

Manah prasad 2 – Det händer inte av sig själv

Precis som vi, för att få starka muskler, behöver gå till gymmet och lyfta tyngder, så behöver vi aktivt göra något för att förändring ska ske i sinnet. Det händer inte av sig själv.

- Varje kväll identifiera tre tankar eller situationer som under dagen gjort dig lycklig eller glad. Skriv gärna ner i din yogadagbok.

Japa 2

Varje kväll (eller den tid som passar dig) iaktta andningen in och ut i 5-10 minuter. Varje gång du börjar tänka på något annat, och du upptäcker det, så för tillbaka uppmärksamheten till andningen.

Reflektera; hur var din sinnesstämning innan du gjorde den här övningen? Och efteråt, ändrades sinnesstämningen?