

Voorwaarden voor geluk

Ik adem in en ik weet dat ik inadem

Ik adem uit en ik glimlach, zodat ik alle spanning in mijn gezicht, lichaam en geest los kan laten

Bewust van inademing / glimlachen, spanning loslaten

Ik adem in en neem me voor vredelievend en licht door het leven te gaan

Ik adem uit en ik glimlach

Vredelievend en licht leven / glimlachen

Ik adem in en neem me voor steeds het positieve in mezelf te zien en niet mijn zwakheden

Ik adem uit en ik glimlach

Positieve zien in mezelf / glimlachen

Ik adem in en neem me voor het positieve in anderen te zien in plaats van hun zwakheden te bekritisieren

Ik adem uit en ik glimlach

Positieve zien in anderen / glimlachen

Ik adem in en neem me voor vriendelijk en vol medeleven te spreken en te handelen en niet vast te houden aan mijn vooroordelen

Ik adem uit en ik glimlach

Vriendelijk en meelevend spreken en handelen / glimlachen

Ik adem in en neem me voor mezelf en anderen te vergeven

Ik adem uit en ik glimlach

Mezelf en anderen vergeven / glimlachen

Ik adem in en ik ben ik me bewust van de kostbaarheid van deze oefening

Ik adem uit en ik glimlach

Bewust van de kostbaarheid van deze oefening / glimlachen