

## Terapia tlenowa [1]



Terapia tlenowa Glassa pomaga szybko się dotlenić, co ułatwia rozwiązywanie emocji i odzyskanie równowagi. Polega ona na kontrolowaniu i systematycznym pobieraniu tlenu i wydalaniu dwutlenku węgla. W tym celu należy wykonać następujące czynności:

- przez dwie sekundy wciągnij powietrze przez usta
- myślc o osobie lub sytuacji, która wywołuje nieprzyjemne emocje, zatrzymaj powietrze w płucach przez trzy sekundy
- nadal myśląc o tej osobie lub sytuacji, usuń je ze swojego wnętrza wydychając z całej siły powietrze, aż do utraty tchu
- teraz wstrzymaj oddech na dwie sekundy
- powtarzaj wcześniejsze kroki tak długo, dopóki wspomniane zachowanie, słowa czy sytuacja wraz z wydechem nie zostaną usunięte z wnętrza.

Opracowanie Iwona Antczak /psycholog/.

**Source URL:** <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2203>

**Links:**

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2203>