

Encontrar um assento muito confortável.

Talvez fazer algum movimento para chegar ao momento do agora. Poder fazer se o pescoço circular, ou girar o queixo do ombro esquerdo para o direita, e atrás; ou talvez algum rolar de ombro, ou mover mandíbula de Ser suavemente de um lado para o outro, para libertar toda e qualquer tensão.

Quando Ser estar pronto e muito confortável, fechar os olhos se ainda estar abertos, e ver se Ser conseguir suavizar o olhar, mesmo quando olhos estar fechados. Os pequenos músculos ao redor de olhos suaves e relaxados, tornar-se muito suave e completamente à vontade.

*(pausa)*

Tomar nota de como Ser está sentindo agora neste momento, não julgar. O que Ser sentir, e onde Ser sentir, está ok. . .

*(pausa)*

Em vez de tentar evitar a sensação de mal-estar e desconforto, através de distração com outros pensamentos; estar neste momento, e aceitar onde Ser estar e como Ser estar sentindo agora. . .

*(pausa)*

Como Ser estar sentindo agora, está ok. . .

*(pausa)*

Voltar lentamente, percebendo o que estar ao redor, onde quer que Ser estar sentadi, observar se Ser sentir diferente agora em oposição a anteriormente. Ser poder sentir mais calmo, relaxado, ou apenas muito presente no momento do agora; ou talvez não, e isso também está ok.

Quando estar pronto, poder abrir os olhos novamente.