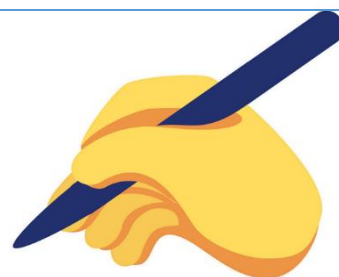


MEDITACE



PRACOVNÍ SEŠIT – ÚKOL Č. 5



Znovuzrození - krátká

PRACOVNÍ SEŠIT – MEDITACE – ZNOVUZROZENÍ - KRÁTKÁ

Pracovní úkoly k meditační technice: „ZNOVUZROZENÍ - KRÁTKÁ.“ :

Vyplnění úkolů, je na vás a slouží jen vám. Je zde také možnost se o vyplnění se mnou podělit, velmi by mě zajímali vaše postřehy v meditaci. Není to však povinné. Pokud byste se chtěli o pracovní úkoly podělit, bude vám vděčná a prosím pošlete mi je na email: **mdkurz@vecnemladi.cz**

Jak se vám meditace líbila?

Která varianta vám více vyhovuje: *vyberte z následujících možností*

Znovuzrození dlouhá meditace

Znovuzrození krátká meditace

Preferujete s hudbou nebo bez hudby?



Pokud hudbu, tak kterou variantu: *vyberte z následujících možností*

Hudba 1

Hudeb2

Vnímali jste pocity klidu a míru?

S čím byste se chtěli podělit, co zajímavého jste v meditaci prožili, klidně se rozepište

