

## 2 fermate

1. Inspirando, calmo il mio corpo.  
Espirando, sorrido.  
Calmo/sorrindo.
2. Inspirando, dimoro nel momento presente.  
Espirando, so che è un momento meraviglioso.  
Momento presente/momento meraviglioso.

### *Alternativa:*

1. Inspirando, provo calma.  
Espirando, sorrido alla calma dentro di me.  
Calma/sorrindo.
2. Inspirando, provo gioia.  
Espirando, sorrido alla gioia dentro di me.  
Gioia/sorrindo.

## 4 fermate

1. Inspirando, calmo il mio corpo.  
Espirando, sorrido.  
Calmo/sorrindo.
2. Inspirando, dimoro nel momento presente.  
Espirando, so che è un momento meraviglioso.  
Momento presente/momento meraviglioso.
3. Inspirando, sorrido.  
Espirando, mi libero da tutte le ansie e preoccupazioni.  
Sorrindo/lascio andare.
4. Inspirando, dimoro nel momento presente.  
Espirando, so che è un momento meraviglioso.  
Momento presente/momento meraviglioso.

## 3 fermate

1. Inspirando, calmo il mio corpo.  
Espirando, sorrido.  
Calmo/sorrindo.
2. Inspirando, sono calmo.  
Espirando, sono in pace.  
Calma/pace.
3. Inspirando, dimoro nel momento presente.  
Espirando, so che è un momento meraviglioso.  
Momento presente/momento meraviglioso.

## 5 fermate

1. Inspirando, so che sto inspirando.  
Espirando, so che sto espirando.  
Dentro/fuori.
2. Inspirando la mia inspirazione si è fatta profonda  
Espirando, la mia espirazione si è fatta lenta.  
Profondo/lento
3. Inspirando, mi sento calmo.  
Espirando mi sento a mio agio; non sto più lottando.  
Calma/agio.
4. Inspirando, sorrido.  
Espirando, mi libero da tutte le ansie e preoccupazioni.  
Sorrindo/lascio andare.
5. Inspirando, dimoro nel momento presente.  
Espirando, so che è un momento meraviglioso.  
Momento presente/momento meraviglioso.