



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

**Gökyüzü yıldızlarla dolu... Elinizi uzatsanız tutacaktıymışsınız gibi pırıl pırıl... Birini seçin ve ona doğru yükselin, yükselin... Şimdi o yıldızın üzerindesiniz... Kendinizi rahat ve huzurlu hissediyorsunuz...**