

12 päivän

Meditaatio



Kesä

1

Keskity
hengitykseen



2

Ajattele jotain mitä
rakastat



3

Tunne mistä olet
kiitollinen



4

Sano itsellesi kauniita ja
kannustavia sanoja



5

Hymyile koko
kehollasi



6

Tiedosta ihanat asiat
mitä kohtasit tänään



7

Visualisoi sielun
lepopaikkasi



8

Kävele ulkona
kiitollisuuskävelyä



9

Ole itsellesi
läsnä



10

Toimi
meditatiivisesti



11

Kuuntele
sydäntäsi



12

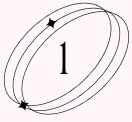
Vapauta itsesi ja
antaudu rakkauteen



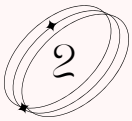
Your goal is not to battle with the mind, but to witness the mind.

- Swami Muktananda

PÄIVÄN REFLEKTIO



Mitä tunsin tänään?

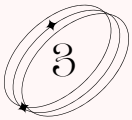


3 upeaa asiaa mitkä tapahtuivat tänään:

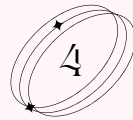
✦

✦

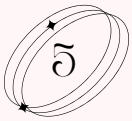
✦



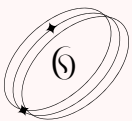
Päivän haasteet:



Päivän onnistumiset:



Olen kiitollinen:



Miten voin tehdä huomiseksi paremman kuin tästä päivästä?
