

زنگ تجسم

۱. لطفاً روی صندلی بنشینید .
۲. کف پا روی زمین باشد.
۳. یک چرخش به شانه ها بدهید.
۴. مطمئن شوید که زاویه ی زانو ها ۹۰ درجه هستند.
۵. درحالی که نگاه شما به روبه رو است، چشمانتان را ببندید.
۶. لطفاً ۳ بار تنفس عمیق داشته باشید.
۷. با کلام من همراه شوید.

با این تمرکز الان به چه **آگاهی** در درون خود رسیدید؟

آیا چیزی در درون شما **روشن** شد؟

با این آگاهی ، **تصمیم** داری چه **کار** کنی ؟
به نظر شما **اقدام عملی** چه می تواند باشد ؟

