

Rituel Svādhyāya

1- Couleur choisie :

2- Émotions négatives associé :

3- De 0 à 10, à quel point tu souffres de la présence de ces émotions dans ta vie ?

4- Décris ces émotions dans ta vie. Dans quelles situations apparaissent-elles ? À travers quelles habitudes s'installent-elles dans ton quotidien ? Sois précis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5- Idéalement, à quoi ressembleraient ces situations ou ton quotidien si ces émotions négatives disparaissaient ?

6- En plus de la pratique quotidienne du kriya de méditation que je t'ai partagé, quelle habitude ou action peux-tu mettre en place pour soutenir ta démarche de te libérer de cet état ?

7- À partir de ce que tu as mis en lumière au travers des questions précédentes, écris un sankalpa pour exprimer l'état intérieur que tu choisis désormais d'habiter et de renforcer à travers ton sadhana. Pour rappel, un sankalpa est une phrase écrite au présent, qui doit être courte, positive, puissante et inspirante.



Mon Sankalpa



Flamme.Sacrée

Rituel Svādhyāya

1- Couleur choisie :

2- Émotions négatives associé :

3- De 0 à 10, à quel point tu souffres de la présence de ces émotions dans ta vie ?

4- Décris ces émotions dans ta vie. Dans quelles situations apparaissent-elles ? À travers quelles habitudes s'installent-elles dans ton quotidien ? Sois précis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5- Idéalement, à quoi ressembleraient ces situations ou ton quotidien si ces émotions négatives disparaissaient ?

6- En plus de la pratique quotidienne du kriya de méditation que je t'ai partagé, quelle habitude ou action peux-tu mettre en place pour soutenir ta démarche de te libérer de cet état ?

7- À partir de ce que tu as mis en lumière au travers des questions précédentes, écris un sankalpa pour exprimer l'état intérieur que tu choisis désormais d'habiter et de renforcer à travers ton sadhana. Pour rappel, un sankalpa est une phrase écrite au présent, qui doit être courte, positive, puissante et inspirante.



Mon Sankalpa

Rituel Svādhyāya

1- Couleur choisie :

2- Émotions négatives associé :

3- De 0 à 10, à quel point tu souffres de la présence de ces émotions dans ta vie ?

4- Décris ces émotions dans ta vie. Dans quelles situations apparaissent-elles ? À travers quelles habitudes s'installent-elles dans ton quotidien ? Sois précis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5- Idéalement, à quoi ressembleraient ces situations ou ton quotidien si ces émotions négatives disparaissaient ?

6- En plus de la pratique quotidienne du kriya de méditation que je t'ai partagé, quelle habitude ou action peux-tu mettre en place pour soutenir ta démarche de te libérer de cet état ?

7- À partir de ce que tu as mis en lumière au travers des questions précédentes, écris un sankalpa pour exprimer l'état intérieur que tu choisis désormais d'habiter et de renforcer à travers ton sadhana. Pour rappel, un sankalpa est une phrase écrite au présent, qui doit être courte, positive, puissante et inspirante.



Mon Sankalpa
