

Žurnalas „Dabar galia“.

Autorius Eckhartas Tolle

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_207_abstrakt-Zurnalas_Dabar_galia.mp3

Santrauka:

Eckhart Tolle žurnalas „The Power of Now“ yra geriausiai parduodamos knygos „Dabar galia“ palydovas. Šis žurnalas skirtas padėti skaitytojams iširti knygos mokymus ir pritaikyti juos savo gyvenime. Žurnalas suskirstytas į keturias dalis: sąmoningumas, buvimas, priėmimas ir transformacija. Kiekviename skyriuje pateikiami pratimai ir užsiėmimai, padedantys skaitytojams labiau įsiminti ir dalyvauti savo gyvenime. Skiltyje „Sąmoningumas“ pagrindinis dėmesys skiriamas dabarties momento suvokimo ugdymui. Tai apima tokias veiklas kaip minčių ir jausmų užrašymas, aplinkos stebėjimas ir esamos akimirkos apmąstymas. Skyrius „Būtybė“ skatina skaitytojus nepamiršti savo minčių ir jausmų bei praktikuoti būti šiuo momentu. Tai apima tokias veiklas kaip meditacija, žurnalų rašymas ir sąmoningas kvėpavimas. Priėmimo skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas dabarties momento priėmimui ir bet kokio pasipriešinimo jai atleidimui. Tai apima tokias veiklas kaip užrašymas, kam priešinamasi, esamos akimirkos apmąstymas ir užuojautos sau praktikavimas. Skyrius „Transformacija“ skatina skaitytojus imtis veiksmų ir keisti savo gyvenimą. Tai apima tokias veiklas kaip tikslų nustatymas, veiksmų plano kūrimas ir pažangos apmąstymas. Žurnalas „Dabar galia“ yra puiki priemonė visiems, norintiems iširti „Dabar galios“ mokymus ir pritaikyti juos savo gyvenime. Jame skaitytojams teikiama veikla ir pratimai, padedantys jiems tapti atidesniais ir dalyvauti savo gyvenime. Tai neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems padaryti teigiamų pokyčių savo gyvenime.

Pagrindinės idėjos:

#1. *Priėmimas: dabarties akimirkos priėmimas yra raktas į gyvenimą dabar ir rasti vidinę ramybę. Tai reiškia, kad reikia paleisti praeitį ir nesijaudinti dėl ateities.*

Priėmimas yra galingas įrankis norint rasti vidinę ramybę ir gyventi dabartimi. Tai apima praeities paleidimą ir nesirūpinimą ateitimi. Kai priimame dabarties akimirką, galime būti laisvi nuo rūpesčių ir nerimo, kylančių bandant kontroliuoti ateitį. Galime būti laisvi nuo apgailėstavimų ir nuoskaudų, kylančių gyvendami praeityje. Priėmimas leidžia mums būti Dabar, būti pilnai esantiems ir suvokti savo patirtį šiuo metu. Priimdami dabartinę akimirką, galime būti atviri jos teikiamoms galimybėms. Galime būti atviri gyvenimo teikiamiems džiaugsmams ir stebuklams. Galime būti atviri mus supančio pasaulio grožiui ir paslapčiai. Galime būti atviri meilei ir ryšiams, kurie kyla iš santykių su kitais. Priėmimas leidžia mums būti visiškai gyviems ir įsitraukti į dabartinę akimirką. Priėmimas yra praktika, kuriai reikia laiko ir pastangų. Tai reikalauja, kad būtume atidūs ir žinotume savo mintis bei jausmus. Tai reikalauja, kad būtume švelnūs ir gailėstingi sau. Tai reikalauja, kad būtume kantrūs ir atlidūs. Praktikuojant priėmimas gali tapti gyvenimo būdu, leidžiančiu rasti vidinę ramybę ir gyventi Dabar.

#2. *Sąmoningumas: dėmesingas dabarties momentas padeda ugdyti sąmoningumą ir sumažinti stresą. Tai apima savo minčių, jausmų ir fizinių pojūčių suvokimą be sprendimo.*

