




1 grudnia

Twoje zadanie nie polega na szukaniu miłości, ale zaledwie na szukaniu i znajdowaniu wszelkich barier w sobie, które przeciwko miłości wzniołeś.


Rumi

Pierwszy dzień, początek podróży. Zastanów się, jaką myśl, jakie przesłanie, jaki cel chcesz, uczynić towarzyszem swojej drogi. Na czym skupisz swoją uwagę w tym wyjątkowym czasie?






2 grudnia



Znajdź ciche miejsce, zamknij oczy i weź kilka spokojnych oddechów. Wdech, wydech... Z zamkniętymi oczami pomyśl o miejscu, które kojarzy Ci się ze spokojem i bezpieczeństwem. W trudnych chwilach wracaj do tego miejsca – wyobrażaj je sobie.



3 grudnia



Uważność pomaga nam wyznaczać granice, ujawniając, co czyni nas nieszczęśliwymi i co przynosi nam spokój.

Sharon Salzberg

Spróbuj znaleźć dziś 5 minut dla siebie. Zadbaj o odpowiednią przestrzeń wokół siebie. Zamknij oczy i... oddychaj. Połóż rękę na brzuchu i rozpoznaj, jaki jest Twój oddech. Poczuj, jak poruszają się brzuch i klatka piersiowa. Oddychaj, kontaktując się ze swoim ciałem.

