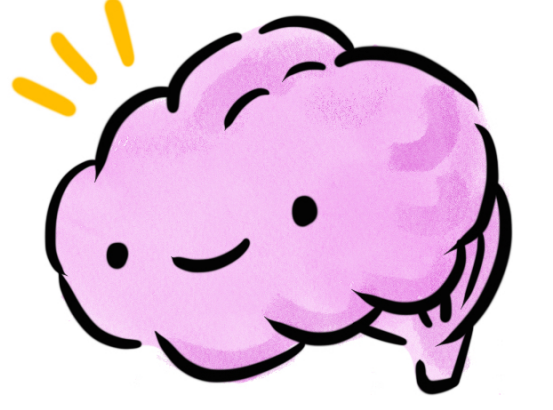


GAKİ İLE

Sinir Sistemi ve Beden

Sinir sistemimiz üç durumda çalışır. Hepsi seni korumak içindir. sen her durumda bedenine bağ kur. Bedenin pusulası olsun



Beyinler	Bedenimde ne hissedirim ?	Peki ne işe yararlar
	Nefesim rahat. Bedenim gevşek ve esnek. Kalbim sakin, içim huzurlu.	Burundan derin nefes Sevdiklerimle olmak Doğada zaman geçirmek Esneme, yoga, dans
	İçimde endişe veya öfke olabilir. Kalbim hızlı atar, nefesim hızlanır. Kaslarım gerilir.	koşmak, zıplamak uzun ve yavaş nefes vermek Yastığa vurmak Hızlı dans etmek
	Nefesim çok yavaş ve zor. İçim boş yorgun veya üzgündür.	Yere basmak, topraklanmak. Güvenli nesne Sakin köşede dinlenmek. Sarılmak