

**1.**

Belélegezván tudom, hogy belélegzek,

Kilélegezván tudom, hogy kilélegzek.

*Be*

*Ki*

**2.**

Belélegezván tudatában vagyok az egész testemnek,

Kilélegezván rámosolygok az egész testemre.

*Test*

*Mosoly*

**3.**

Belélegezván tudatában vagyok a kellemes érzéseimnek,

Kilélegezván rámosolygok a kellemes érzéseimre.

*Kellemes érzések*

*Mosoly*

**4.**

Belélegezván tudatában vagyok a kellemes gondolataimnak,

Kilélegezván rámosolygok a kellemes gondolataimra.

*Kellemes gondolatok*

*Mosoly*

**5.**

Belélegzek és érzem, hogy élek,

Kilélegzek és mosolygok a bennem levő életre.

*Élet*

*Mosoly*