

1.

Belégzek és megfigyelem a légzésem,

Kilégzek és megnyugszom.

Megfigyelés

Megnyugvás

2.

Belégzek és megfigyelem a testérzeteimet,

Kilégzek és szelíden elfogadom testérzeteimet.

Testérzetek

Elfogadás

3.

Belégzek és tudatomat érzéseim megfigyelésére fordítom,

Kilégzek és felismerem érzéseim kavargását.

Érzések

Kavargás

4.

Belélegzek és felidézem a számomra kedves állatokat,

Kilélegzek és figyelem ahogy elmosolyodom.

Állatok

Mosoly

5.

Belélegzek és élményt adó tájakat, fákat és virágokat idézek emlékezetembe,

Kilégzek és figyelem az örömmérség áradását elmémben és testemben.

Növények

Örömmérség

6.

Belélegzek és megfigyelem testérzeteim, érzéseim és gondolataim elillanását,
Kilégzek és nyugodtan, szenvedélymentesen szemlélem e folyamatokat.

Elillanó gondolatok

Szenvedélymentesség

7.

Belélegzek és a jelen pillanatban veletek időzöm,
Kilégzek és tudom, ez csodálatos pillanat.

Jelen pillanat

Csodálatos pillanat

1.

I breathe in and watch my breathing,

Breathe out and relax.

Observation

Relaxation

2.

I breathe in and observe my body sensations,

Breathe out and gently accept my body sensations.

Body sensations

Acceptance

3.

I breathe in and turn my awareness to observe my feelings,

I breathe out and acknowledge the turbulence of my feelings.

Feelings

Whirling

4.

I breathe and recall the animals dear to me,

I breathe out and notice myself smiling.

Animals

Smiling

5.

I breathe in and recall the landscapes, trees and flowers that I have experienced,

I breathe out and witness the sensation of joy flowing through my mind and body.

Plants

Feelings of joy

6.

I breathe in and observe the fleeting of my body sensations, feelings and thoughts,
I breathe out and observe these processes dispassionately.

Transient thoughts

Dispassion

7.

I breathe in and spend time with all of you in the present moment,
I breathe out and know that this is a wonderful moment.

Present moment

Wonderful moment