

# PBLBOOM

## फूल

- श्वास घ्या: वर्तुळापासून पाकळ्यांच्या वरच्या बाजूला रेषा काढताना
- श्वास सोडा: पाकळ्यांच्या वरपासून वर्तुळापर्यंत रेषा काढताना

रेषेचा मागोवा घेत असताना तुम्ही श्वास घेण्यावर आणि श्वास सोडण्यावर लक्ष केंद्रित करत आहात याची खात्री करून हळू जा. तुम्हाला हवे असल्यास तुम्ही वेगवेगळ्या रंगांचा वापर करून एकाच फुलाचे ट्रेस पुन्हा करू शकता. किंवा आपण श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रित करत असलेल्या फुलांना रंग देऊ शकता.

