Terapia tlenowa **[1]**



Terapia tlenowa Glassa pomaga szybko si? dotleni? co u?atwia roz?adowanie emocji i odzyskanie równowagi. Polega ona na kontrolowaniu i systematycznym pobieraniu tlenu i wydalaniu dwutlenku w?gla. W tym celu nale?y wykona? nast?puj?ce czynno?ci:

- przez dwie sekundy wci?gaj powietrze przez usta

- my?l?c o osobie lub sytuacji, która wywo?a?a nieprzyjemne emocje, zatrzymaj powietrze w p?ucach przez trzy sekundy

- nadal my?l?c o tej osobie lub sytuacji, usu? j? ze swojego wn?trza wydychaj?c z ca?ej si?y powietrze, a? do utraty tchu

- teraz wstrzymaj oddech na dwie sekundy

- powtarzaj wcze?niejsze kroki tak d?ugo, dopóki wspominane zachowanie, s?owa czy sytuacja wraz z wydechem nie zostan? usuni?te z wn?trza.

Opracowanie Iwona Antczak /psycholog/.

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

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