

BEWUST VAN HUIDIG MOMENT

Uit The Blooming of a Lotus, Guides Meditation for Achieving the Miracle of Mindfulness, door Thich Nhat Hanh, uitgave Beacon Press, Boston, 1993

Ik adem in en ik weet dat ik inadem
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

Ik adem in en mijn adem wordt dieper
Ik adem uit en mijn adem gaat langzamer

Diep / Langzaam

Ik adem in en voel me kalm
Ik adem uit en voel me rustig

Kalm / Rustig

Ik adem in en glimlach
Ik adem uit en laat mijn spanningen los

Glimlachen / Ontspannen

Aanwezig in het huidige moment
Weet ik: dit is een prachtig moment

Huidig moment / Prachtig moment



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net