

SESSİZ OTURUŞ: Dik oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapatın. Üç kere derin nefes alıp verin. Yağmur yağdı... Az sonra güneş açtı... Gökyüzünde bir gökkuşağı oluştu... Kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, lacivert ve mor renkleriyle bir gökkuşağı... Sen bu renklerden hangisi olmak istiyorsan o ol...