



Sèvi ak zouti respirayon sa a pou ede w detann ou epi pou mete w alèz lè w santiw strese oswa lè w santi w depase. Ou kapab itilize zouti sa a tou pou ede w dòmi.

- 1. Ekspire.** Ekspire nan bouch sèlman. Apre sa fèmen bouch ou.
- 2. Enspire dousman nan nen ou.** Enspire pou fè yon kalkil mantal jiska 4.
- 3. Kenbe souf ou.** Kenbe souf ou pandan w ap konte jiska 7.
- 4. Ekspire dousman.** Ekspire nan bouch sèlman pandan w ap konte jiska 8. Ou p ap ka respire ditou apre w fin konte jiska 8.
- 5. Sa se 1 respirasyon.** Enspire ankò epi fè sa pandan 3 fwa plis.
- 6. Fè sa omwen 2 fwa pa jou.** Si w kòmanse santi w boulvèse, strese oswa nève, itilize zouti sa a anvan w reyaji nan yon sitiyasyon.

**Si ou gen nenpòt kesyon anrapò ak byennèt, tanpri kontakte (212) 432-8494 or [wellness@chnnyc.org](mailto:wellness@chnnyc.org).**