

VEZETETT MEDITÁCIÓ (15)

1.

Belégzek és tudom, hogy belégzek.

Kilégzek és tudom, hogy kilégzek.

Be

Ki

2.

Belégzek és a testem megpihen.

Kilégzek és mosolygok a testemre.

Testem pihen

Mosoly

3.

Belégzek és légzésem elmélyül.

Kilégzek és a légzésem lelassul.

Mély

Lassú

4.

Belégzek és érzem, hogy élek.

Kilégzek és átjár az életöröm.

Élet

Életöröm

VEZETETT MEDITÁCIÓ (15)

1.

I breathe in and I know that I am breathing in
I breathe out and I know that I am breathing out.

In

Out

2.

I breathe in and my body relaxes
I breathe out and I smile at my body.

My body relaxes

Smile

3.

I breathe in and my breathing deepens
I breathe out and my breathing slows down.

Deep

Slow

4.

I breathe in and I feel that I am alive
I breathe out and I am filled with the joy of life.

Life

Joy of life