

# PBLBOOM

## फूल

- सांस अंदर लें: वृत्त से पंखुड़ी के शीर्ष तक रेखा खींचते समय
- सांस छोड़ें: पंखुड़ी के ऊपर से वृत्त तक रेखा खींचते समय

यह सुनिश्चित करते हुए धीमी गति से चलें कि आप रेखा का पता लगाते समय साँस लेने और छोड़ने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। यदि आप चाहें तो आप अलग-अलग रंगों का उपयोग करके एक ही फूल का पता लगाना दोहरा सकते हैं। या फिर आप सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करते हुए फूलों को रंग सकते हैं।

