



A karakterem bekapcsolt

A karakterünk ritkán küld értesítést: „Üdv, mostantól automata üzemmódban működsz.” 😊

Inkább egyszer csak azt vesszük észre, hogy már megint csináljuk.

Ezért most ne azt keresd, milyen vagy. Azt keresd, honnan tudhatod egyre hamarabb, hogy bekapcsolt a megszokott működésed.

Nálam mik a jelek?

A TESTEMBEN

Mi változik meg? Megfeszülök? Felgyorsulok? Összehúzom magam? Nyugtalanná válok? Megváltozik a légzésem?

A FEJEMBEN

Milyen gondolatok kezdenek visszatérni?

AZ ÉRZÉSEIMBEN

Mi jelenik meg először?

A VISELKEDÉSEMBEN

Mit kezdek el csinálni szinte gondolkodás nélkül?

Az én korai figyelmeztető jelem:

Ha ezt észreveszem magamon...

...érdemes gyanakodnom, hogy már nem egészen szabadon választok.

Mi szokta leggyakrabban bekapcsolni?

A cél nem az, hogy soha többé ne kapcsoljon be, hanem hogy egyre hamarabb észrevedd.