

熱朱古力呼吸練習影片文字版

熱朱古力呼吸練習是以想像品嚐一杯熱朱古力，開啟身體的感觀感受，幫助我們放鬆身心，令情緒回復平穩。

想像一下，你雙手拿着一杯熱騰騰的朱古力，將杯子拿近鼻子聞聞，感受濃濃的香味。

現在，慢慢吸入空氣，想像吸入朱古力香味，用口慢慢溫柔地呼出，吹走杯面的熱空氣，等它可以慢慢冷卻下來。

吸氣，聞下濃濃的朱古力味，

呼氣，吹走杯面的熱氣，

吸氣，呼氣。

吸氣，呼氣。

吸氣，呼氣。

放下你的熱朱古力，慢慢吸入一口氣，再將所有空氣呼出，感受當刻的平穩。