

Malo glasbe za spodbudo in pozitivno naravnost:

<https://www.youtube.com/watch?v=JrdEMERq8MA>

Vodena meditacija za sprostitvev - miren in pozitiven um. Odlična tehnika za popolno sprostitvev, odpravo stresa, napetosti in za izboljšanje počutja sploh. Pomaga pri težavah z nespečnostjo; primerna je tudi za osebe, ki se težje sprostijo in potrebujejo za to dalj časa. Posnetek prav tako programira različne ravni naše podzavesti s pozitivnimi sugestijami, s katerim lahko obogatimo vse vidike svojega življenja, kajti vsi čudeži se začnejo v umu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fil5OjHcJ2E>

Vodeno sproščanje v podporo imunskemu sistemu. Prav tako odlična meditacija za krepitev imunskega sistema skozi sprostitvev telesa in opuščanje napetosti; vodi nas v razmislek o vzroku nastanka nemira in napetosti ter o njuni sporočilni vrednosti, kar običajno ostane skrito, neraziskano. Priporočamo tako mladostnikom kot odraslim osebam, staršem in učiteljem. Vsebuje pozitivne afirmacije.

<https://www.youtube.com/watch?v=mzfr9cpD6z4>