

SPEGNIAMO L'OVERTHINKING

Eccoti le istruzioni della meditazione che ti ho promesso. Se la farai bene è molto potente. Cominciamo!

- Siediti comodo in un luogo calmo e chiudi gli occhi
- Fai 8 respiri LENTI al massimo della tua capacità di inspirazione ed espirazione: inspira finché non sarai pienissimo, svuota finché non sei vuotissimo.
- Conta ogni respiro TRA l'inspirazione e l'espirazione. Es. Inspiro ... 1... espiro. Inspiro... 2... espiro. Fino a 8.
- Finiti gli 8 respiri, inspira a fondo e emetti il suono OM, che scomposto suona più o meno così:
- A-U-MMMMMMMMMM
- Tieni il suono più lungo che puoi.
- Ripeti a oltranza l'OM fino a che non sentirai di dover smettere. Fallo non meno di 15 volte.
- Quando smetti, respira e goditi il silenzio.
- Quando sei pronto, apri gli occhi.