

1. Stopite bližje k nabrežju reke. Odmislite svoje skrbi. Osredotočite se na trenutek. Sedaj sezujte obutev. Počasi zakorakajte v vodo. Voda naj vam sega do gležnjev. Osredotočite se na občutke v svojih stopalih. Naredite deset korakov. Nato se vrnite na nabrežje.

2. Sedaj sledi hladno oblivanje obraza in namakanje rok. Postopek je sledeč: z rokami zajemite vodo, s katero nežno oblijete obraz. Moker obraz s prsti rahlo potapkajte od čela navzdol. Oči naj bodo zaprte. Prisluhnite zvokom narave.

3. Najprej namočite desno roko do nadlakti in nato še levo. Roki v tem položaju pustite do 5 minut. Po preteklem času roki otresite, da se popolnoma posušita.