

1.

Belélegezván tudom, hogy belélegzek,

Kilélegezván tudom, hogy kilélegzek.

Be

Ki

2.

Belélegezván a légzésem elmélyül,

Kilélegezván légzésem lelassul.

Mély

Lassú

3.

Belélegezván örülök a közösségnek, mely körülvesz,

Kilélegezván könnyűnek érzem magam.

Közösség

Könnyű

4.

Belélegezván biztonságban érzem magam,

Kilélegezván elengedek mindent.

Biztonság

Elengedés

5.

A jelen pillanatban időzők,

Tudom, hogy ez csodálatos pillanat.

Jelen pillanat

Csodálatos pillanat