

Αλλάζω και λάμπω



Η καρδιά βρίσκεται εκεί όπου νιώθεις αγάπη,
ευγνωμοσύνη και φροντίδα.



Αλλάζω

Αλλάζω σημαίνει μετακινούμαι από τη λύπη στη χαρά ,
όπως μετακινούμαι από το ένα δωμάτιο στο άλλο ..



Νιώσε σαν να είσαι ξαπλωμένος στο γρασίδι μια ηλιόλουστη μέρα!

Η ζεστασιά του ήλιου σε αγκαλιάζει



1. Ξεκίνησε στέλνοντας την προσοχή σου
στην περιοχή γύρω από την καρδιά. Στο κέντρο του στήθους.



2. Μπαίνω στην αναπνοή μου και ανοίγω την πόρτα της καρδιάς μου .
Εκεί είναι το σπίτι μου. Εκεί στο κεντρικό δωμάτιο υπάρχει πάντα φως.
Ανοίγω την πόρτα του δωματίου αυτού με την αναπνοή μου
και το φως ξεχύνεται παντού.



Είμαι στην καρδιά , αναπνέω λίγο πιο αργά και λίγο πιο βαθιά και φωτίζεται η
καρδιά μου , και τότε γίνονται όλα μέσα μου
λαμπερά και χαρούμενα



3.Καρδιακό συναίσθημα



Θυμήσου κάποιον ή κάτι που σε κάνει χαρούμενο, όπως να είσαι με τη μαμά ή τον μπαμπά ,με το αγαπημένο σου παιχνίδι ή ζώο.. Ή να είσαι σε ένα ξεχωριστό μέρος όπως σε ένα πάρκο ,στην εξοχή , στη θάλασσα..

Νιώσε αυτό το συναίσθημα και στείλε το σε κάποιον ή κάτι που αγαπάς

