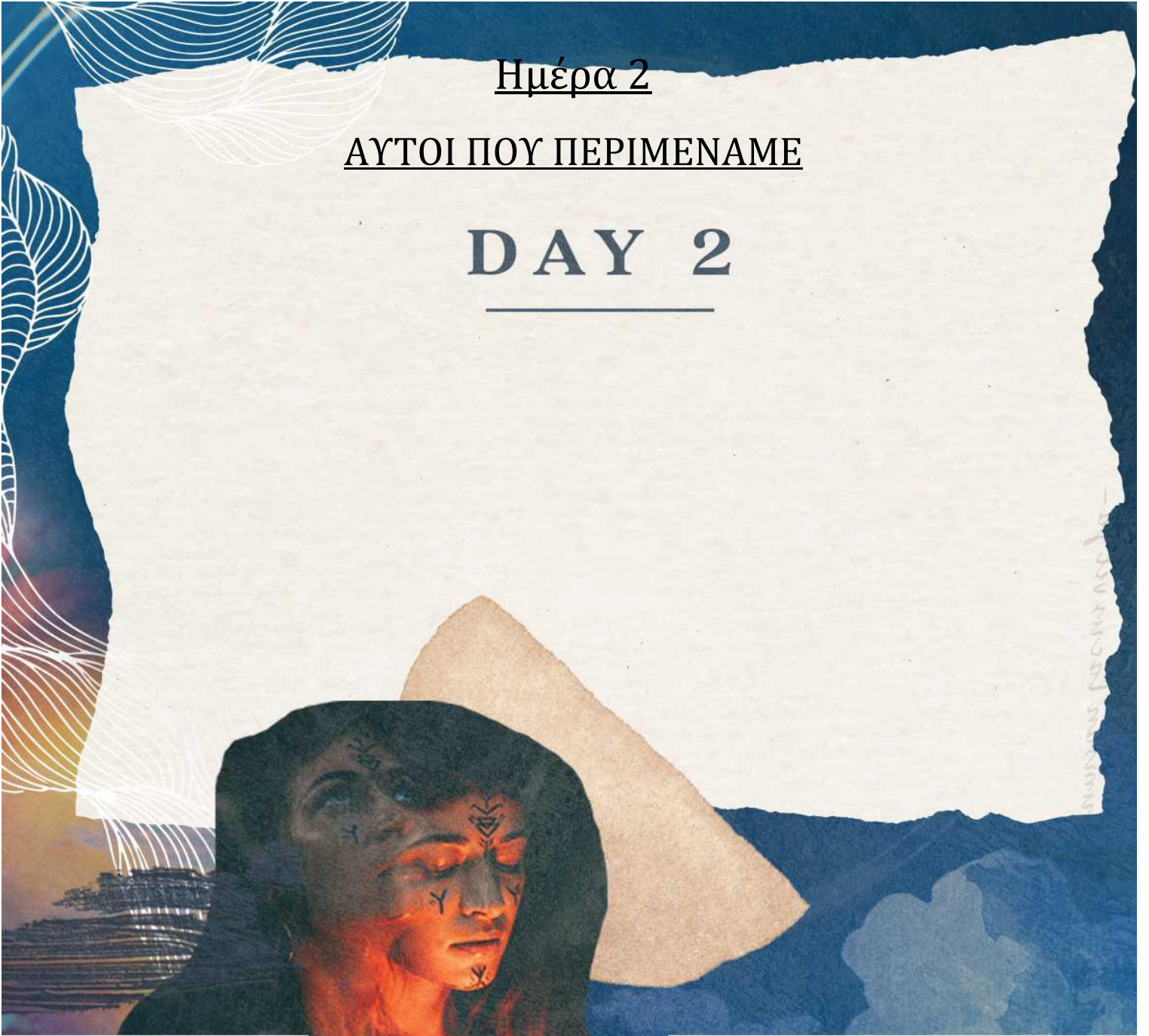


Ημέρα 2

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΑΜΕ

DAY 2



## ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΑΜΕ

### Έμαθες:

- ΌΤΙ ΤΟ «ΤΑΞΙΔΙ» ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΑΜΑΝΟΥ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΘΕΙΟ.
- ΌΤΙ Η ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ.
- ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ 4-4-4.
- ΌΤΙ Η ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΣΑΣ.
- ΌΤΙ ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΘΑ ΑΥΞΗΘΟΥΝ.

Η εκμάθηση του «ταξιδιού» επιτρέπει στη συνείδησή μας να ταξιδεύει μέσα στον χώρο και τον χρόνο μέσω του κβαντικού πεδίου. Η μείωση του ρυθμού της αναπνοής μας βοηθά να επαναφέρουμε τη φυσιολογία μας και το πνευμονογαστρικό νεύρο, που συνδέει τα όργανα με τον εγκεφαλικό στέλεχος.

Με την επαναφορά της φυσιολογίας μας, μπορούμε να εισέλθουμε στη φωτεινή μας μορφή, αφήνοντας πίσω τη φυσική μας μορφή, για να ξεκινήσουμε το ταξίδι.



**Άσκηση:**  
**ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ**

Ακολουθήστε τις οδηγίες στο βίντεο και κάντε το Καθοδηγούμενο Ταξίδι στην Αρχή. Σημειώστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και όσα συνέβησαν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σε ένα χαρτί αφού ολοκληρώσετε.