

Inspiră până numeri la patru, ține respirația până numeri la patru, expiră până numeri la patru.

Repetă acest exercițiu de minim trei ori, iar în timp ce faci acest lucru încearcă să vizualizezi felul în care arată aerul pe care îl inspiri, ții și expiri (de exemplu, ca un fascicul de lumină, ca un fum alb, ca ceva răcoritor, ca un tunel etc.)

Gândește-te la oamenii din viața ta.  
Oameni care încă îți mai sunt alături fizic  
sau care, poate, te mai însoțesc doar în  
gând și emoții.

Care dintre acești oameni îți oferă  
sentimentul de siguranță, sentimentul  
de bine, de grijă, de drag?

Ce din ceea ce fac ei sau au făcut te ajută  
să simți asta?

Gândește-te la un lucru pe care îl faci și care simți că te bucură, te liniștește, te relaxează.

Caută acum / azi acțiunile mici care sunt împlinitoare și care te invită la conexiune cu propria persoană în contexte de bucurie, liniște, relaxare.

## Împrietenește-te cu stările tale emoționale.

Caută-le în corp și învață să te plimbi de la una la alta.

„Acum simt tensiune în zona..., dar știu că atunci când simt relaxare, ea se localizează în zona...” și mută-ți atenția acolo.

Creează starea prin schimbarea atenției.