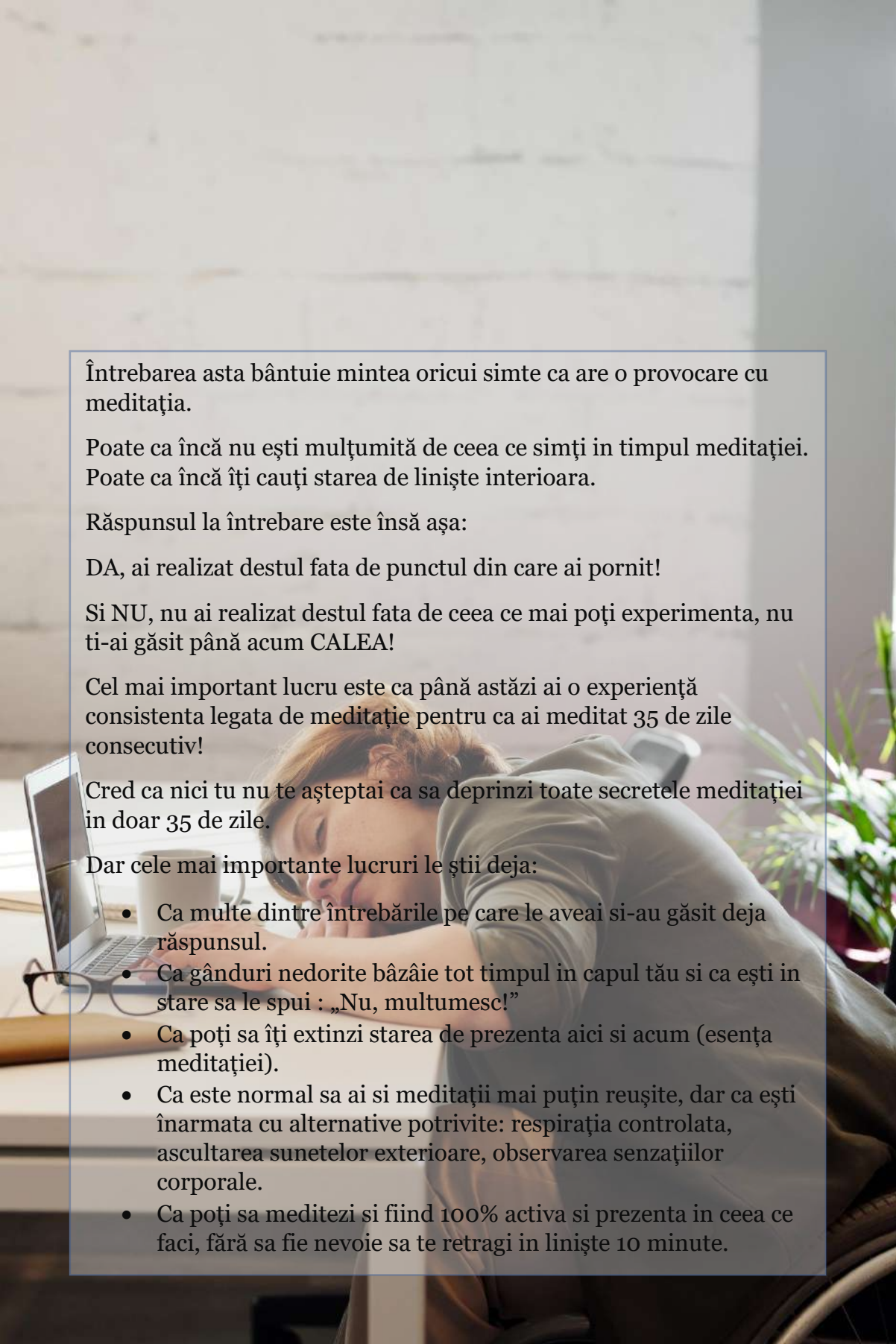


Am Asimilat Suficient Sau Trebuie
Mai Mult?





