

INSPIRIPSY WORKSHEET

NAPFELKELTE MEDITÁCIÓS MUNKAFÜZET

Jelen munkafüzet azt a célt szolgálja, hogy minél jobban tudatosítsátok azt, amit a meditáció, és az egész élmény befogadása során átéltetek. Minden nap a meditáció után kell kitölteni. Ezért érdemes dátumoznotok

Dátum:

Általános élmény

Hogyan érezted magad ma reggel?

Milyen elvárásokkal, vágyakkal, érzetekkel kezdtétek ezt a meditációt?

El tudtatok e menni egy olyan helyre ahonnan élőben szemlélhetitek a napfelkeltét, vagy otthon végeztétek a meditációt?

Milyen volt az élmény egészének minősége a mai napon? Élveztétek, vagy inkább nehéz volt?

Elengedés napló

Milyen elengedni való történések, érzelmek, problémák voltak ma reggel?

Át tudtatok e élni az elengedés folyamatát?

Milyen volt az utóhatása? Megszabadultatok, vagy maradt bennetek valamiféle nehézség?

Testi monitor

Milyen testi érzetek kísérték a meditációt?

A gyógyító nap energia megjelenésével változott e ez az élmény?

Hova, milyen testrészekbe áramlott?

Ott milyen érzeteket keltett?

Szeretet energia megjelenése, áramoltatása

Hogyan és mennyire éreztétek a szeretet energia szív csakrában való megjelenését? Volt e fizikai érzet?

Milyen személyeket hívtatok be ma reggel?

Hogyan és mennyire sikerült átadnotok számukra ezt az energiát?

Ez az átadás milyen érzést keltett bennetek?

Hálanapló

A hálataltság érzetében mennyire sikerült ma elmerülnötök?

Mik azok a dolgok amikért hálás lehetsz a mai napon?

Próbálj meg legalább 10 dolgot felsorolni, ami hálával tölt el?

Hogyan sikerült ezt a hálát önmagad felé is áramoltatnod?

Napfelkelte

Amennyiben el tudtatok menni egy természetes helyszínre meditálni, milyen élménnyel gazdagodtatok a mai napon?

Ha otthon végeztétek milyen többletet kaptatok a mai meditálásból?

KÖSZÖNÖM HOGY JELEN VOLTÁL!

INSPIRIPSY
Szilvia Kovács, 21. Churchill Road, Bournemouth, BH1 4ES

