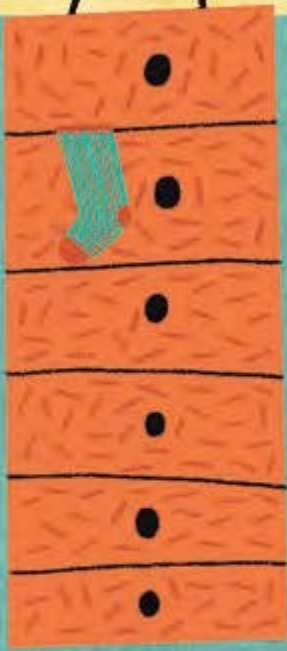


Respirație conștientă



Trezește-ți mintea și corpul

Respirație conștientă

1 Așază-te în poziția de meditație, cu spatele drept și corpul relaxat.

2 În fiecare dimineață, observă-ți respirația. Inspiră și expiră de trei ori, ușor, lent și atent, și simte aerul din corpul tău.



3 Inspiră pe nas și simte aerul care pătrunde. Se simte ușor în nările tale? Expiră și numără o respirație.

4 Inspiră și simte cum aerul ajunge în plămâni tăi. Coastele tale se depărtează? Expiră și numără cea de-a doua respirație.



5 Inspiră și observă cum aerul îți umflă mijlocul. Nu-i așa că burtica ta arată ca o minge? Expiră și numără cea de-a treia expirație.

6 Repetă setul de inspirații în nas, plămâni și burtică de încă două ori. Respiră conștient ca să te simți treaz și pregătit de o nouă zi.

O stare conștientă

ÎNCEPE ZIUA BINE



observă cum te simți în fiecare dimineață

O stare conștientă

Ai nevoie de foi de hârtie și markere sau creioane colorate.

Stările noastre de spirit afectează de multe ori felul în care ne purtăm. Dacă ești fericit, probabil te vei purta cu înțelegere și generozitate. Dacă ești bosumflat, probabil te vei purta răutăcios și egoist. E bine să ne înțelegem stările și felul în care ele afectează cum ne purtăm sau ce spunem.

- 1 În fiecare dimineață, așază-te în poziția de meditație, cu spatele drept și corpul relaxat. Inspiră de trei ori ușor, lent și cu atenție, și observă felul în care te simți.
- 2 Alege un marker sau un creion cu care să îți desenezi starea. Albastru poate însemna o stare. Roșu sau verde ar putea însemna alta. Tu alegi.

Care e locul în care îți simți starea? Pune mâna pe locul respectiv. Se simte greu ca plumbul sau ușor ca o pană?



- 3 Pune desenul cu starea ta undeva unde să îl vezi din nou. Te va ajuta să îți amintești cum te-ai simțit. Mai târziu, s-ar putea să observi că starea ta s-a schimbat, așa că fă un nou desen, cu noua stare, și lasă starea cea veche să dispară.

Dacă ești atent la felul în care te simți dimineață, poți schimba felul în care te porți pe parcursul zilei.

Scutura-te de mămuțareli

GĂSEȘTE-ȚI LINIȘTEA



Potoleşte-ți trepidațiile

Scutură-te de maimuțările

1 Stai drept, ca o statuie. Inspiră și ține-ți respirația.

2 Expiră și agită-ți mâinile. Agită-le pe sus. Agită-le în jos.

3 Dă din picioare. Dă din ele în toate părțile.

4 Scutură-ți corpul până devine relaxat. Scutură, scutură, scutură-ți toate maimuțările. Privește-le cum zboară de pe tine ca picăturile de apă.



5 Așază-te ușor pe un scaun sau pe o saltea. Apoi eliberează și ultima maimuțareală: „Ahhh!”

6 Respiră de trei ori ușor, lent și atent. Umple-ți nasul, plămânii și burtica. Apoi continuă-ți ziua.

Respirație echilibrată



Întărește-te respirând

Respirație echilibrată

1 Stai așezat în poziția de meditație, cu spatele drept și corpul relaxat. Respiră de trei ori ușor, lent și atent.

2 Apasă cu degetele pe una dintre nări, astfel încât să o blochezi. Inspiră pe cealaltă nară și ține-ți respirația.



3 Acum ia degetul și blochează cu el cealaltă nară. Expiră ușor prin nara liberă și inspiră din nou.



4 Blochează din nou prima nară. Expiră ușor prin nara liberă și inspiră din nou.

5 Continuă să schimbi nările. Expiră și inspiră de trei ori pe fiecare parte.

6 Când ai terminat, relaxează-ți mâinile în poală. Respiră atent de trei ori prin ambele nări.

Ia-ți un moment să conștientizezi felul în care te simți.

