

2 fermate

1. Inspirando, calmo il mio corpo.
Espirando, sorrido.
Calmo/sorrido.
2. Inspirando, dimoro nel momento presente.
Espirando, so che è un momento meraviglioso.
Momento presente/momento meraviglioso.

Alternativa:

1. Inspirando, provo calma.
Espirando, sorrido alla calma dentro di me.
Calma/sorrido.
2. Inspirando, provo gioia.
Espirando, sorrido alla gioia dentro di me.
Gioia/sorrido.

3 fermate

1. Inspirando, calmo il mio corpo.
Espirando, sorrido.
Calmo/sorrido.
2. Inspirando, sono calmo.
Espirando, sono in pace.
Calma/pace.
3. Inspirando, dimoro nel momento presente.
Espirando, so che è un momento meraviglioso.
Momento presente/momento meraviglioso.

4 fermate

1. Inspirando, calmo il mio corpo.
Espirando, sorrido.
Calmo/sorrido.
2. Inspirando, dimoro nel momento presente.
Espirando, so che è un momento meraviglioso.
Momento presente/momento meraviglioso.
3. Inspirando, sorrido.
Espirando, mi libero da tutte le ansie e preoccupazioni.
Sorrido/lascio andare.
4. Inspirando, dimoro nel momento presente.
Espirando, so che è un momento meraviglioso.
Momento presente/momento meraviglioso.

5 fermate

1. Inspirando, so che sto inspirando.
Espirando, so che sto espirando.
Dentro/fuori.
2. Inspirando la mia inspirazione si è fatta profonda
Espirando, la mia espirazione si è fatta lenta.
Profondo/lento
3. Inspirando, mi sento calmo.
Espirando mi sento a mio agio; non sto più lottando.
Calma/agio.
4. Inspirando, sorrido.
Espirando, mi libero da tutte le ansie e preoccupazioni.
Sorrido/lascio andare.
5. Inspirando, dimoro nel momento presente.
Espirando, so che è un momento meraviglioso.
Momento presente/momento meraviglioso.