Întrebarea asta bântuie mintea oricui simte ca are o provocare cu meditația.

Poate ca încă nu ești mulțumită de ceea ce simți în timpul meditației. Poate ca încă îți cauți starea de liniște interioară.

Răspunsul la întrebare este însă așa:

DA, ai realizat destul față de punctul din care ai pornit!

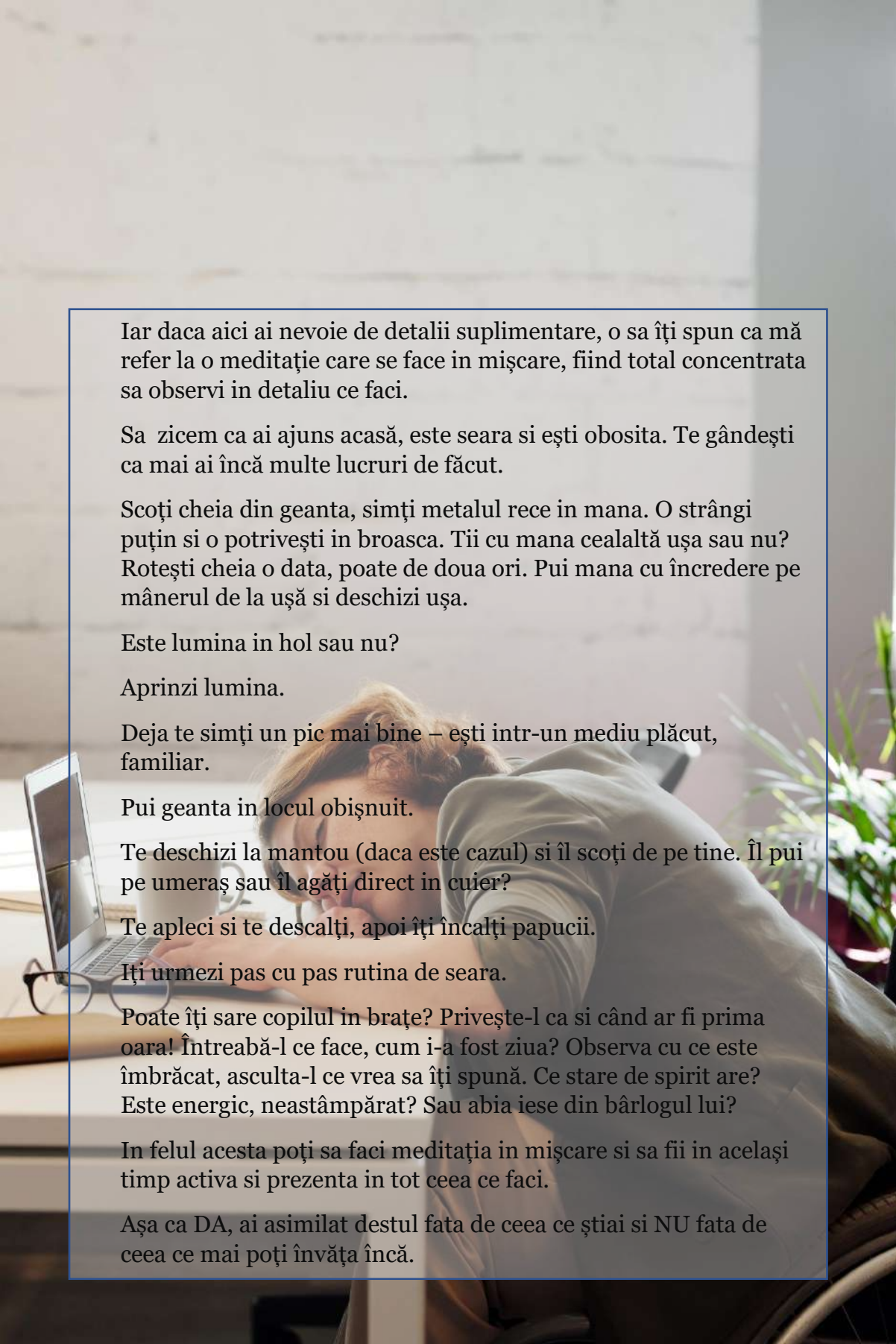
Și NU, nu ai realizat destul față de ceea ce mai poți experimenta, nu ti-ai găsit până acum CALEA!

