



Gabay sa Mindfulness Meditation

Ang mindfulness meditation ay ang pagpokus sa pagiging mas aware sa kasalukuyang panahon.

Ito ang pagpapalakas sa tinatawag nating presence. Ito ay ang ating pagiging pokus sa kasalukuyang panahon. Ginagawa ito sa pamamagitan ng pagbigay ng panahon sa ating sarili na magtingin lang sa ating mga naiisip at nararamdaman sa ating mga sariling katawan at isipan.

Meditation sa pangkalahatang ibig sabihin ay ang pag-ensayo sa ating pagpokus sa isang bagay.

Sa kaso ng mindfulness meditation, nagpokus tayo sa kasalukuyang panahon. Ang pinakamadalas nating pwedeng pagpokus na palaging nasa kasalukuyang panahon ay ang ating hininga.

Kunsagayon, pwede mo subukan ang simpleng pag-upo sa isang tahimik at komportableng lugar at huminga ng 15 minutes. Kung masyadong mahaba ito para sa yo, pwedeng gawin mo munang 1 minute tapos dagdag ka ng 1 minute kada araw hanggang makaabot ng 15 minutes

Pwesto:

Pwedeng nakaupo ka lang na may sandalan.

Lugar:

Kung may upuan ka, wag lang masyadong malambot na makakatulog ka na.

Temperatura:

Yung medyo malamig lang at hindi ka naiinitan kasi makakadistract yan sa meditation.

Pokus:

Ang pagpopokus mo sa

Tagal:

1 minute to 15 minutes.

Oras:

Kahit kailan basta ang maganda yung hindi ka madistract. Maganda ito gawin sa simula at katapusan ng araw para maganda ang simula at tapos.

Pwede mo sabayan ang FREE LIVE MINDFULNESS MEDITATION ko every other Saturday kasi alternate ito sa FREE 3RD EYE MEDITATION ko.

Hintay ka din na lumabas ang FREE MINDFULNESS MEDITATION course ko para ituro ko ng mas detalyado paano gawin ang mindfulness meditation.

Salamat po at God bless!