



Hjärtat Fullt Pose

Tacksamhet ger en känsla av välmående



”Mitt hjärta är fullt av kärlek.”

Stå eller sitt bekvämt med handflatorna över ditt hjärta. Blunda och lägg märke till ljudet av dina andetag och dina hjärtslag. För dig själv, tänk på positiva saker om dig. (Till exempel, ”Jag är en snäll och generös person.”) Tänk på människor eller saker som du är tacksam över. Under din dags gång, ska du komma ihåg de här glada tankarna om dig själv och andra.

© Happy Poses 2019