



PYSÄHDY. KUUNTELE. HENGITÄ. (MindUP™)



- *Ota mukava asento. Sulje silmäsi. Jos silmien sulkeminen ei tunnut sinusta mukavalta, voit katsoa alaspäin käsiisi.*
- *Kiinnitä huomiota hengitykseesi. Hengittele rauhallisesti oman hengityksen tahtiin.*
- *Rentouta hartiasi ja kuvittele ilman virtaavan sisään ja ulos.*
- *Kun kuulet sointikellon äänen, kuuntele sen ääntä niin kauan, kuin se kuuluu.*
- *Kohdista huomiosi hengitykseesi.*
- *Jos mielesi lähtee vaeltaman, se ei haittaa. Tuo vain huomiosi lempeästi takaisin hengitykseesi.*
- *Tunne vatsasi nousevan ja laskevan.*
- *Kun kuulet sointikellon äänen uudelleen, kuuntele sen ääntä niin kauan, kuin pystyt sen kuulemaan. Kun et enää kuule sointikellon ääntä, avaa silmäsi hitaasti ja lempeästi. Katso huoneen keskelle ja hymyile.*