

## VEZETETT MEDITÁCIÓ (10)

---

### 1.

Belélegzek és tudom, hogy belélegzek,  
Kilélegzek és tudom, hogy kilélegzek.

*Be*

*Ki*

### 2.

Belélegzek és légzésem elmélyül,  
Kilélegzek és légzésem lelassul.

*Mély*

*Lassú*

### 3.

Belélegzek és nyugodtnak érzem magam,  
Kilélegzek és biztonságban érzem magam.

*Nyugodt*

*Biztonság*

### 4.

Belélegzek és minden „igaz”,  
Kilélegzek és nincsen „de”.

*Igaz*

*Nincs „de”*

### 5.

Belélegezvéen mosolygok,  
Kilélegezvéen rátok gondolok.

*Mosoly*

*Rátok gondolok*

**6.**

Belélegezván a jelen pillanatban időzök,  
Kilélegezván tudom, hogy ez csodálatos pillanat.

*Jelen pillanat*

*Csodálatos pillanat*