

20. fejezet: Légzés a kapcsolódásért

Az alábbi gyakorlat lehetővé teszi, hogy fejleszthesd különböző képességeidet, mint a képesség a koncentrálásra, hogy valóban azzal foglalkozz, amit csinálsz; képesség, hogy elengedd a jövő-menő gondolatokat anélkül, hogy küzdenél ellene; képesség, hogy el tudj lazulni, ha érzed, hogy zavart vagy; képesség, hogy el tudd engedni azokat az érzéseket, amiket nem tudsz kontrollálni. Már 5 perc gyakorlás is elég naponta, de a legjobb, ha kétszer 10, vagy egyszer 20 percet tudsz gyakorolni.

Nap/Dátum/Idő Mennyi ideig tartott a gyakorlat?	Különböző érzések és gondolatok, miközben gyakoroltál	Előnyök és/vagy nehézségek

--	--	--