

DISANJE S NAMJEROM

Zatvori oči. Usmjeri svu svoju pozornost na svjesno dišanje. Udahni i izdahni 20 puta. Dok udišeš drži pozornost na udahu i dok izdišeš drži pozornost na izdahu. Ponavljaj mantru: Udišem mir, izdišem nepotrebno.

Radi ovu vježbu 10 puta u danu. Primjetit ćeš kako se tvoje tijelo opušta i kako je tvoj um puno smireniji. Ova vježba čuva energiju i pomaže ti da dan prođe u mirnom raspoloženju.