

Te invit după fiecare practică/meditație pe care o faci, să reflectezi puțin la felul în care au decurs lucrurile pentru tine.

Poți folosi acest handout pentru următoarele săptămâni, de fiecare dată când ai nevoie.

1. Pe o scală de la 1 la 10, cât de profund ai simțit că te-ai putut conecta la această practică? (1 - puțin spre deloc, 10 - foarte bine).  
Fiecare practică va fi diferită și nu există bine sau rău. Important este exercițiul.
2. În cazul în care simți că nu te-a atins foarte tare sau nu te-ai putut concentra, ce crezi că a interferat cu procesul? Ce rezistențe poți să vezi că au apărut?
3. Ce conștientizare poți lua cu tine după această practică? A scos la suprafață ceva relevant/ important pentru tine? A avut un dar pentru tine?
4. Ce emoții plăcute/ neplăcute ai simțit pe parcursul practicii?
5. Ai putut să simți în corp emoțiile? Care parte s-a activat cel mai tare?

6. A fost o parte din această practică unde ai simțit că te activezi mai tare? Că emoțiile se resimt mai puternic, apăsătoare, greu de acceptat?
  
7. Emoțiile neplăcute pe care le-ai simțit, ai putut să le lași să fie? Să te traverseze?
  
8. Dar eliberarea, ai putut să simți că se produce? Dacă răspunsul este nu, nu este nicio problemă. Este important să realizezi asta, continui să practici iar eliberarea apare o dată cu exersarea.  
Dacă răspunsul este da, so happy for you.
  
9. Ce a fost cel mai dificil pentru tine în a parcurge această practică? Dar și reversul, ce a curs cu ușurință?
  
10. Rămâne vreo buclă deschisă după această practică pe care ai făcut-o? Mă refer dacă ai putut simți/vedea alte lucruri din interior însă nu sunt încă pregătite să fie eliberate sau schimbate.