



TAJEMSTVÍ

12-TI TÝDENNÍ DÁLKOVÝ PROCES

S láskou tvořím pro tebe

Rajneesh Pranasai

OSMÉ DVEŘE

12-TI TÝDENNÍ DÁLKOVÝ PROCES

CO BYS MĚL ZAPRACOVAT DO ŽIVOTA TENTO TÝDEN

V tomto procesu jde o to, abyste byli vědomí a přítomní. Nikdo vám nemůže nařídít, abyste skoncovali s tím, co je pro vás důležité, i když to může být únik.

*Zastavte se a podívejte se na svůj život optikou, že to, co děláte - je únikem.
Klíčem v tuto chvíli je: Pozorování*

**Nerozdávej sám sebe
Bud' vědomý
Pozoruj kvalitu vztahů**



Vykresli do této mandaly pocity lítosti s tím, že jdeš za hranice sama sebe

TAJEMSTVÍ

OSMÉ DVEŘE

12-TI TÝDENNÍ DÁLKOVÝ PROCES

KROKY V TOMTO TÝDNU

JAK UDĚLÁŠ, ABY SES UŽ ZNOVU NEROZDÁVAL VÍC, NEŽ JE NUTNÉ?

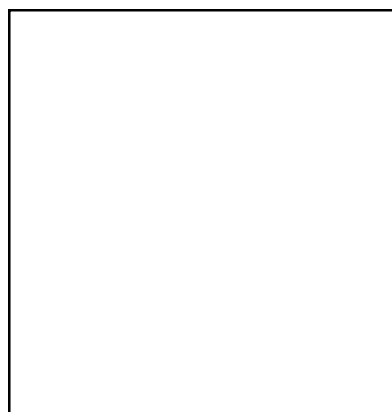
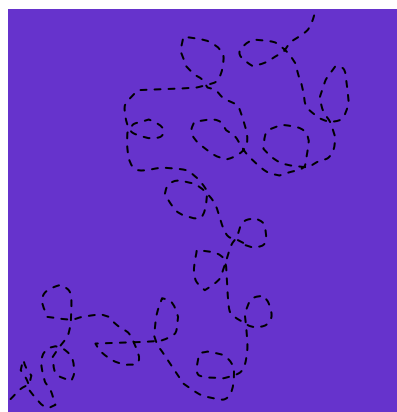
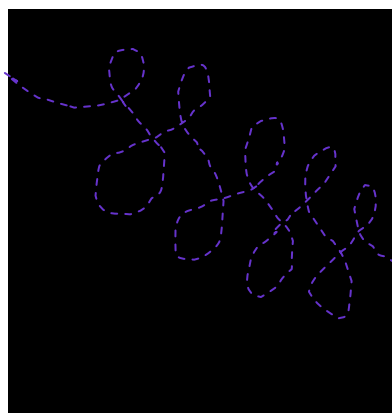
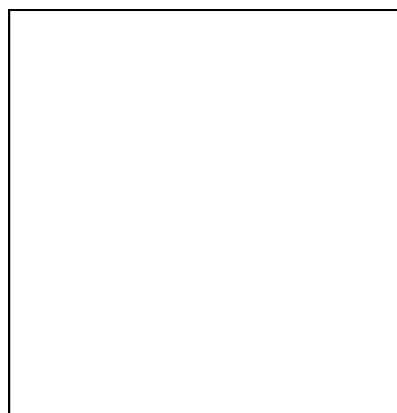
Dokážeš ustát pocit, že tě druhý „třeba nebude mít rád“?

*Dokážeš ustát pocit, že se druhý „na tebe bude zlobit“,
když nesplníš jeho očekávání?*

Obrazec níže využij k meditaci. Když máš strach, čerpej energii z černého čtverce.

Když zažíváš citové rozkolísání, čerpej energii z fialového čtverce.

Když se dostaneš do nadhledu v prvním případě, vymaluj čtverec ležící vedle černého, v druhém případě vymaluj spodní bílý. Výsledný obrázek si můžeš vystříhnout a nalepit si ho jako pomocníka do diáře. Pomůže ti efektivněji pracovat se svými momentálními náladami.



TAJEMSTVÍ