Styrkurinn til að endurhlaða sjálfið

Athygli mín er orka og það sem ég beini athyglinni að fær því orku. Ef athygli mín er mjög úthverf og beinist stöðugt að umhverfinu, öðru fólki, verkefnum o.s.frv. missi ég orku og upplifi andlega þreytu. **Ef ég vil endurhlaða sjálfið þarf ég að beina athyglinni að sjálfinu**.

Allar manneskjur samanstanda af sál og líkama. Sálin er vitundin - ósýnileg ljósorka þaðan sem tilfinningar og hugsanir spretta. **Það endurnærir sálina að „klæða sig úr“ öllum hlutverkum og vera bara ljósorka – hrein og tær vitund**.

Heimaverkefni:

1. Spurðu þig á hverjum morgni: Hver vil ég vera í dag?
   Staldraðu síðan við af og til yfir daginn, tengdu inn á við og minntu þig á vitundarmarkmið dagsins.

2. Ein Raja Yoga hugleiðsla á dag. Hægt er að nálgast þær á https://www.lotusapp.is/ eða sækja appið (ókeypis) á Google Play Store.

3. Farðu yfir daginn á hverju kvöldi og skrifaðu niður hvernig þér tókst að halda markmiðunum þínum.

Mið. 25. mars
Í dag vil ég vera:
Helsta áskorun dagsins:
Dýrmætasta augnablikið:

Fim. 26. mars
Í dag vil ég vera:
Helsta áskorun dagsins:
Dýrmætasta augnablikið:

Föst. 27. mars
Í dag vil ég vera:
Helsta áskorun dagsins:
Dýrmætasta augnablikið:

Lau. 28. mars
Í dag vil ég vera:
Helsta áskorun dagsins:
Dýrmætasta augnablikið:

Sun. 29. mars
Í dag vil ég vera:
Helsta áskorun dagsins:
Dýrmætasta augnablikið:

Mán. 30. mars
Í dag vil ég vera:
Helsta áskorun dagsins:
Dýrmætasta augnablikið: