Alle wijsheid op een stokje

Kaartjes vol wijsheid

12 In een bootje

Mijn aandacht is bij mezelf

Ik beweeg mee met het ritme van de dag

Mijn adem gaat rustig in en uit

In mij vind ik vrede

Het is nu helemaal goed zoals het is

Ik neem tijd om te ontspannen

Ik ben tevreden met wie ik ben

Alles is goed in dit moment

Mijn hart voelt vredig

Terwijl er om mij heen van alles gaande is, vind ik rust in mezelf

Gedachten en emoties stromen voorbij en ik ben