


Качество «СПОКОЙСТВИЕ»

Это состояние абсолютной гармонии с собой. Когда ничто на свете не может вас обидеть, разозлить.


Вы настолько соединены с собой, что нет суетливости, скандалов, злости и спешки.

В любой ситуации вы остаетесь спокойной, даже если внешне вы можете проявлять эмоции.



Чтобы наработать состояние спокойствия, попробуйте в течение недели каждый день посвящать себе 10 минут.

За это время вы (на улице или в помещении) становитесь плотно стопами на поверхность и представляете, как из центра стоп идут корни в самую глубь планеты, укореняя и заземляя вас.



Вы можете положить в этот момент руки на солнечное сплетение и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Ощутите, насколько спокойной вы стали.

Понаблюдайте за собой.