

MEDITAČNÍ TECHNIKY

BUĎTE PŘÍTOMNÍ

BODYSCAN

Projděte si postupně všechny části svého těla. Všímejte si vjemů, které v nich cítíte.



VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

Zaměřte se na pár minut na svůj dech a jen ho pozorujte. Pokud vám utečou myšlenky, vraťte se zpět k nádechu a výdechu.

MEDITACE V CHŮZI

Pomalou jděte a vnímejte každý pohyb vašich nohou. Všímejte si, jak zvedáte a pokládáte chodidla a jak se pohybujete vpřed.

VŠÍMAVÉ JEZENÍ

Dejte si své oblíbené jídlo a všímejte si všech tvarů, barev, vůně, teploty i konzistence. Použijte k tomu všechny smysly.



MEDITACE LASKAVOSTI

Zavřete oči a zkuste sami sobě upřímně popřát bezpečí, zdraví, štěstí a klid. Poté tato přání směřujte někomu blízkému.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Naskenuj mě!

