

Štěstí je teď



Zastavím se: Na malý moment zastavím přemýšlení, zpomalím se a vnímám.

Pokud svou pozornost věnuji něčemu neužitečnému, stopnou to, odložím to, nechám to být.

Plně vnímám to, co je: Věnuji pozornost přítomnému okamžiku, vnímám všemi smysly (zrak, sluch, tělo).

Uvědomím si setkání: Tento moment je dar, vzácné setkání s životem, Přítomností (Bohem).

Není důležité pořadí fází, mohou se časem i propojit.

www.danielzakovsky.cz

Deník tréninku (zde píšu své postřehy ke cvičení)