Sąmoningumas – tai praktika būti šiuo momentu ir atkreipti dėmesį į savo mintis, jausmus ir fizinius pojūčius be sprendimo. Tai būdas ugdyti sąmoningumą ir sumažinti stresą. Būdami atidūs dabarties akimirkai, galime geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei geriau suprasti, kaip jie veikia mūsų elgesį. Taip pat galime geriau suvokti savo fizinius pojūčius, tokius kaip įtampa mūsų kūne, ir išmokti atsipalaiduoti bei paleisti bet kokį stresą ar nerimą. Sąmoningumas gali padėti mums geriau suvokti savo aplinką ir aplinkinius žmones, būti gailėstingesniems ir suprasti kitus. Tai taip pat gali padėti mums geriau suvokti savo poreikius ir geriau pasirūpinti savimi. Eckhart Tolle žurnalas „The Power of Now“ yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie sąmoningumą ir kaip jį praktikuoti. Žurnale pateikiami pratimai ir veikla, padedanti skaitytojams labiau įsiminti ir ugdyti sąmoningumą. Jame taip pat pateikiamos gairės, kaip panaudoti dėmesingumą siekiant sumažinti stresą ir nerimą bei tapti labiau šiuo momentu.

Žurnale taip pat pateikiami patarimai, kaip panaudoti sąmoningumą, kad geriau suvoktume savo mintis ir jausmus ir geriau suprastume, kaip jie veikia mūsų elgesį. Naudodamiesi žurnalu skaitytojai gali išmokti būti atidesni ir gyventi dabartimi.

#3. *Buvimas: Būti dabartyje yra būtina norint gyventi prasmingą gyvenimą. Tai apima dabarties akimirkos suvokimą ir neišitraukimą į praeitį ar ateitį.*

Buvimo idėja yra svarbi norint gyventi prasmingą gyvenimą. Tai apima dėmesingumą dabarties akimirkai ir neišsikibimui į praeitį ar ateitį. Buvimas reiškia buvimą čia ir dabar ir suvokimą, kas vyksta aplink mus. Tai yra mūsų minčių, jausmų ir veiksmų atidumas ir suvokimas, kaip jie veikia mūsų gyvenimą. Buvimas taip pat reiškia būti atviram naujai patirčiai ir galimybės, norą rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Buvimas reiškia buvimą dabartyje ir nesiblaškyti nuo praeities ar ateities. Tai yra mūsų aplinkos ir mus supančių žmonių suvokimas bei atvirumas naujoms idėjoms ir perspektyvoms. Buvimas reiškia būti atidiems savo mintims ir jausmams ir atvirumui kitų mintims bei jausmams. Buvimas yra buvimas akimirkoje ir pilnavertis gyvenimas. Buvimas taip pat reiškia, kad atsižvelgiamė į savo poreikius ir norus ir esame atviri kitų poreikiams ir norams. Tai yra mūsų pačių apribojimų suvokimas ir atvirumas kitų apribojimams. Buvimas reiškia, kad turime atsižvelgti į savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir būti atviriems kitų stipriosioms ir silpnosioms savybėms. Buvimas reiškia, kad turime nepamiršti savo vertybių ir įsitikinimų bei būti atviriems kitų vertybėms ir įsitikinimams. Buvimas reiškia dėmesingumą savo emocijoms ir atvirumą kitų emocijoms. Buvimas reiškia būti atidiems savo mintims ir jausmams ir atvirumui kitų mintims bei jausmams. Buvimas yra buvimas akimirkoje ir pilnavertis gyvenimas. Tai reiškia, kad turime atsižvelgti į savo poreikius ir norus ir būti atviriems kitų poreikiams ir norams. Tai yra mūsų pačių apribojimų suvokimas ir atvirumas kitų apribojimams. Buvimas reiškia, kad turime atsižvelgti į savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir būti atviriems kitų stipriosioms ir silpnosioms savybėms. Buvimas reiškia, kad turime nepamiršti savo vertybių ir įsitikinimų bei būti atviriems kitų vertybėms ir įsitikinimams. Buvimas reiškia dėmesingumą savo emocijoms ir atvirumą kitų emocijoms. Buvimas reiškia būti atidiems savo mintims ir jausmams ir atvirumui kitų mintims bei jausmams. Buvimas yra buvimas akimirkoje ir pilnavertis gyvenimas. Tai reiškia, kad turime atsižvelgti į savo poreikius ir norus ir būti atviriems kitų poreikiams ir norams. Tai yra mūsų pačių apribojimų suvokimas ir atvirumas kitų apribojimams. Buvimas reiškia, kad turime atsižvelgti į savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir būti atviriems kitų stipriosioms ir silpnosioms savybėms. Buvimas reiškia, kad turime nepamiršti savo vertybių ir įsitikinimų bei būti atviriems kitų vertybėms ir įsitikinimams. Buvimas reiškia dėmesingumą savo emocijoms ir atvirumą kitų emocijoms. Buvimas reiškia būti atidiems savo mintims ir jausmams ir atvirumui kitų mintims bei jausmams. Buvimas yra buvimas akimirkoje ir pilnavertis gyvenimas. Tai reiškia, kad turime atsižvelgti į savo poreikius ir norus ir būti atviriems kitų poreikiams ir norams. Tai yra mūsų pačių apribojimų suvokimas ir atvirumas kitų apribojimams. Buvimas reiškia, kad turime atsižvelgti į savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir būti atviriems kitų stipriosioms ir silpnosioms savybėms. Buvimas reiškia, kad turime nepamiršti savo vertybių ir įsitikinimų bei būti atviriems kitų vertybėms ir įsitikinimams. Buvimas reiškia dėmesingumą savo emocijoms ir atvirumą kitų emocijoms. Buvimas reiškia būti atidiems savo mintims ir jausmams ir atvirumui kitų mintims bei jausmams. Buvimas yra buvimas akimirkoje ir pilnavertis gyvenimas. Tai reiškia, kad turime atsižvelgti į savo poreikius ir norus ir būti atviriems kitų poreikiams ir norams. Tai yra mūsų pačių apribojimų suvokimas ir atvirumas kitų apribojimams. Buvimas reiškia, kad turime atsižvelgti į savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir būti atviriems kitų stipriosioms ir silpnosioms savybėms. Buvimas reiškia, kad turime nepamiršti savo vertybių ir įsitikinimų bei būti atviriems kitų vertybėms ir įsitikinimams. Buvimas reiškia dėmesingumą savo emocijoms ir atvirumą kitų emocijoms. Buvimas reiškia būti atidiems savo mintims ir jausmams ir atvirumui kitų mintims bei jausmams. Buvimas yra svarbi prasmingo gyvenimo dalis. Tai apima dėmesingumą dabarties akimirkai ir neišsikibimui į praeitį ar ateitį. Buvimas reiškia buvimą čia ir dabar ir suvokimą, kas vyksta aplink mus. Tai yra mūsų minčių,

