

A close-up photograph of a tulip flower. The petals are a vibrant mix of orange and pink, with fine veins visible. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on the lower half of the image.

Огледалото на живота

втора седмица

ВТОРА СЕДМИЦА**ЕДНА МЕДИТАЦИЯ****ИЗ(Б)ВОРЪТ НА МЪДРОСТТА ВЪВ ВАС***ден 1*

Днес искам да ви предложа една кратка, но интензивна медитация. Искам да направя така, че вие да установите контакт с вашата Мъдрост. Именно тази част от вас поддържа силата и вярва във вас. **ТОВА Е ВАШИЯТ ГЕНЕРАТОР**, откъдето черпите енергията за вашата харизма - значи от там, а не от външните фактори.

Навярно знаете, че животът не се променя, когато слушаме пасивно. Животът ни се променя, едва тогава, когато вземем решение и пристъпим към действие. Вие държите в ръцете си ключа към вашата Вътрешна Мъдрост. Това е една среща с вашия най-добър учител – вашето сърце и неговия глас. Искам да ви поканя на едно вълнуващо пътуване и да ви помогна да преживеете няколко незабравими мига. Представям ви тази динамична медитация. А как ще я използвате - избирате вие.



Медитацията можете да свалите от <http://diyo-coach.com> от секцията Материали.

Медитацията, която ще свалите е във формат mp3; можете да я слушате на вашия компютър или на вашия MP3 – player. Времетраене – 6 минути.

Слушайте медитацията във всеки момент, когато сте на спокойствие и знаете, че никой и нищо няма да ви притеснява.



И само за момент си представете... Какво би било, ако можете вие сами да запишете вашия глас и той да ви води към тази вълнуваща среща.

Предоставям ви тази възможност сега. Пред вас е текста, който ще ви отведе на това тайнствено място...

ТВОЯТА ВЪТРЕШНА МЪДРОСТ

Медитация

(6 минути)

Добре дошъл!

С тази медитация ще ти помогна да влезеш в контакт с твоята вътрешна Мъдрост.

Запомни! Твоята Мъдрост е винаги там на твоето разположение, за да ти помага.

Ако ти първи не насочиш вниманието и вярата си към нея, тя не може да го направи сама.

Контактът започва така

- Затвори очи
- Отпусни се
- Дишай дълбоко

И си представи, че се намиращ вътре в един асансьор.

Докато броиш бавно на ум от 5 до 1, се придържай към ритъма на твоето дишане.

Асансьорът започва бавно да слиза, докато достигне нивото, където живее твоята вътрешна Мъдрост. Това място е вътре в теб, в твоето съзнание.

Сега вратите се отварят.

Отдели малко време, за да изследваш това място. Мястото, където живее твоята вътрешна Мъдрост. Изследвай го в детайли. Опознай неговите характеристики и го почувствай близо до теб.

Каква е светлината... долавяш ли аромати... чуваш ли някакви звуци...

Това е едно диво място..., място, което вече си виждал и познаваш..., едно място от реалността... или... едно фантастично място.



Сега, след като се почувства като у дома си, на мястото където живее твоята вътрешна Мъдрост, покани я да се представи. Знаейки, че тя може да приеме каквато и да е форма.

Ето че се приближава и ти се усмихва... Какъв е нейният вид?

Тя те посреща и изглежда щастлива. Почувствай нейната благосклонност и любов към теб. Нейната топлина...

Твоята вътрешна мъдрост бавно ти подава едно огледало и те моли да поемеш дълбоко въздух. Когато издишаш дъхът ти ще покрие повърхността му. След малко ти успяваш да различиш някакви странни символи...

Помоли твоята вътрешна Мъдрост да ти даде една ключова дума. Тя може да се превърне в основа, която да подсили и увеличи твоята харизма.

Приеми този подарък като й благодариш за нейното присъствие и за нейната помощ.

И докато се сбoguваш с твоята вътрешна Мъдрост й кажи колко добре би се почувствал да се връщаш при нея всеки път, когато имаш нужда от вдъхновение.

Сега си представи, че се връщаш към асансьора и в същото време насочи твоето съзнание към дишането си.

Докато броиш бавно на ум от 1 до 5 следвай ритъма на твоето дишане.

Асансьорът се връща на нивото, на което си се качил.

Стигайки до 5 ставаш съзнателен за обстановката, която е около теб.

Спри се за момент... Остави да отекне дълбоко в теб думата, която получи...

Сега поеми дълбоко въздух и при издишване, отвори очи и кажи на висок глас ключовата дума.

Много добре!



Намерете едно тихо и спокойно място, седнете удобно и се отпуснете. Сега пуснете записа на медитацията с вашия глас и затворете очи. Оставете да ви води вашият глас... Той е прекият път към вашето подсъзнание.

Какво открихте?

Напишете тук долу вашата ключова дума.

..... **Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх, и после издишайте... в оранжево. Припомнете си думата, която написахте оцветена само в оранжево.**

Препоръчвам ви да прочетете

Хареса ли ви медитацията? Сигурно бихте искали още подобен материал? И така препоръчвам ви книга – на Дийпак Чопра „Спонтанно удовлетворяване на желанията“.

...

А по-нататък? Заинтригувах ли ви?

Свържете се с мен на info@diyo-coach.com за да продължим!