udara yang masuk dan keluar dari hidung Anda. Perhatikan irama serta kedalaman napas alami Anda.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU