



Ključ številka ena:

Opravite vodene meditacije

Tečaj je sestavljen iz teksta in avdio posnetkov vodenih meditacij za navodili.

Tega res ne morem bolj poudariti: Meditacij se ne moremo naučiti le z branjem knjig ali gledanjem videoposnetkov preko interneta. Da bi se lahko res naučili veščin, jim moramo izvajati.

Ključ številka dva:

Vsak dan naredite vsaj nekaj malega več, kot prejšnji dan

Tečaj je zasnovan kot več dnevni vodič za vadbo.

V njem so razlage, navodila, vodene meditacije in ideje, kako vklopiti čuječnost v vsakdanje življenje. torej vsak dan nova tema. In namesto, da naredite vse naenkrat, se počasi pomikajte po dnevih. Naredite si urnik, ki vas bo opominjal in vodil skozi tečaj. Tako boste lahko od tečaja kar največ odnesli.

Ključ številka tri:

Cilj je doslednost

Vajam poskusite slediti vsak dan ob približno istem času.

Torej, to lahko izvajate zjutraj, takoj ko se zbudite. Ali pa pred spanjem – tik preden greste spat.

Verjamem, da smo si ljudje različni. Nekateri jutranji, drugi bolj nočni. A pomembno je, da si v svojem dnevnem ritmu najdete čas za vadbe. To potem pride v navado. Navada pa je, kot pravijo »železna srajca«. V tem primeru bo navada zelo dobra »Železna srajca«.

Če se zgodi, da določen dan vaj ne boste mogli opraviti, ne skrbite. Nadaljujte naslednji dan tam, kjer ste končali.



Ključ številka štiri:

Prakse vnesite v vsakdanje življenje

Srčno si želim, da praksa čuječnosti najde svoje mesto v vašem vsakdanjem življenju. Pa naj bo to le sedenje pred televizijo, opravljanje rutinskih opravil ali pa kot vadba z namenom.

Kakorkoli že, preverite in poskusite vnesti prakse tega tečaja v vsakdanje življenje. Vedite, da je čuječnost lahko način življenje. In s tem bo njen namen resnično dobil svoj smisel – zdravje in dobro počutje

Ključ številka pet:

Naj vam bo v zabavo

Nikar ne jemljite tečaja preveč resno. Naj vam bo podlaga za samo - raziskovanje in spoznavanje sebe. Nikakor pa ne preveč resno – naj bo učenje lahkotno.