

MARCELA MAGDALÉNA

„Život se neděje včera ani zítra. Žiješ jen tam, kde se právě nadechuješ.“

Marcela Magdaléna

Přítomnost je návrat domů.

Zde mizí napětí i lítost, protože není minulost ani budoucnost - jen teď.

Zkus dnes vnímat všechno, co se právě odehrává, bez potřeby měnit.

BONUSOVÉ MEDITACE.CZ

21 dní Zázračné přítomnosti

DENÍK PRO NÁVRAT K SOBĚ

Den 3 - Přítomnost

Záměr: Vrátit se do teď.

Otázka: Co mě nejčastěji odvádí z přítomnosti?

Afirmace: Jsem tady. Jsem celá.

Vlásce