Läsnäolon voima -kirjan harjoitukset

Eräänlaiset muistiinpanot

Tekijä:	Juhapekka ”naula” Tolvanen
Päivitetty:	2012-06-18
Dokumentin kotisivu:	http://iki.fi/juhtolv/tolleharj/
Tekijän kotisivu:	http://iki.fi/juhtolv
Sähköposti:	`juhtolv (at) iki (dot) fi`

Sisällysluettelo

Sisäisen kehon harjoitukset **1**

Yhteys sisäiseen kehoon 1

Pysyvä yhteys sisäiseen kehoon 1

Sisäisen kehon harjoitukset

Kolme viimeksimainittua harjoitusta ovat pikemminkin toimintaohjeita eri tilanteisiin ja niitä voit alkaa käyttää heti ja samaan tapaan kuin muitakin toimintaohjeita eri tilanteisiin.

Suorita muita tämän luokan harjoituksia mahdollisimman usein (esim. jopa kerran päivässä tai ainakin muutaman kerran viikossa) ja niin, että aloitat ensimmäisestä ja pikkuhiljaa siirryt seuraavaan jne. Välillä voit palata aikaisempiinkin harjoituksiin.

Yhteys sisäiseen kehoon

Tämä harjoitus on selitetty samannimisessa alaluvussa, joka alkaa sivulla **117**.

Pysyvä yhteys sisäiseen kehoon

Harjoitus on sivuilla **122–123** ja se alkaa ja päättyy näin:

> Toivon, että tutkiskelisit, missä olet tällä hetkellä. – – Huomaa, miten se muuttaa tietoisuutesi tilaa ja työskentelysi laatua.