Cel mai important lucru este că până astăzi ai o experiență consistentă legată de meditație pentru că ai meditat 35 de zile consecutiv!

Cred că nici tu nu te așteptai să deprinzi toate secretele meditației în doar 35 de zile.

Dar cele mai importante lucruri le știi deja:

- Ca multe dintre întrebările pe care le aveai să-ai găsit deja răspunsul.
- Ca gânduri nedorite bâzâie tot timpul în capul tău și că ești în stare să le spui: „Nu, mulțumesc!”
- Că poți să îți extinzi starea de prezență aici și acum (esența meditației).
- Că este normal să ai și meditații mai puțin reușite, dar că ești înarmată cu alternative potrivite: respirația controlată, ascultarea sunetelor exterioare, observarea senzațiilor corporale.
- Că poți să meditezi și fiind 100% activă și prezentă în ceea ce faci, fără să fie nevoie să te retragi în liniște 10 minute.



Iar daca aici ai nevoie de detalii suplimentare, o sa îți spun ca mă refer la o meditație care se face in mișcare, fiind total concentrata sa observi in detaliu ce faci.

Sa zicem ca ai ajuns acasă, este seara si ești obosita. Te gândești ca mai ai încă multe lucruri de făcut.

Scoți cheia din geanta, simți metalul rece in mana. O strângi puțin si o potrivești in broasca. Tii cu mana cealaltă ușa sau nu? Rotești cheia o data, poate de doua ori. Pui mana cu încredere pe mânerul de la ușă si deschizi ușa.

Este lumina in hol sau nu?

Aprinzi lumina.

Deja te simți un pic mai bine – ești intr-un mediu plăcut, familiar.

Pui geanta in locul obișnuit.

Te deschizi la mantou (daca este cazul) si îl scoți de pe tine. Îl pui pe umeraș sau îl agăți direct in cuier?