jausmų ir veiksmų atidumas ir suvokimas, kaip jie veikia mūsų gyvenimą. Buvimas taip pat reiškia būti atviram naujai patirčiai ir galimybėms, norą rizikuoti ir išbandyti naujus dalykus. Buvimas yra buvimas akimirkoje ir pilnavertis gyvenimas.

#4. *Dėkingumas: Dėkingumo praktika padeda ugdyti dėkingumo jausmą dabartinei akimirkai. Tai reiškia, kad reikia dėkoti už tai, ką turi, ir atpažinti pasaulio grožį.*

Dėkingumas yra svarbi praktika, kuri gali padėti mums ugdyti dėkingumo jausmą dabartinei akimirkai. Tai apima pasaulio grožio atpažinimą ir dėkingumą už tai, ką turime. Kai praktikuojame dėkingumą, galime geriau suvokti mūsų gyvenimo palaiminimus ir mus supančią gausą. Mes taip pat galime labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus ir būti labiau esamoje akimirkoje. Dėkingumo praktikavimas gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo santykius ir vertinti žmones mūsų gyvenime. Tai taip pat gali padėti mums būti gailestingesniems ir supratingesniems kitų atžvilgiu. Dėkingumas gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo veiksmus ir geriau suvokti, kaip mūsų veiksmai veikia kitus. Galiausiai, dėkingumo praktika gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo aplinką ir geriau suvokti, kaip mūsų veiksmai veikia planetą. Eckhart Tolle žurnalas „The Power of Now“ yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie dėkingumo praktiką. Šis žurnalas suteikia erdvės apmąstymams ir apmąstymams bei skatina būti atidiems savo mintims ir jausmams. Jame taip pat pateikiamos gairės, kaip ugdyti dabartinės akimirkos įvertinimo jausmą. Naudodamiesi šiuo žurnalu galime išmokti būti atidesniems apie savo santykius, būti gailestingesni ir supratingesni kitų atžvilgiu, taip pat geriau suvokti savo veiksmus ir jų poveikį planetai. Praktikuodami dėkingumą galime geriau suvokti savo gyvenimo palaiminimus ir mus supančią gausą.

