

Духовная разминка 3-S

1. Поднимите руки над головой,
сложите ладони вместе
и произнесите:

Сегодня я встал
на Духовный Путь



2. Ладони сложены,
большие пальцы прижаты
ко лбу над переносицей

Произнесите:
Пусть мои мысли отразят
... духовное качество недели...



3. Ладони сложены,
большие пальцы
касаются рта.

Произнесите:
Пусть мои слова отразят
... духовное качество недели...



4. Ладони сложены,
большие пальцы
прижаты к середине грудной клетки

Произнесите:
Пусть мои эмоции отразят
... духовное качество недели...



5. Ладони сложены,
большие пальцы направлены от тела,
основания ладоней прижаты
к нижней части живота

Произнесите:
Пусть мои действия отразят
... духовное качество недели...



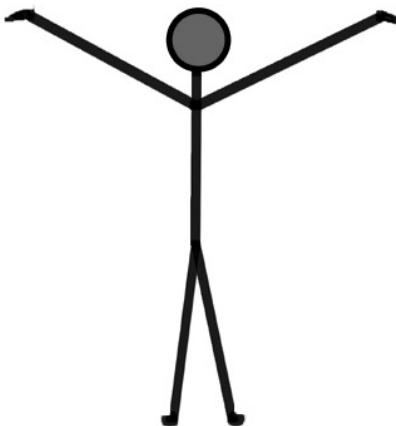
6. Руки направлены вниз и в стороны,
ладони открыты, направлены от тела
и слегка развернуты вперед

Произнесите:
Пусть мои суждения отразят
... духовное качество недели...



7. Руки вытянуты вверх и в стороны,
Ладони развернуты к небу

Произнесите:
пусть я буду открыт и готов проявить
... духовное качество недели...



8. Возвращение в исходную позицию:
Поднимите руки над головой,
сложите ладони вместе
и произнесите:

Я - моя духовная сущность.

