

Ημερολόγιο Ενσυνειδητοτητας

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Θεστε μια συντομη προθεση για τη μερα -- μια ποιοτητα η αξια που θελετε να ενσωματωσετε
 - Κανετε μια αργη σαρωση σωματος απο τα ποδια προς τα πανω, σημειωνοντας ενταση, ανεση η αισθησεις χωρις κριση
 - Οξυνετε την αισθητηριακη παρουσια: κατονομαστε 5 πραγματα που βλεπετε, 4 που ακουτε, 3 που νιωθετε, 2 που μυριζετε, 1 που γευεστε
 - Γραψτε 2-3 πραγματα για τα οποια ειστε πραγματικα ευγνωμονες σημερα, οσο πιο συγκεκριμενα γινεται
 - Επιλεξτε μια σκεψη, ανησυχια η προσδοκια για να αφησετε συνειδητα, και κλειστε με μια σημειωση αυτο-συμπνιας



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Περιέγραψε αυτή τη στιγμή ακριβώς όπως είναι -- χωρίς κρίσεις, μόνο παρατήρηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΡΩΣΗΣ

Από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών -- πού κρατάς ένταση;

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Τι βλέπεις, ακούς, νιώθεις, μυρίζεις, γεύεσαι αυτή τη στιγμή;

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΗΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Μίλησε στον εαυτό σου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνες σε έναν φίλο