#5. *Užuojauta: Užuojautos praktika padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau ir kitiems. Tai apima malonumą ir supratimą sau ir kitiems.*

Užuojauta yra esminė žmogaus buvimo dalis. Tai gebėjimas atpažinti ir priimti savo ir kitų kančias, reaguoti geranoriškai ir supratingai. Užuojautos praktikavimas padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau ir kitiems. Tai apima malonumą ir supratimą sau ir kitiems, net ir sudėtingose situacijose. Užuojauta padeda atpažinti mūsų bendrą žmogiškumą ir būti supratingesniems bei atlaidesniems sau ir kitiems. Tai taip pat gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo veiksmus ir geriau suvokti, kaip mūsų žodžiai ir veiksmai veikia kitus. Užuojauta reiškia ne tik empatiją kitiems, bet ir veiksmų jiems padėti. Tai gali apimti paramos siūlymą, išklusymą be sprendimo ir paguodos. Tai taip pat gali apimti veiksmus, kuriais siekiama pašalinti pagrindines kančių priežastis, tokias kaip skurdas, nelygybė ir neteisybė. Užuojautos praktikavimas gali padėti mums tapti labiau užjaučiančiais ir supratingesniais žmonėmis bei sukurti gailestingesnį ir teisingesnį pasaulį. Eckhart Tolle žurnalas „The Power of Now“ yra puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie užuojautą ir kaip ją praktikuoti. Joje pateikiami praktiniai pratimai ir patarimai, kaip ugdyti užuojautą ir supratimą mūsų gyvenime. Tai taip pat suteikia supratimo apie tai, kaip būti atidesniems apie savo mintis ir veiksmus ir kaip būti gailestingesniems bei supratingesniems sau ir kitiems.

#6. *Nesmerkimas: Neteisimo praktika padeda ugdyti priėmimo ir supratimo jausmą. Tai reiškia, kad reikia suvokti savo mintis ir jausmus jų nevertinant.*

Nesmerkimas yra svarbi praktika ugdant priėmimą ir supratimą. Tai apima mūsų minčių ir jausmų suvokimą, jų nevertinant. Tai reiškia, kad galime stebėti savo mintis ir jausmus, nepriskirdami jiems gerų ar blogų, teisingų ar neteisingų etikečių. Vietoj to, mes galime juos tiesiog pripažinti ir priimti tokius, kokie jie yra. Tai gali padėti mums būti atviresniems įvairiems požiūriams ir būti gailestingesniems sau bei kitiems. Nevertinimo praktika gali padėti mums būti atidesniems ir būti dabartiniams bei geriau suvokti savo mintis ir jausmus. Tai taip pat gali padėti mums priimti save ir kitus bei geriau suprasti skirtingus požiūrius. Nesmerkimas yra svarbi praktika, padedanti ugdyti priėmimą ir supratimą, ir ji gali padėti mums būti atidesniems ir būti dabartiniams.

#7. *Savęs suvokimas: savimonės ugdymas padeda ugdyti savęs supratimo ir priėmimo jausmą. Tai apima savo minčių, jausmų ir fizinių pojūčių suvokimą.*

Savęs suvokimas yra svarbi asmeninio augimo ir tobulėjimo dalis. Tai apima mūsų mintis, jausmus ir fizinius pojūčius.

Tai padeda mums geriau suprasti save ir priimti save tokius, kokie esame. Savęs suvokimas taip pat padeda mums atpažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei nustatyti sritis, kuriose galime tobulėti. Labiau suvokdami savo vidinį pasaulį, galime geriau suprasti savo motyvus ir reakcijas į išorinius įvykius. Tai gali padėti mums priimti geresnius sprendimus ir labiau kontroliuoti savo gyvenimą. Savęs suvokimo ugdymas gali būti sudėtingas procesas, tačiau tai taip pat yra neįtikėtinai naudinga. Tam reikia žengti žingsnį atgal ir stebėti savo mintis bei jausmus be sprendimo. Tada galime panaudoti šią įžvalgą sąmoningesniems pasirinkimams ir mūsų vertybes bei tikslus atitinkantiems veiksams. Savęs suvokimas taip pat gali padėti mums geriau suprasti ir atjausti kitus, nes galime geriau atpažinti ir įvertinti jų perspektyvas. Eckhart Tolle žurnalas „Power of Now“ yra puikus šaltinis tiems, kurie nori lavinti savimonę. Jame pateikiami įvairūs pratimai ir veikla, padedanti mums tapti sąmoningesniems ir giliau suprasti save. Užsiimdami šia veikla galime įgyti didesnę savęs suvokimo ir priėmimo jausmą, o galiausiai gyventi visavertiškesnį gyvenimą.

