

Aralık

Affetmeyi Öğrenirsek Dünya'ya Huzur Gelir

- 1 Sağ elini göğsünün üzerine koyup, derin nefes alıp ver.
- 2 Her şeyi şahit konumda izleyebiliyor musun?
- 3 Her şeyi şahit konumda izleyebiliyor musun?
- 4 Sevdiğin müziği dinlerken bu an için teşekkür et.
- 5 Toprağa oturup, ellerin toprakta birkaç dakika meditasyon yap.
- 6 Dengede kalmak için dikkatini başının tepesine koyup derin nefes al.
- 7 Huzuru dışında arama, içinde yerleştir.
- 8 Gün içerisinde nefes egzersizi yaparak kendini rahatlat.
- 9 Bugün gökyüzünü sadece seyret.
- 10 Bugün meditasyon, müzik ve mum alevinde rahatla.
- 11 Bugün herkesi ve kendinizi affet.
- 12 Bir arkadaşınla SYM Uygulamasından Evrensel Sevgi Meditasyonu'nu yaparak enerjini yükselt.
- 13 Bugün toprağa ve doğaya odaklan.
- 14 Bugün bereket ve bolluğa meditasyon yap.
- 15 Bugün sevgiye odaklan.
- 16 Bugün tatlı konuşmayı dene.
- 17 Kendini affetin mi? Işık kapısı affedince açılır.
- 18 Bugün önündeki engellerin kalkmasını arzu et.
- 19 Elini karnına koyup, iç huzurunu davet et.
- 20 Toprağa oturup meditasyon yap.
- 21 Lao Tse'den bir bölüm oku ve kendi mesajınızı bul.
- 22 Elini kalbine koyup, ben saf ruhum diye tekrarla.
- 23 Affetmekte zorlandığın biri için "Affediyorum" mantrasını tekrarla.
- 24 Bugün ailene güzel bir sofraya hazırla.
- 25 SYM uygulamasında Mantralı Meditasyon'dan "Affetme Meditasyonu"nu yap.
- 26 SYM uygulamasından Meditasyon Müziklerinden "Işık" ile anın tadını çıkar.
- 27 Ellerini karnına koyup, iç huzurunu davet et.
- 28 İlık Hindistan Cevizi yağı ile SYM uygulamasında Blog'dan "Kafa Masajı"nı uygula.
- 29 İçindeki neşeyi yükseltmek için meditasyon yap.
- 30 Bugün ne yaptığına değil, yapılacak neler kaldığına bak.
- 31 Yeni bir yıl için SYM Uygulamasından Değişim Meditasyonu'nu yap.