

**1.**

Belégzek és a légzésemre figyelek,  
kilégzek és megnyugszom.

*Megfigyelés*

*Megnyugvás*

**2.**

Belégzek és megfigyelem a testérzeteimet,  
kilégzek és szelíden elfogadom a testérzeteimet.

*Testérzetek*

*Elfogadás*

**3.**

Belégzek és megfigyelem az érzéseimet,  
kilégzek és felismerem érzéseim kavargását.

*Érzések*

*Kavargás*

**4.**

Belélegzek és felidézem a számomra kedves állatokat,  
kilélegzek és elmosolyodom.

*Állatok*

*Mosoly*

**5.**

Belélegzek és tájakat, fákat és virágokat idézek emlékezetembe,  
kilégzek és figyelem a szétáradó örömmérszést.

*Növények*

*Örömmérszés*

**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*

*Boldog pillanat*

## VEZETETT MEDITÁCIÓ (11)

---

### 1.

I breathe in and pay attention to my breathing,

I breathe out and calm down.

*Observation*

*Calmness*

### 2.

I breathe in and observe my bodily sensations,

I breathe out and gently accept my bodily sensations.

*Body sensations*

*Acceptance*

### 3.

I breathe in and observe my feelings,

I breathe out and recognize the turbulence of my feelings.

*Feelings*

*Turbulence*

### 4.

I breathe in and recall animals that are dear to me,

I breathe out and smile.

*Animals*

*Smile*

### 5.

I breathe in and recall landscapes, trees, and flowers,

I breathe out and observe the feeling of joy spreading through me.

*Plants*

*Feelings of joy*

**6.**

I breathe in and observe my bodily sensations, feelings, and thoughts dissipating.

I breathe out and calmly, dispassionately observe these processes.

*Dissipating thoughts*

*Dispassion*

**7.**

I breathe in and spend time with you in the present moment,

I breathe out and know that this is a wonderful moment.

*Present moment*

*Delightful moment*