

Jak probudit svou vědomou kočku

Svou kočku neprobudíš tím, že si o ní budeš jen číst. Aby se začala pomalu probouzet, potřebuješ každý den trénovat.



Zkusíme to spolu hned teď. Cvič pravidelně, protože cvičení dělá mistra.

Sedni si a klidně dýchej. Pomalu probud' svou kočku. Tvá kočka otevírá oči a sleduje tvůj dech.

Dokáže klidně sedět a nereagovat. Je si vědoma všeho, co se kolem ní děje.

Jen tak klidně sedíš, dýcháš a tvá kočka to pozoruje.

Tvá kočka šetří energii. Nenechá se strhnout každým nápadem, který ti prolétne hlavou. Nebo mouchou, která proletí kolem tvé hlavy. Pouze se dívá.

Její dech je klidný a pravidelný. Bříško se pomalu zvedá a zase klesá...