

Lokaðu augunum og...

HUGSAÐU UM HAMINGJUSAMASTA DAG LÍFS ÞÍNS.
REYNDU AÐ MUNA ALLT UM PANN DAG.

Lokaðu augunum og...

HVÍSLAÐU ORÐIÐ "KRYDD" 5 SINNUM, FINNDU HVERNIG
ORÐIÐ BYRJAR AFTAST Í MUNNINUM OG FÆRIST FRAM.

Lokaðu augunum og...

ANDAÐU DJÚPT 5 SINNUM, ÞEGAR ÞÚ ANDAR INN SKALTU
ÍMYNDA ÞÉR AÐ ÞÚ SÉRT AÐ FINNA LYKT AF BLÓMI OG
ÞEGAR ÞÚ ANDAR ÚT SKALTU ÍMYNDA ÞÉR AÐ ÞÚ SÉRT AÐ
BLÁSA Á KERTI.

Lokaðu augunum og...

ANDAÐUR DJÚPT 5 SINNUM. ÍMYNDAÐU ÞÉR AÐ ÞAÐ SÉ
BLAÐRA Í MAGANUM ÞÍNUM SEM STÆKKAR ÞEGAR ÞÚ
ANDAR INN OG MINNKAR ÞEGAR ÞÚ ANDAR ÚT.

Lokaðu augunum og...

ANDAÐU DJÚPT 5 SINNUM. ÞEGAR ÞÚ ANDAR INN SKALTU
ÍMYNDA ÞÉR AÐ ÞÚ SÉRT AÐ ANDA AÐ ÞÉR FALLEGASTA
LITNUM ÞÍNUM. EN ÞEGAR ÞÚ ANDAR ÚT SKALTU ÍMYNDA
ÞÉR AÐ ÞÚ SÉRT AÐ ANDA FRÁ ÞÉR LJÓTUM LIT.

Lokaðu augunum og...

HUGSAÐU UM FÆTURNA, PRÓFAÐU AÐ KREPPA ÖKKLANN
UPP OG NIÐUR 5 SINNUM OG SLAKA SÍÐAN Á Í FÓTUNUM.

Lokaðu augunum og...

LEGGÐU LÓFANN Á MAGANN OG ANDAÐU DJÚPT 5 SINNUM.
TAKTU EFTIR HVERNIG HÖNDIN HREYFIST UPP OG NIÐUR
MEÐ ANDARDRÆTTINUM ÞÍNUM.

Lokaðu augunum og...

HUGSAÐU UM HITASTIGIÐ Á LÍKAMANUM, ER ÞÉR
EINHVERS STAÐAR KALT? EÐA EINHVERS STAÐAR HEITT?

Lokaðu augunum og...

LYFTU ÖXLUNUM UPP OG NIÐUR 6 SINNUM OG SLAKAÐU
SÍÐAN ALVEG Á OG ANDAÐU DJÚPT.

Lokaðu augunum og...

DRAGÐU DJÚPT ANDANN. ÍMYNDAÐU ÞÉR AÐ ÞÚ ANDIR AÐ
ÞÉR SKÁL FULLA AF LJÓSI OG ÍMYNDAÐU ÞÉR HVERNIG
LJÓSIÐ FERÐAST UM ALLAN LÍKAMANN.