

Building an Understanding: **Bubble Breathing**



Scan here to
learn more

Breathing techniques, like Bubble Breathing, can help calm us down when we are feeling big emotions. Breathe in through your nose, letting your belly fill with air. Then take a slow breath out and imagine you are blowing the biggest bubble possible. If you are worried about something, imagine it inside the bubble floating away.

Try using bubble breathing the next time you feel upset.



Crossroads4Hope. Taking On Your Cancer Journey. Together.

908-658-5400 | crossroads4hope.org | [@cr4hope](https://twitter.com/cr4hope)

Construyendo un entendimiento: **Respiración de burbujas**



Escanee aquí
para saber más

Las técnicas de respiración, como la respiración de burbujas, pueden ayudarnos a calmarnos cuando sentimos emociones fuertes. Inhala por la nariz, dejando que tu vientre se llene de aire. Luego, exhala lentamente e imagina que estás soplando la burbuja más grande posible. Si algo te preocupa, imagínatelo dentro de la burbuja, alejándose flotando.

La próxima vez que te sientas molesto, intenta usar la respiración con burbujas.



Crossroads4Hope. Afrontando tu lucha contra el cáncer. Juntos.

908-658-5400 | crossroads4hope.org | [@cr4hope](https://twitter.com/cr4hope)