

MEDITACIJA ZA OBČUTENJE LJUBEZNI DO SEBE (meditacija se nanaša na poučni list 'Imej rad samega sebe')

Usedi se pred ogledalo in glej v svoj obraz. Ne misli na to, kakšen izgledaš ali če imaš porasane lase, ampak samo mirno opazuj samega sebe.

Ponovi si naslednje stavke:

'Sprejemam te.'

Izdihni in vdihni.

'Verjamem vate.'

Izdihni in vdihni.

'Ljubim tebe, ki me povezuješ z vsakim in z vsem.'

Izdihni in vdihni.

Ko vedno znova ponavljaš te 3 stavke, se veselaš glej v ogledalu in občuti, kaj ti stavki pomenijo v tvojem srcu.

Ko si pripravljen, se sprosti. Za nekaj trenutkov pomisli, kako srečen in močan se počutiš, ko občutiš ljubezen.

Ko si pripravljen, nekajkrat globoko vdihni in izdihni ter se sprosti - tvoja meditacija je končana.



Vir: <http://children.meditation.org.au/lovingyourself.asp>