



TAJEMSTVÍ

12-TI TÝDENNÍ DÁLKOVÝ PROCES

S láskou tvořím pro tebe

Rajneesh pranopasi

JEDENÁCTÉ DVEŘE

12-TI TÝDENNÍ DÁLKOVÝ PROCES

CO BYS MĚL ZAPRACOVAT DO ŽIVOTA TENTO TÝDEN

Rozplynulo se hodně iluzí. Oprostili jste se od toho, co vás zraňovalo. Trochu jste svůj život nakopli. Pro tento týden je třeba uvědomovat si svou radost.

Jakým způsobem si tento týden dopřeju radost?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Každé číslo představuje jeden den v týdnu.

Co mi nedělá radost? Čím ztrácím energii?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

S kým si mohu udělat radost tento týden tím, že s ním zajdu na kávu?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Každé číslo představuje jeden den v týdnu.

TAJEMSTVÍ

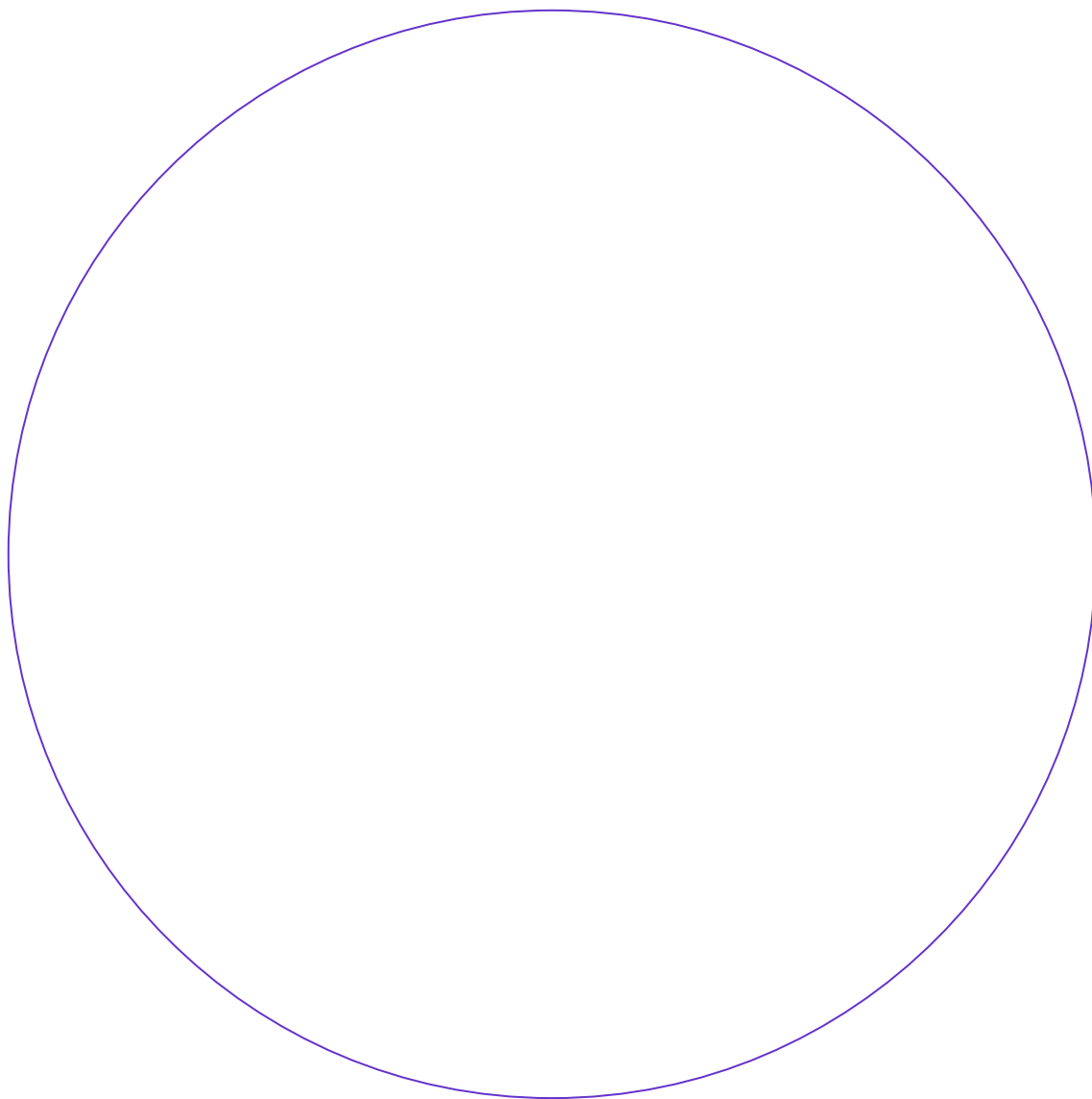
JEDENÁCTÉ DVEŘE

12-TI TÝDENNÍ DÁLKOVÝ PROCES

KROKY V TOMTO TÝDNU

Meditace na tichou radost.

Udělej si hodinovou meditaci v chůzi. Jdi se projít do přírody. Čerpej radost z toho, co vidíš. Měň své úhly pohledu na radostné. Prociťuj to, čeho se dotýkáš. Třeba obejmí strom, nebo se posad' na lavičku a vnímej její příběhy. Až se vrátíš z této meditace - vymaluj si novou energii, kterou jsi z vycházky přinesl do této mandaly. Můžeš si ji pak nalepit tam, kde ti bude přinášet nejvíce užitku - třeba i do práce na stůl si ji můžeš dát a čerpat z ní energii po celý den.



TAJEMSTVÍ