

„Bráðum kemur betri tíð með blóm í haga,
sæta lánga sumardaga.“
Halldór Laxness

Slökun og náttúruupplifun Hugarflug um sumar

Láttu fara vel um þig sitjandi í stól eða liggjandi þar sem þér líður vel.
Þú getur líka gengið um í rýminu ef þér finnst það betra.
Leyfðu huganum að kyrrast og líkamanum að róast.

.....

Eftir ferðalag líkama og sálar innanhúss undanfrið, í flóknum heimi,
föllum við aðeins að fíkra okkur út á við og anda að okkur sumarilminum.
Þú byrjar stundina þína með myndböndum og tónlist og svífur á braut
inn í birtu og yl á sætum sumardegis.



<https://www.youtube.com/watch?v=vc6jrSOFIAE>

.....

Sumarilmurinn er ríkjandi í skynjun þinni hér og nú,
þegar vorið kveður og sumarið er í nánd.
Í tíu mínútna núvitundaræfingu tengjum við líkama og sál
og undirbúum ferðina út; þangað sem hugurinn leitar.



https://www.dropbox.com/sh/jn5xomwvg2k199j/AAC_tnDVbkRpv7y6hXt65q1Ka?dl=0&preview=01-+L%C3%ADkams-+og+%C3%B6ndunarhuglei%C3%B0sla.mp3

.....

Hugur og hjarta hvíla nú í sumarkyrrð og eru tilbúin í ferðalagið út.
Þú hugleiðir um veruleikann eins og hann er og
veruleikann sem þú getur skapað á hugarflugi þínu í frelsi og kærleika.
Þaðan eru þér allar leiðir færar til að ferðast um öll þín hugarfylgsni.



<https://www.youtube.com/watch?v=WNSr8ccTduQ>

.....

Njóttum sumars!