#8. *Paleidimas: praeities paleidimas ir nesirūpinimas ateitimi padeda ugdyti priėmimo ir ramybės jausmą. Tai apima dabarties akimirkos suvokimą ir neišigilinimą į praeitį ar ateitį.*

Paleisti yra svarbi gyvenimo dabartimi dalis. Tai apima bet kokio prisirišimo prie praeities atleidimą ir nesirūpinimą ateitimi. Kai paleidžiame, galime priimti tai, kas vyksta dabartiniu momentu, be sprendimo ar lūkesčių. Tai leidžia mums būti atviresniems gyvenimo teikiams galimybėms. Tai taip pat padeda mums būti dėmesingesniems ir suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus. Paleisdami mes galime sukurti savyje ramybės ir priėmimo jausmą. Atleidimas gali būti sunkus procesas, tačiau jis būtinas norint gyventi džiaugsmo ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą. Tai reiškia, kad turime nepamiršti savo minčių ir jausmų ir nesivelti į praeitį ar ateitį. Mes galime praktikuoti paleidimą, kiekvieną dieną skirdami kelias akimirkas ramiai ir nesmerkdami stebėti savo mintis. Taip pat galime praktikuoti sąmoningumo meditaciją, kuri gali padėti mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus bei atsikratyti bet kokio prisirišimo prie praeities ar ateities. Paleisti yra svarbi gyvenimo dabartimi dalis. Tai gali padėti mums ugdyti savyje priėmimo ir ramybės jausmą ir būti atviresniems gyvenimo teikiams galimybėms. Praktikuodami dėmesingumą ir atleisdami bet kokį prisirišimą prie praeities ar ateities, galime sukurti džiaugsmo ir pasitenkinimo gyvenimą.

#9. *Emocijų priėmimas: emocijų priėmimas padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau. Tai apima savo emocijų suvokimą be sprendimo.*

Emocijų priėmimas yra svarbi rūpinimosi savimi ir emocinės gerovės dalis. Tai apima savo emocijų atpažinimą ir pripažinimą be sprendimo ar kritikos. Tai gali būti sunku, nes dažnai jaučiame gėdą ar gėdą dėl savo emocijų. Tačiau svarbu atsimentinti, kad visos emocijos yra pagrįstos ir jas reikia priimti. Priimdami savo emocijas, galime geriau suprasti save ir savo reakcijas į įvairias situacijas. Savo emocijų priėmimas taip pat gali padėti mums geriau jas valdyti. Kai sugebame atpažinti ir priimti savo emocijas, galime geriau suprasti, kodėl jaučiamės tam tikru būdu ir kaip geriausiai reaguoti į situaciją. Tai gali padėti mums priimti geresnius sprendimus ir geriau susidoroti su sunkiomis emocijomis. Be to, emocijų priėmimas gali padėti mums užmegzti tvirtesnius santykius su kitais, nes taip pat galime geriau suprasti ir įsijausti į jų emocijas. Emocijų priėmimas yra svarbi rūpinimosi savimi ir emocinės gerovės dalis. Tai gali padėti mums geriau suprasti save ir savo reakcijas į įvairias situacijas, taip pat geriau valdyti emocijas. Be to, tai gali padėti mums užmegzti tvirtesnius santykius su kitais. Priimdami savo emocijas, galime išsiugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau.

#10. *Sąmoningas kvėpavimas: sąmoningo kvėpavimo praktika padeda ugdyti sąmoningumo ir ramybės jausmą. Tai apima suvokimą apie savo kvėpavimą ir susitelkimą į dabartinę akimirką.*

Sąmoningas kvėpavimas yra galinga priemonė ugdyti sąmoningumo ir ramybės jausmą. Tai apima susitelkimą į kvėpavimą ir buvimą akimirkoje. Praktikuojant sąmoningą kvėpavimą, svarbu žinoti kvėpavimo pojūčius, kai jis patenka į kūną ir išeina iš jo. Atkreipkite dėmesį į krūtinės ir pilvo pakilimą ir kritimą, oro tekėjimą pro nosį ir kvėpavimo garsą. Kvėpavimas turi būti natūralus ir atsipalaidavęs. Sąmoningas kvėpavimas gali padėti sumažinti stresą ir nerimą, taip pat padidinti dėmesį ir aiškumą. Tai taip pat gali padėti ugdyti ramybės ir atsipalaidavimo jausmą. Kai kyla minčių, tiesiog stebėkite jas be sprendimo ir grįžkite į kvėpavimą. Praktikuojant sąmoningas kvėpavimas gali tapti galinga priemone ugdant vidinės ramybės ir gerovės jausmą.

