

Įkvepiam 123

Iškvepiam 321

Su kiekvienu iškvėpimu jaučiam vis didesni atsipalaidavimą; ir jaučiam vis sunkesnes rankas; galbut jaučiame, kaip lėtai atsipalaiduoja raumenys ir net jūsų veidas tampa lygus ir atsipalaidavęs'

Ir jaučiam kaip musu pilvas prisipildo oro, kol jūs atsipalaiduojat sulyg kiekvienu iškvėpimu

Įkvepiam 123

Iškvepiam 321;

jaučiamės ramūs ir laimingi, leidžiam rankoms jausti lengvumą, sunkumą ir šilumą. Kadangi tu gali gali jaustis savo kojas tu gali leisti savo kojoms tapti sunkioms ir sušilusioms.

Jūs galėtumėt būti beveik kaip medis su šaknimis žemėje ir šakomis, kurios tiesiasi aukštai į žvaigždes, kur galėtų nutūpti jūsų skraidanti draugė

Įkvepiam 123

Iškvepiam 321;

Leidžiam visiems rūpesčiams išskristi kaip debesims, būti švelniais patiems sau, ir jausti pilną gilų atsipalaidavimą kai kvėpuojame ir kai jaučiam savo širdies pastovų plakimą.

Įkvepiam 123

Iškvepiam 321;

Kiekvieną kartą, kai jūs medituojate, jums tampa vis lengviau atsipalaiduoti, ir įeiti į šį teigiama pasaulio požiūrį ir jūs galite atsinešti šį požiūrį atgal su savimi į tikrą pasaulį.

Įkvepiam 123

Iškvepiam 321;

Gerai, dabar mes beveik baigėm, bet pradžioje turite atsisveikinti su mūsų sparnuota drauge;

Ir atsiminkite, kad draugas yra taip arti, kaip jūsų vaizduotė, ir tai reiškia, kad visada su jumis, ir pasiruošęs jums padėti pasijausti geriau.