



3. alkalom

Válj képessé érezni a benned
mozgó érzelmeket a maguk
nagyszerűségében és
egyedülállóságában!

3. alkalom

- * Szimpatikus idegrendszer hangoló gyakorlatsor
 - * Légzőgyakorlatot előkészítő mozgássor
 - * Légzőgyakorlat (körkörös légzés°, folyamatos légzés légzésszünet nélkül, légzés a szájon át)
 - * Wim Hof módszer° (légzésminta + jegelés)
 - * Interocepció 5 csatornája (gondolatok, belső képek, mozgás, érzések, érzetek)
 - * Naplózás (spirituális családja)

- 
- * Szomatikus gyakorlatok
 - * EFT
 - * Naplózás – Fa vizualizációk (a szimpatikus idegrendszerben megélt legjobb önmagad)
 - * Alkalom záró Naplózó kérdések az online térben!

Gyakorolj minden nap!

- * Kísérletezz,
- * próbálj ki új forrásgyakorlatokat és
- * építs be a mindennapjaidba legalább egy pozitív változást hozó gyakorlatot. (mint a hálanapló!)
- * Figyeld meg, hogy a belső érzékelés 5 csatornája közül mi az ami a mindennapjaidban a leginkább aktív és melyik az amit szinte alig használasz!
- * Tanulj meg „váltani” az érzékelés csatornái között (ez is egy remek forrás – készség)!

Köszönöm a figyelmed!

Az utolsó alkalommal a paraszimpatikus Idegrendszert harmonizáló jóga és szomatikus gyakorlatokat, naplózó kérdéseket és ötleteket osztok meg veletek!

Minden nap légy egy kicsit jobban
és légy egyre több forrásban
gazdagabb!