#11. *Meditacija: meditacijos praktika padeda ugdyti sąmoningumo ir ramybės jausmą. Tai apima savo minčių ir jausmų suvokimą be sprendimo.*

Meditacija yra galinga priemonė ugdyti vidinės ramybės ir sąmoningumo jausmą. Tai apima žengimą žingsnį atgal nuo savo minčių ir jausmų ir jų stebėjimą be sprendimo. Ši praktika padeda mums labiau įsisąmoninti savo vidinę patirtį ir atpažinti modelius bei įpročius, kurie gali trukdyti gyventi geriausiai. Skirdami laiko meditacijai, galime išmokti daugiau būti šiuo metu ir geriau suvokti savo mintis bei jausmus. Tai gali padėti mums priimti geresnius sprendimus, būti gailestingesniems ir supratingesniems sau ir kitiems. Meditacija taip pat gali padėti sumažinti stresą ir nerimą, rasti vidinės ramybės ir pusiausvyros jausmą. Galiausiai tai gali padėti mums gyventi prasmingesnę ir turiningesnę gyvenimą.

#12. *Rūpinimasis savimi: rūpinimasis savimi padeda ugdyti supratimo ir savęs priėmimo jausmą. Tai apima rūpinimąsi savimi ir malonumą sau.*

Rūpinimasis savimi yra svarbi sveiko ir subalansuoto gyvenimo dalis. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko puoselėti ir rūpintis savimi tiek fiziškai, tiek emociškai. Tai gali apimti tokias veiklas kaip pakankamai miegoti, subalansuota mityba, reguliari mankšta ir veikla, kuri teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo. Taip pat reikia atsižvelgti į savo mintis ir jausmus ir skirti laiko neigiamoms emocijoms, kurios gali kilti, apdoroti ir spręsti. Rūpinimasis savimi padeda ugdyti supratimo ir savęs priėmimo jausmą, taip pat gali padėti sumažinti stresą ir nerimą. Taip pat svarbu prisiminti, kad rūpinimasis savimi nėra savanaudiškas, o esminė rūpinimosi savimi ir sveiko bei visaverčio gyvenimo dalis.

#13. *Atleidimas: Atleidimo praktika padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau ir kitiems. Tai apima praeities paleidimą ir pykčio nelaikymą.*

Atleidimas yra svarbi asmeninio augimo ir tobulėjimo dalis. Tai būdas paleisti neigiamas emocijas ir leisti sau judėti į priekį. Atleidimo praktika padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau ir kitiems. Tai apima praeities paleidimą ir pykčio nelaikymą. Tai būdas išsivaduoti iš praeities skausmo ir kančios ir leisti sau judėti į priekį gyvenime. Kai praktikuojame atleidimą, galime atverti savo širdį ir protą geresnės ateities galimybei. Galime išmokti priimti savo ir kitų klaidas ir nuo jų judėti toliau. Galime išmokti atleisti sau ir kitiems už padarytas skriaudas ir judėti pirmyn su atnaujintu vilties ir optimizmo jausmu. Atleidimas yra galingas įrankis, galintis padėti mums išgyti ir augti. Tai gali padėti mums susikurti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą ir sukurti sveikesnius santykius su savimi ir kitais. Atleidimo praktika gali padėti mums tapti gailestingesniems ir supratingesniems bei sukurti taikesnį ir harmoningesnį gyvenimą.

#14. *Ryšys su gamta: Ryšys su gamta padeda ugdyti dabarties akimirkos įvertinimo jausmą. Tai apima suvokimą apie pasaulio grožį ir laiko jį įvertinti.*

Ryšys su gamta yra galingas būdas ugdyti dabarties akimirkos dėkingumo jausmą. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko atkreipti dėmesį į mus supančio pasaulio grožį ir jį įvertinti. Gamta turi būdą nuraminti protą ir padėti mums būti labiau šalia akimirkos. Skirdami laiko gamtos grožiui stebėti, galime geriau suvokti savo gyvenimo grožį. Taip pat galime geriau suvokti visų dalykų tarpusavio ryšį ir rūpintis savo aplinka. Ryšys su gamta taip pat gali padėti mums labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus. Skirdami laiko gamtos pasauliui stebėti, galime geriau suvokti savo vidinį pasaulį. Galime geriau suvokti savo emocijas ir jų įtaką mūsų gyvenimui. Taip pat galime geriau suvokti savo mintis ir tai, kaip jos formuoja mūsų tikrovę. Skirdami laiko stebėti gamtą, galime labiau įsisąmoninti savo vidinį pasaulį ir tai, kaip jis veikia mūsų gyvenimą. Ryšys su gamta taip pat gali padėti mums geriau suvokti savo dvasinį ryšį. Skirdami laiko gamtos grožiui stebėti, galime geriau suvokti pasaulyje egzistuojančią dvasinę energiją. Galime geriau suvokti savo dvasinį ryšį ir tai, kaip jis gali padėti mums gyventi prasmingesnę gyvenimą. Skirdami laiko gamtos stebėjimui, galime geriau suvokti savo dvasinį ryšį ir tai, kaip tai gali padėti mums gyventi prasmingesnę gyvenimą.

