



www.insanidegerleregitemi.com

SESSİZ OTURUŞ

Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Yağmur yağıyor ... Hava serinledi... Siz de üzerinize yağmurluğunuzu giymiş dolaşıyorsunuz... Yağmur taneleri yüzünüze çarpıyor... Serinliği ve ıslaklığı hissedin... Yağmur sesi size büyük huzur ve rahatlık veriyor...