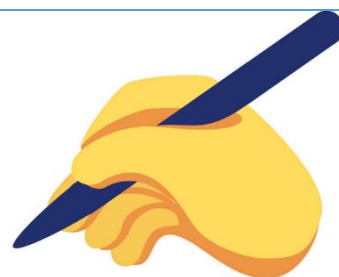


MEDITACE



PRACOVNÍ SEŠIT – ÚKOL Č. 1



PŘÍTOMNÉ UVĚDOMĚNÍ

Pracovní úkoly k meditační technice přítomného uvědomení:

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**

Vníмали jste nějaký zvuk v místnosti?

Pokud ano jaký?

Vníмали jste nějakou barvu?

Pokud ano jakou?

Vníмали jste nějakou chuť?

Pokud ano jakou?



Viděli jste nápis láska na obloze?

Vníмали jste pocity klidu a míru?

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

PRACOVNÍ SEŠIT – MEDITACE – PŘÍTOMNÉ UVĚDOMĚNÍ

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