#15. *Gyvenimas dabar: gyvenimas dabar padeda ugdyti ramybės ir supratimo jausmą. Tai apima dabarties akimirkos suvokimą ir neįsitraukimą į praeitį ar ateitį.*

Gyvenimas dabar – tai koncepcija, skatinanti nepamiršti dabarties akimirkos ir paleisti praeitį bei ateitį. Tai būtis

būdas, padedantis ugdyti ramybės ir supratimo jausmą. Žinodami dabarties akimirką, galime įvertinti gyvenimo grožį ir būti labiau suderinti su savo vidumi. Taip pat galime būti atidesni savo mintims ir jausmams ir geriau priimti sprendimus, kurie atitinka mūsų vertybes ir tikslus. Gyvenimas „Dabar“ taip pat padeda mums geriau suvokti savo aplinką ir aplinkinius žmones, būti gailestingesniems ir suprasti kitus. Gyvendami Dabar, galime sukurti džiaugsmo ir pasitenkinimo gyvenimą. Eckhart Tolle žurnalas „The Power of Now“ yra puikus šaltinis tiems, kurie nori daugiau sužinoti apie gyvenimą Dabar. Žurnale pateikiami pratimai ir apmąstymai, padedantys skaitytojams tapti atidesniam ir dalyvauti savo gyvenime. Jame taip pat pateikiamos gairės, kaip paleisti praeitį ir ateitį ir kaip geriau suvokti dabarties akimirką. Naudodamiesi žurnalu skaitytojai gali išmokti labiau įsisąmoninti savo mintis ir jausmus, būti gailestingesni ir supratingesni kitiems. Žurnale taip pat pateikiami patarimai, kaip susikurti džiaugsmo ir pasitenkinimo gyvenimą gyvenant Dabar.

#16. *Buvimas dabartyje: buvimas dabar padeda ugdyti sąmoningumo ir ramybės jausmą. Tai apima savo minčių, jausmų ir fizinių pojūčių suvokimą be sprendimo.*

Buvimas Dabartyje yra galinga praktika, kuri gali padėti mums ugdyti sąmoningumo ir ramybės jausmą. Tai apima mūsų mintis, jausmus ir fizinius pojūčius be sprendimo. Kai esame Dabartyje, galime stebėti savo mintis ir jausmus, neįsigilinę į juos. Mes galime suvokti savo fizinius pojūčius, jų neapsunkindami. Galime būti atidūs savo aplinkai nesiblaškydami. Buvimas Dabartyje padeda mums išlikti pagrįstai ir susieti su savimi ir mus supančiu pasauliu. Tai leidžia mums geriau suvokti savo pasirinkimą ir priimti sprendimus, atitinkančius mūsų vertybes ir tikslus. Buvimas Dabartyje gali padėti mums būti gailestingesniems ir supratingesniems sau ir kitiems. Tai gali padėti mums būti aktyvesniems santykiuose ir būti atviresniems naujai patirčiai. Buvimas Dabar gali padėti mums gyventi prasmingesnę ir visavertiškesnę gyvenimą.

#17. *Savirefleksija: savirefleksijos praktika padeda ugdyti supratimo ir savęs priėmimo jausmą. Tai apima savo minčių ir jausmų suvokimą ir jų apmąstymą.*

Savirefleksija yra svarbi asmeninio augimo ir tobulėjimo praktika. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko apmąstyti savo mintis ir jausmus bei geriau suprasti save. Per savirefleksiją galime suprasti savo motyvus, vertybes ir įsitikinimus. Taip pat galime geriau suprasti savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir kaip galime jas panaudoti savo naudai. Savirefleksija gali padėti mums nustatyti mūsų gyvenimo sritis, kurias reikia tobulinti, ir sukurti šių patobulinimų strategijas. Tai taip pat gali padėti mums atpažinti savo sėkmes ir jas švęsti. Savirefleksija gali būti sudėtinga praktika, nes ji reikalauja, kad būtume sąžiningi su savimi ir susidurtume su savo trūkumais. Tačiau tai yra esminė asmeninio augimo ir tobulėjimo dalis. Skirdami laiko apmąstyti savo mintis ir jausmus, galime geriau suprasti save ir savo vietą pasaulyje. Šis supratimas gali padėti mums priimti geresnius sprendimus, būti labiau atidiems savo veiksams ir gyventi visavertiškesnę gyvenimą.

