

# KASDIENĖ SĄMONINGUMO PRAKTIKA



- ◇ Dieną pradėti su intencija ir prašymu, kad Visata, Kūrėjas vestų visą dieną. Meilė sau. Priminkite sau, kad mylite ir gerbiate save, rūpinsitės savimi.
  - ◇ Dienos eigoje savęs stebėjimas. Ką aš jaučiu?
  - ◇ Pajutus viduje kažką negero, paklausti savęs - kas tai per jausmas?
    - ◇ Padėkoti tai situacijai ir Visatai
- ◇ Paklausti ką tas jausmas man sako apie MANE ir mano vidų, ko jis mane moko?
- ◇ Kaip šis jausmas mane verčia elgtis? Ar tai yra programa, kurią vidus renkasi, kad save saugotų (kartais net žemindamas kitus)?

## PATARIMAI

Rašytis atsakymus.

Žinios pačios sisteminsis ir siesis tarpusavyje

Stebėti dienos eigoje ateinančius pasiūlymus ir jiems sakyti

TAIP

Ieškoti viduje truktelėjimo daryti tą ar aną, net nesant konkrečiam pasiūlymui.

Skirkite bent 5 min per dieną pabūti visiškai dabartyje, be minčių, pilnai jaučiant savo kūną ar atliekamą veiksmą.

Ir/arba meditacijai