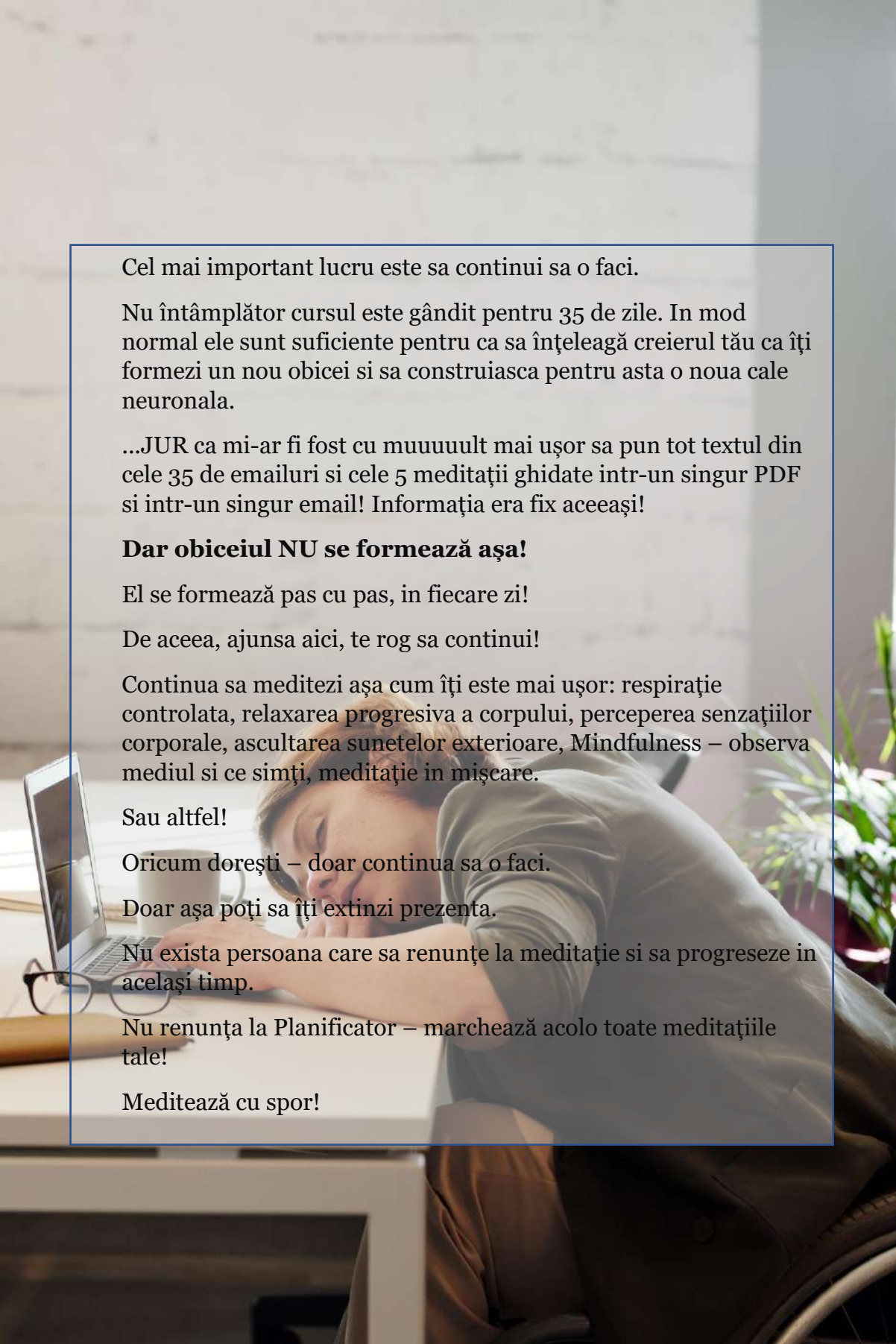
Te apleci si te descălți, apoi îți încalți papucii.

Îți urmezi pas cu pas rutina de seara.

Poate îți sare copilul in brațe? Privește-l ca si când ar fi prima oara! Întreabă-l ce face, cum i-a fost ziua? Observa cu ce este îmbrăcat, asculta-l ce vrea sa îți spună. Ce stare de spirit are? Este energic, neastâmpărat? Sau abia iese din bârlogul lui?

In felul acesta poți sa faci meditația in mișcare si sa fii in același timp activa si prezenta in tot ceea ce faci.

Așa ca DA, ai asimilat destul fata de ceea ce știai si NU fata de ceea ce mai poți învăța încă.



Cel mai important lucru este sa continui sa o faci.

Nu întâmplător cursul este gândit pentru 35 de zile. In mod normal ele sunt suficiente pentru ca sa înțeleagă creierul tău ca îți formezi un nou obicei si sa construiasca pentru asta o noua cale neuronală.

...JUR ca mi-ar fi fost cu muuuuult mai ușor sa pun tot textul din cele 35 de emailuri si cele 5 meditații ghidate într-un singur PDF si într-un singur email! Informația era fix aceeași!

Dar obiceiul NU se formează așa!

El se formează pas cu pas, in fiecare zi!

De aceea, ajunsa aici, te rog sa continui!

Continua sa meditezi așa cum îți este mai ușor: respirație controlata, relaxarea progresiva a corpului, perceperea senzațiilor corporale, ascultarea sunetelor exterioare, Mindfulness – observa mediul si ce simți, meditație in mișcare.

Sau altfel!

Oricum dorești – doar continua sa o faci.

Doar așa poți sa îți extinzi prezenta.

Nu exista persoana care sa renunțe la meditație si sa progreseze in același timp.

Nu renunța la Planificator – marchează acolo toate meditațiile tale!

Meditează cu spor!