#18. *Lūkesčių atsisakymas: lūkesčių atsisakymas padeda ugdyti priėmimo ir ramybės jausmą. Tai apima dabarties momento suvokimą ir neįsitraukimą į praeities ar ateities lūkesčius.*

Lūkesčių atsisakymas yra svarbi gyvenimo dabartimi dalis. Tai apima dabarties momento suvokimą ir neįsitraukimą į praeities ar ateities lūkesčius. Kai paleidžiame lūkesčius, galime priimti tai, kas vyksta šiuo metu, be sprendimo ar prisirišimo. Tai leidžia mums būti atviresniems naujai patirčiai ir galimybėms. Tai taip pat padeda mums būti dėmesingesniems ir suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus. Atsisakydami lūkesčių galime būti labiau šalia ir būti labiau susiję su savo tikroju savimi ir mus supančiu pasauliu. Lūkesčių atsisakymas taip pat gali padėti mums ugdyti priėmimo ir ramybės jausmą. Kai paleidžiame lūkesčius, galime priimti labiau save ir kitus. Taip pat galime labiau priimti aplinkybes ir situacijas, kurios iškyla mūsų gyvenime. Tai gali padėti mums būti labiau patenkintiems ir būti ramiems savo gyvenimu. Atsikratę lūkesčių galime būti atviresni grožiui ir džiaugsmui, kurį gali pasiūlyti gyvenimas. Lūkesčių atsisakymas yra svarbi dėmesingo ir prasmingo gyvenimo dalis. Tai gali padėti mums būti labiau esamiems ir susieti su savimi bei mus supančiu pasauliu. Tai taip pat gali padėti mums ugdyti priėmimo ir ramybės jausmą. Atsikratę lūkesčių galime būti atviresni naujai patirčiai ir galimybėms bei būti labiau patenkinti savo gyvenimu.

#19. *Gyvenimas su ketinimu: gyvenimas su ketinimu padeda ugdyti tikslo ir prasmės jausmą. Tai*

apima savo minčių, jausmų ir fizinių pojūčių suvokimą ir ketinimų imtis veiksmų.

Gyventi su ketinimu reiškia nepamiršti dabarties momento ir imtis veiksmų su tikslu. Tai apima savo minčių, jausmų ir fizinių pojūčių suvokimą ir jų naudojimą priimant sprendimus ir veiksmus. Sąmoningas gyvenimas – tai suvokimas apie savo pasirinkimus ir jų poveikį mūsų gyvenimui. Tai yra mūsų vertybių suvokimas ir savo veiksmų suderinimas su jomis. Tai yra sąmoningumas santykiuose, darbe ir laisvalaikio veikloje. Sąmoningas gyvenimas – tai mūsų minčių ir jausmų dėmesingumas ir jų panaudojimas kuriant prasmingą ir visavertį gyvenimą. Gyvendami su ketinimais, turime būti atidūs savo mintims ir jausmams ir imtis veiksmų su tikslu. Tai apima mūsų vertybių suvokimą ir savo veiksmų suderinimą su jomis. Tai yra sąmoningumas santykiuose, darbe ir laisvalaikio veikloje. Sąmoningas gyvenimas – tai mūsų minčių ir jausmų dėmesingumas ir jų panaudojimas kuriant prasmingą ir visavertį gyvenimą. Tai reiškia, kad turime suvokti savo pasirinkimus ir jų poveikį mūsų gyvenimui. Gyvenimas su ketinimu reiškia sąmoningumą savo veiksmuose ir žingsnius, kad sukurtume prasmingą ir visavertį gyvenimą.

#20. Gerumo praktika: gerumo praktika padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau ir kitiems. Tai apima malonumą ir supratimą sau ir kitiems.

Gerumo praktika yra svarbi prasmingo gyvenimo dalis. Tai apima malonumą ir supratimą sau ir kitiems. Tai reiškia, kad reikia pripažinti visų žmonių prigimtine vertę ir elgtis su jais pagarbiai bei gailėstingai. Tai yra dosnumas savo laiku, energija ir ištekliais. Kalbama apie kantrybę ir atleidimą, kai viskas klostosi ne taip, kaip planuota. Tai yra atvirumas mokytis iš kitų ir noras padėti, kai tik galime. Gerumo praktikavimas padeda ugdyti supratimo ir priėmimo jausmą sau ir kitiems. Tai padeda sukurti ryšio ir priklausymo jausmą mūsų santykiuose ir bendruomenėje. Tai padeda puoselėti taikos ir pasitenkinimo jausmą mūsų gyvenime. Gerumo praktika yra esminė tikslo ir džiaugsmo gyvenimo dalis.