

Uleži se na tla v svoji sobi.
Z zaprtimi očmi pozorno poslušaj
zvoke v svoji okolici.

Po eni minuti odpri oči in zapiši
čim več zvokov, ki si jih
zapomnil/-a.



Izberi temo, na katero boš
osredotočil/-a svoje misli
ali le piši o vsem, kar se ti
podi po mislih.

Če ne veš, o čem bi pisal/-
a, začni z "Ne vem, o čem
bi pisal/a..." in nadaljuj.



Vzemi si trenutek in
pomisli, kako se počutiš.
Katere besede bi opisale
tvoje zdajšnje počutje?

Lahko slediš svojim
občutkom do njihovega
izvora in ugotoviš, zakaj
se tako počutiš?



Zunaj se uleži na hrbet in zapri oči, tako da
lahko uporabljaš vse svoje čute, razen vida.

Opazuj, kako občutiš zrak, tla pod seboj;
kateri zvoki in kateri vonji te obdajajo?

