

### 13. fejezet: Expanzió

Az expanzió lényege, hogy nyílj meg, és adj helyet különböző érzéseknek, vágyaknak és érzelmeknek. Engedd, hogy küzdelem nélkül átfolyjanak rajtad! Nem kell, hogy szeresd, vagy akard ezeket az érzéseket, egyszerűen csak hagyd, hogy megtörténjen! Először el kell sajátítanod ezeket a képességeket, hogyha felszínre törnek ezek az érzések, minél gyorsabban tudj velük bánni. Érdemes időt és energiát áldozni ennek a technikának az elsajátítására. A cél, hogy minden nap legalább egyszer végy egy mély levegőt, és engedj utat a különböző érzéseidnek, érzelmeidnek!

Nap/Dátum/Idő Érzelmek/Érzések	Hány perces volt a gyakorlat? Pontozd a küzdelem- kapcsolódat! 0: ha egyáltalán nem harcoltál 10: ha nagyon harcoltál	Előnyök és/vagy nehézségek
