

Hugleiðsluæfing

Komdu þér þægilega fyrir og gerðu þessa æfingu í 1 mínútu.

Þú getur smám saman lengt tímann.

- Mundu að æfingin skapar meistarann -

1. Andaðu djúpt að þér og frá þér aftur.
2. Andaðu inn um nefið og út um munninn
3. Andaðu inn og finndu hvernig lungun og kviðurinn þenst út.
Andaðu frá þér og finndu hvernig þú sleppir tókunum
4. Andaðu að og finndu hvernig þú fyllir líkamann af súrefni og krafti.
Andaðu frá þér og finndu hvernig þú slakar á allri spennu í líkamanum
5. Andaðu að þér kærleika og frið.
Andaðu frá þér og slepptu tókum á öllum áhyggjum