Vingrinājums "Pasīvā domāšana"

Ieregulējam taimeri, lai signalzē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sekundes ļaujam
domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes
(kopā 20 min.).