


စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်း


1

သင်အဆင်ပြေမည့်အနေအထားတွင်နေ၍
 မျက်လုံးအစုံကို မှိတ်ထားပါ။
 လက်ကို ဗိုက်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။




2

အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းပြီး 1 မှ 4 အထိ ရေတွက်ပါ။
 ဖြည်းဖြည်းချင်း ရေတွက်ပါ 1.....2.....3.....4.....5
 ပြန်လုပ်ပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းပြီး သင်ရဲ့လက်က
 ဗိုက်ပူထွက်လာသည်ကိုခံစားရသည်အထိ ဆက်လုပ်ပါ။




3

အသက်ကိုခဏအောင့်ထားပြီး မှ ဖြည်းဖြည်းချင်းရေတွက်ပြီး
 အသက်ရှူသွင်းနည်းလုပ်သလို လုပ်ပေးပါ။



4

လေကို ဖြည်းဖြည်းရှူထုတ်ပါ။ 1 မှ 8 အထိ ရေတွက်ပြီး
 ဖြည်းဖြည်းချင်းပြုလုပ်ပါ။ 1....2...3...4...5...6...7...8...
 လေတွေအားလုံးရှူထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
 ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်ချပ်သွားမည်ကို သတိပြုမိမှာဖြစ်ပါတယ်။



5

ပြန်လုပ်ပါ။ အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး
 အသက်အောင့်ထား ပြီးလျှင် အသက်ရှူထုတ်သော
 အခါ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သောအချိန်ထက်ကြာအောင်
 အသက်ကိုရှူထုတ်ပါ။

