



## MEDITAZIONE DI 1 MINUTO

Qualsiasi cosa tu stia facendo in questo momento, fermati.

Chiudi gli occhi.

Ascolta il tuo respiro.

Inspira attraverso il naso ed espira dalla bocca.

Ascolta il tuo respiro.

Ripeti questa respirazione cosciente per 3-5 volte.

Apri gli occhi.

Prendi coscienza di cosa è cambiato.

Come sta il tuo corpo?

Come sta la tua mente?

Come sta il tuo cuore?

Riprendi le tue attività con rinnovata energia interiore!

*Antonio Graziano*

# MEDITAZIONE DA 1 MINUTO

QUEST'OPERA È DISTRIBUITA CON LICENZA CREATIVE  
COMMONS ATTRIBUZIONE NON COMMERCIALE CONDIVIDI  
ALLO STESSO MODO 4.0 INTERNAZIONALE

