

4. BOX BREATHING

DESCRIPTION: Involves equal-length inhalations, holds, exhalations, and holds to promote relaxation

INSTRUCTIONS TO FOLLOW	
INDICATIONS Stress-induced asthma, anxiety, relaxation	علامات: ذہنی وجسمانی تناؤ کی وجہ سے ہونے والا دمہ، بے چینی یا آرام دہ حالت۔
DURATION & FREQUENCY 5–10 minutes, 2–3 times daily or during stress episodes	تعداد اور دورانیہ: پانچ سے دس منٹ کیلئے دن میں دو یا تین دفعہ روزانہ یا ذہنی وجسمانی تناؤ کی حالت میں۔
INSTRUCTIONS ● Inhale through the nose for 4 seconds, ● hold for 4 seconds, ● exhale through the mouth for 4 seconds, hold for 4 seconds. ● Repeat the cycle.	ہدایات: 1۔ ناک کے ذریعے 4 سیکنڈ تک سانس اندر کھینچیں۔ 2۔ سانس کو 4 سیکنڈ تک روک کے رکھیں۔ 3۔ منہ کے ذریعے سانس باہر نکالیں 4 سیکنڈ تک روکیں، اور روک کے رکھیں۔ 4۔ اس عمل کو دہرائیں۔
PRECAUTIONS/CONTRAINDICATIONS Avoid if feeling lightheaded or dizzy.	احتیاط: اگر چکر آئے لگیں تو اس عمل کو روک دیں۔

CONTENT VALIDATION

Relevance 1=not relevant 2=item need some revision 3=relevant but need minor revision 4=very relevant	Clarity 1=not clear 2=item need some revision 3=clear but need minor revision 4=very clear
Simplicity 1=not simple 2=item need some revision 3=simple but need minor revision 4=very simple	Ambiguity 1=doubtful 2=item need some revision 3=no doubt but need minor revision 4=meaning is clear

FACE VALIDATION

Are the phrases clear or not ?	Yes/NO
--------------------------------	--------