

SULJE SILMÄT

rentoudu



Laita oma käsi sydämen päälle. Voit tuntea, kuinka hengitys keinuttaa lempeästi rintakehää ja antaa huomion levätä keinunnassa.

Voit tuntea myös käden lämmön ja kuulla sen lempeän viestin "Olet rakas ja tärkeä juuri sellaisena kuin olet" tai mitä ikinä sinun tulisikaan juuri nyt saada kuulla.

LEMPEÄ KÄSI- RENTOUSTUSHARJOITUS:-

