

MEDITACIJA, SPROŠČANJE UMA

Meditacija je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom oziroma intuicijo.

Priporočljivo je, da si vsak dan vzamemo vsaj 30 minut zase, da se umaknemo v svoj kotiček in smo sami. Meditacija tako lahko postane tudi poslušanje prijetne glasbe, vrtnarjenje, sprehod v naravo, tuširanje, kuhanje, izvajanje joge, oziroma katerakoli druga vsakodnevna dejavnost.

Na YOU TUBE lahko najdeš marsikaj zanimivega, tudi različne zvrsti glasbe. Klikni na spodnjo povezavo, mogoče najdeš kaj zase.

<https://www.youtube.com/watch?v=XMahBYTiHo8>

