

Upokojenie návalu myšlienok - krátka vedená meditácia

Zažívate chvíle, kedy vám v hlave víri množstvo myšlienok a vy by ste potrebovali myseľ skôr vypnúť? Skúste si dopriať nerušených desať minút a započúvajte sa do Dušanovho sprevádzania. Túto meditáciu obzvlášť odporúčame večer po rušnom dni, krátko pred spánkom. Ale kludne to skúste aj priamo na pracovisku. Stačí sa pohodlne usadiť v kresle, zapnúť si telefón na mód "Nerušit", nasadiť slúchadlá a zatvoriť oči. Vrelo odporúčame skúsiť si to vypočuť viackrát a v rôznom prostredí. Napríklad v práci ako efektívnu mentálnu prestávku po obede alebo medzi povinnosťami, či doma v posteli "na dobrú noc".

