

**1.**

Belégzek és tudom, hogy belégzek,  
Kilégzek és tudom, hogy kilégzek.

*Be*

*Ki*

**2.**

Belégzek és légzésem elmélyül,  
Kilégzek és légzésem lelassul.

*Mély*

*Lassú*

**3.**

Belégzek és nyugodtnak érzem magam,  
Kilégzek és könnyűnek érzem magam.

*Nyugodt*

*Könnyű*

**4.**

Belégzek és elmosolyodok,  
Kilégzek és testem ellazul.

*Mosoly*

*Elengedés*

**5.**

Belégzek és a jelen pillanatban időzők,  
Kilégzek és ez csodálatos pillanat.

*Jelen pillanat*

*Csodálatos pillanat*

**6.**

Belégzek és örömet érzek,  
Kilégzek és boldognak érzem magam.

*Öröm*

*Boldogság*

**7.**

Belégzek és tudatában vagyok szilárd testtartásomnak,  
Kilégzek és örömmel tölt el testem és elmém szilárdsága.

*Szilárd testtartás*

*Örömteli kiegyensúlyozottság*

**8.**

Belégzek és megérkezem,  
Kilégzek és itthon vagyok.

*Megérkeztem*

*Itthon vagyok*