

Medytacje do książki *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą*

Dr Joe stworzył zestaw 2 medytacji aby umożliwić Ci zastosowanie jego praktycznego czterotygodniowego programu do wprowadzenia fundamentalnej, osobistej zmiany. Przejście przez ten ustrukturyzowany program medytacji pozwoli Ci zmienić mentalne i emocjonalne połączenia w Twoim umyśle oraz utrzymać tę zmianę w sobie i wokół siebie. Stwórz szczęśliwe, zdrowe i wartościowe życie! Powołaj do istnienia świat, o jakim marzysz!

Codziennie możesz wybrać spośród dwóch medytacji. Wystarczy, że wykorzystasz jedną z nich każdego dnia. Dajemy Ci do dyspozycji dwie instrukcje, aby umożliwić Ci korzystanie z medytacji na przemian. Obie medytacje – „Zalewająca woda” i „Części ciała – Przestrzeń” – są podzielone na cztery części, aby umożliwić Ci zapoznanie się z każdym krokiem, a następnie rozwijać poziom umiejętności osiągnięty w poprzednim tygodniu.

Ci, którzy już kupili książkę *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* mogą znaleźć zapis medytacji w Aneksie A. Kontekstu dostarczą rozdziały od 9 do 13.

1. Zalewająca woda: 1 godzina 10 minut
2. Części ciała – Przestrzeń: 1 godzina 14 minut

Tydzień pierwszy:

Rozpocznij medytację i kontynuuj, aż usłyszysz dźwięk dzwonu. Korzystaj z tej części medytacji codziennie przez pierwszy tydzień.

Zalewająca woda: 24 minuty

Części ciała – Przestrzeń: 28 minut

Tydzień drugi:

Zacznij od początku; kontynuuj, aż usłyszysz dźwięk dzwonu po raz pierwszy, następnie dalej, aż do drugiego dźwięku dzwonu. Korzystaj z tej części medytacji codziennie przez drugi tydzień.

Zalewająca woda: 35 minut

Części ciała – Przestrzeń: 39 minut

Tydzień trzeci:

Zacznij od początku; kontynuuj, aż usłyszysz dźwięk dzwonu po raz pierwszy, następnie dalej – kontynuuj, aż usłyszysz dźwięk dzwonu po raz drugi, a potem dalej, aż do trzeciego dźwięku dzwonu. Korzystaj z tej części medytacji codziennie przez trzeci tydzień.

Zalewająca woda: 48 minut

Części ciała – Przestrzeń: 51 minut

Tydzień czwarty:

Zacznij od początku; kontynuuj, aż usłyszysz dźwięk dzwonu po raz pierwszy, następnie dalej – kontynuuj, aż usłyszysz dźwięk dzwonu po raz drugi i trzeci, a potem dalej do końca. Korzystaj z tej części medytacji codziennie przez czwarty tydzień.

Zalewająca woda: 1 godzina 10 minut

Części ciała – Przestrzeń: 1 godzina 14 minut