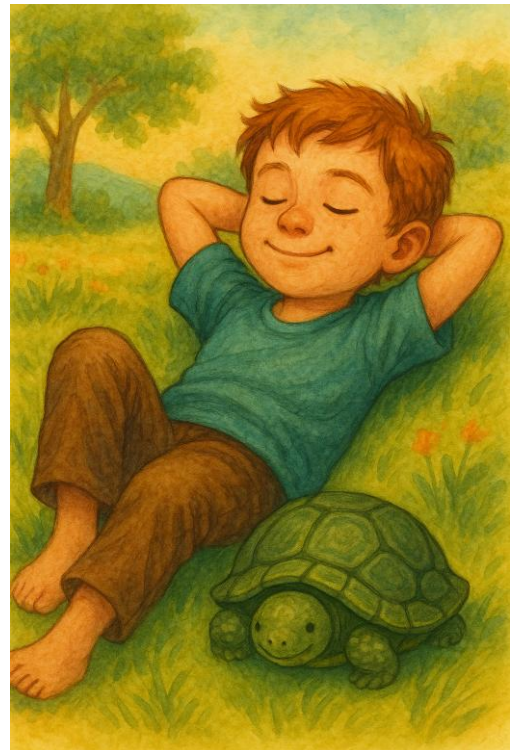


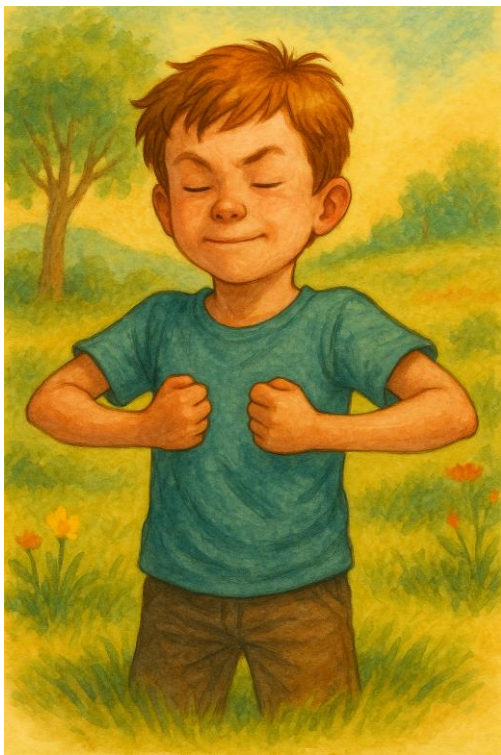
Puterea țestoasei: cum ne liniștim corpul și mintea



1. Prefă-te că ești o broască țestoasă care își bagă capul în carapace – ridică din umeri, strânge pumnii, ține strâns.

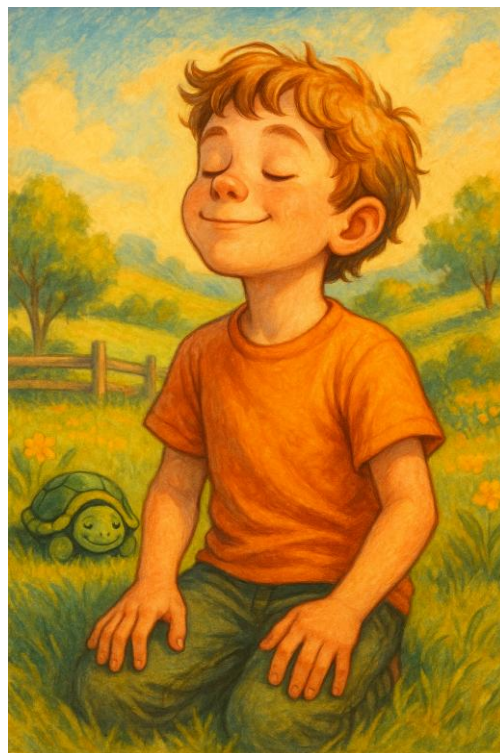
2. ...și acum relaxează-te, broasca iese la soare. Întinde-te ușor, lasă umerii jos, respiră adânc și zâmbește.

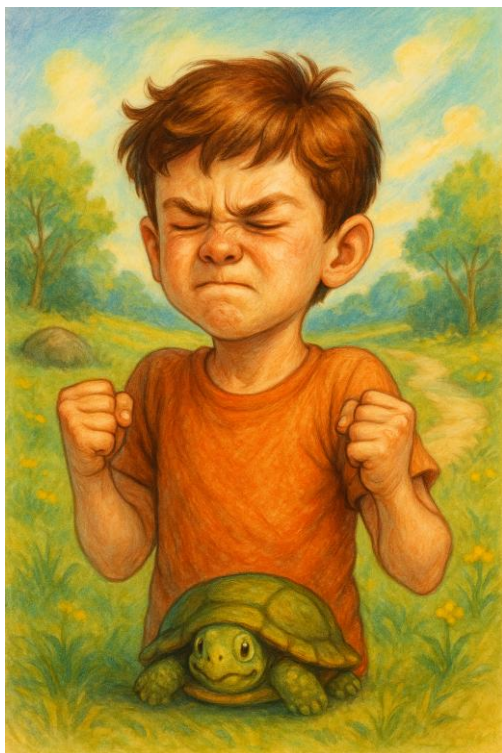




3. Țestoasa încă e puțin ascunsă... ține pumnii strânși, umerii sus, ochii închiși și stai nemișcat ca o statuie curajoasă.

4. Broasca a ieșit complet din carapace. Așază-te drept, cu mâinile relaxate și ochii închiși. Inspiră adânc... și expiră ușor, ca și cum ai zâmbi cu tot corpul.





5. Țestoasa se ascunde din nou! Strânge pumnii tare, închide ochii, încordează umerii și fă-te mic, mic... Ține totul strâns timp de 5 secunde!

6. Și acum... lasă totul să se topească. Țestoasa se întinde la soare. Întinde-te și tu, închide ochii. Corpul tău e calm, ușor și liniștit.

