♥ online kurz – VEDOMÉ DÝCHANIE ♥

**P R A C O V N Ý L I S T**

1. **LEKCIA** – **VEDOMÉ dobíjanie ENERGIE**

**= intenzívne DÝCHANIE**

**Zavri oči, pohodlne sa usaď, alebo si ľahni, práve ZAČÍNAME...  :)**

***TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY :)***

1. **Sprav teraz 10 intenzívnych nádychov a výdychov a sústreď sa, ako si tým rozprúdiš svoju ENERGIU.**

#### ****Zavri oči, sprav opäť 10 nádychov a výdychov,  a zameraj na to, ako prijímaš viac kyslíka, dobíjaš sa a získavaš viac SILY a ENERGIE.****

#### ****Zavri oči a skús si naozaj predstaviť ten proces, ako každým hlbokým nádychom prijímaš tú úžasnú energiu a  liečivú SILU LÁSKY, ktorá vojde do každej jednej bunky tvojho tela a krásne Ťa dobije, presvieti a lieči...****