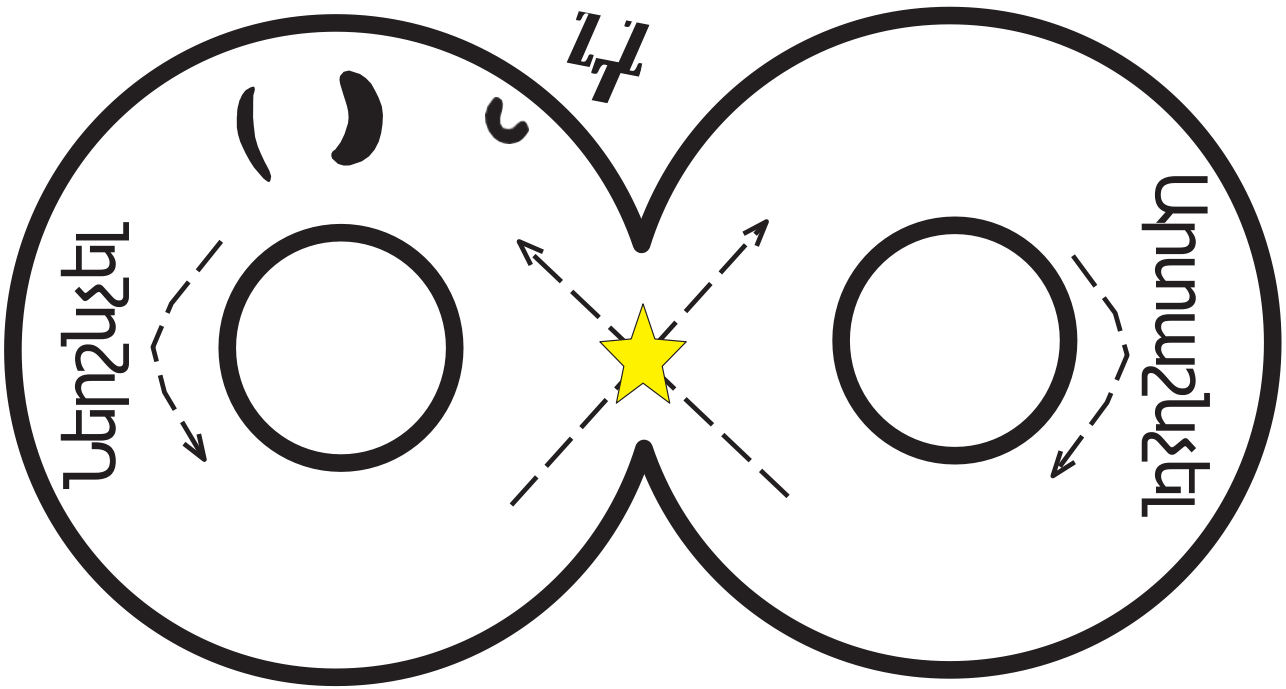




# ԱԼԱՐԿՈՑ 8 ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ



- Զետևեք Ալարկոտ 8-ին մատով՝ սկսած աստղից և խորը շունչ քաշեք :
- Երբ կհասնեք 8-ի մյուս կողմին, դանդաղ արտաշնչեք:
- Շարունակեք 8-ի միջոցով շնչել և արտաշնչել, մինչև կզգաք, որ ամբողջովին հանգիստ եք:

© 2011 Think Social Publishing, Inc. All rights reserved.

From The Zones of Regulation® by Leah M. Kuypers • Available at [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com)

Այս նյութը ստեղծվել է Եվրոպական միության և ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում մանկական և կրթության հոգեբանների հայկական ասոցիացիան, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության կամ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի տեսակետները:

