♥ online kurz – VEDOMÉ DÝCHANIE ♥

**P R A C O V N Ý L I S T**

1. **LEKCIA** – **VEDOMÝ NÁDYCH a VÝDYCH**

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

***TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY :)***

1. Zhlboka dýcham a každým **nádychom** si predstavujem, ako dopĺňam svoju ENERGIU...
2. Zhlboka dýcham a každým **výdychom si predstavujem (vizualizujem) ako** sa **zbavujem STRESU...**

Zhlboka dýcham a každým **výdychom** sa **zbavujem BOLESTI...** (hlavy, zubu, brucha...)

...

1. Zhlboka dýcham a **predstavujem si ten PROCES, každým nádychom prijímam tú úžasnú liečivú SILU LÁSKY, ktorá vojde do mňa, do každej jednej bunky môjho tela a krásne ma presvieti a prelieči...**