

RESPIRAÇÃO 4-1-4

Procure a playlist **LifeLab - Relax** no Spotify

1 Coloque sua mão na barriga e permita que seu abdômen relaxe

2 Feche os olhos

3 Inale e expire pelo nariz

4 Inspire profundamente com seu abdome e sinta expandir conforme você conta 4 segundos; é importante focar a respiração no abdome, deixe o tórax o mais quieto possível!

5 Pausa para uma contagem de 1 segundo

6 Expire lentamente para uma contagem de 4 segundos, permitindo que seu corpo relaxe e libere tensão

7 Repita esta sequência continuamente por 3 minutos (aos iniciantes, começar com 1 min)

Defina um alarme no telefone para fazer isso **2 vezes ao dia**, todos os dias, depois de acordar e antes de ir para a cama.

Não esqueça: após baixar a playlist **Lifelab - Relax**, coloque o celular no modo avião (risos)! =)

PRESENTEIE-SE!