

1. MEDITIM-VETËDIJE MBI TRUPIN

Teknika: "Rritja e vetëdijes mbi trupin"

Cilat ishin ndjesitë fizike që perjetova?

Ku ndjeva me tepër tension edhe si ndryshoi ky tension gjatë meditimit?

Si ndihet trupi im tani pas meditimit?

Për shembull:

Në fillim të meditimit, ndjeva tension në shpinë, gjatë zonës së shpatulla. Ndërkohë që u përqëndrova në këtë zonë, imagjinova një ndjesi të ngrohtë të kalonte në atë zonë duke e zbutur edhe larguar tensionin që ndjeva aty. Tani ndihem më i/e lehtë edhe më i/e relaksuar.”