

SESSİZ OTURUŞ

**Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın.
Üç kere derin nefes alıp verin.**

Ellerinizde boya kalemlerinizi büyük bir manzara resmi yapıyorsunuz... Kırlar, çiçekler, dağlar olabilir, göl veya nehir kenarında olabilirsiniz... Kış veya sonbahar, ne istiyorsanız onu çizin ve boyayın... Sonra yaptığınız bu manzaranın içinde dolaşmaya başlayın ve orayı hissedin...

