

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 a mandíbula suavemente de um lado para o outro, para libertar toda e qualquer tensão.

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

*(pausa)*

Tomar nota de como Alguém estar sentir agora neste momento, não julgar. O que Alguém sentir, e onde Alguém sentir, estar okay...

*(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 Alguém estar e como Alguém estar sentir agora...

*(pausa)*

Como Alguém estar sentir agora, estar okay...

*(pausa)*

Voltar lentamente, perceber o que estar ao redor, onde quer que Alguém estar sentadi, observar se Alguém sentir diferente agora em relação a anteriormente. Alguém poder sentir mais calmi, relaxadi, ou apenas muito presente no momento do agora; ou talvez não, e isso também estar okay.

Quando estar pronto, poder abrir os olhos novamente.