Cześć, Rafale.

Jak się czujesz?

Taka uwaga do medytacji: generalnie wskazanym jest, żeby wchodzić w medytację stopniowo, czyli na przykład 5 minut dziennie przez dwa tygodnie. Następnie można przedłużyć o pięć minut – w zależności od potrzeb, zaangażowania, desperacji. Ważne, żeby robić krótsze a dokładniejsze, niż długie i po łebkach medytacje. Najlepiej użyć stopera w telefonie, ale ktoś może zadzwonić. Ważnym jest, żeby mieć wygospodorowany czas i przestrzeń. Może się zdażyć, że podczas medytacji przy użyciu świeczki lub nawet bez, że zacznie się odczówać bardzo przyjemne uczucie – mogą się nawet pojawić kolory różnego rodzaju. Generalnie bardzo przyjemne uczucie. Jeśli coś takiego poczujesz, a w tym samym momencie skończy się czas medytacji, to nie przestawaj medytować. Wyłącz jakoś telefon, bez przerywania/odrywania uwagi/wzroku od punktu medytacji; dletego też dobrze jest mieć telefon na podorędziu, żeby bez odrywania się od świeczk czy medytacji móc go wyłączyć.

Napisz koniecznie, jak Ci idzie?

Pozdrawiam.