

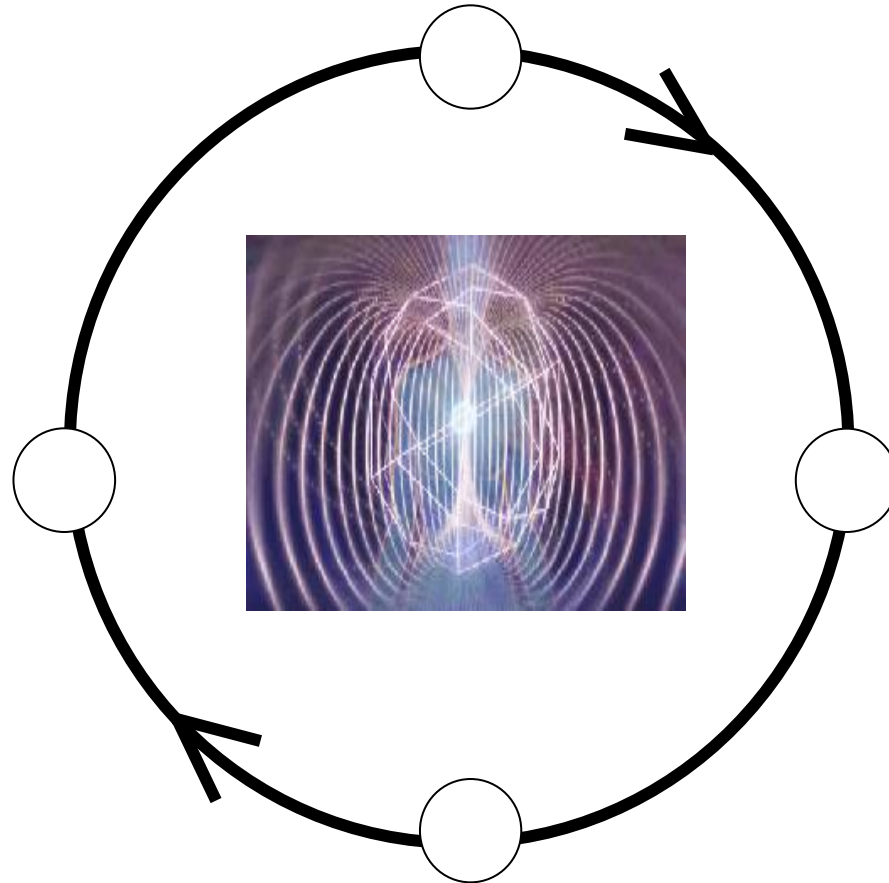
Program de antrenament personalizat

# Cunoaște-te pe tine însuți!

- Recunoaște-ți esența! -

- **12 + 3 întâlniri**
- **45 ore de antrenament 1:1**
- **90 ore de practici individuale**
- **durata - max 3 luni**
  
- Ghid practic de auto-cunoaștere
- Tolbă personală de instrumente
- Ingrediente Stil de Viață nou

1. Cine sunt?



2. Cum mă percep?

4. Cu ce "viteză"?

3. Ce aleg să dezvolt?

# Drumul

*Calea Vieții*  
(menirea)



## Caii

*Emoțiile*  
(corpul emoțional)

## Trăsura

*Celulele*  
(corpul fizic)

## Vizitiul

*Mintea*  
(corpul mental)

## Pasagerul

*Ghidul interior*  
(corpul causal  
corpul budhic  
corpul atmic)

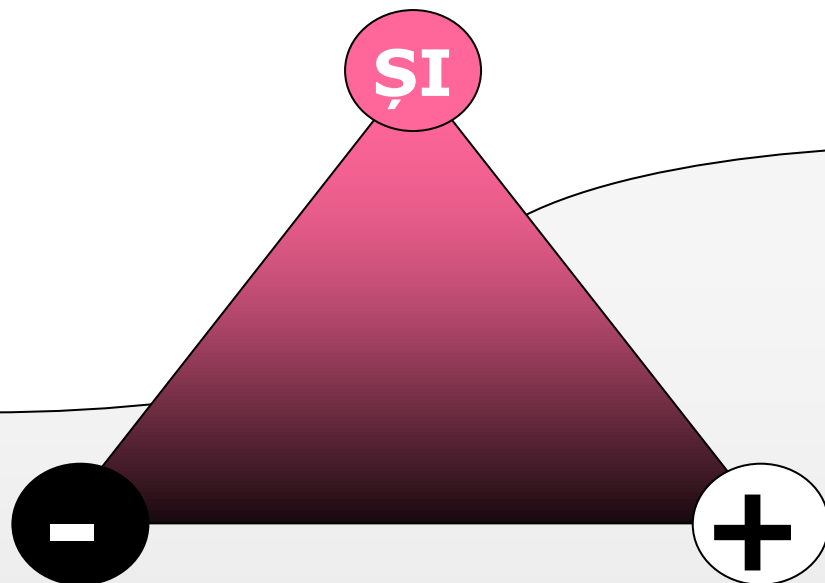
# Harta personală de antrenament

- un exemplu -



# Îmi recunosc și manifest sufletul

- recuperez esența sacră a vieții
- conștientizez sensul și scopul vieții
- explorez în armonie propriile resurse interioare



## Practic meditația

- **receptez** mesaje
- devin un **vortex receptiv** și observ, ascult, permit
- antrenez **atenția**
- cultiv o **mente împăcată**
- manifest calea acceptării (calea "tantrică" - **yin**)
- ascult tot mai prezent pe diverse "**paliere**" de meditație

## Practic rugăciunea

- **emit** stări
- exprim recunoștință pentru ce **deja sunt și deja am**
- deprind **conștientizarea**
- cultiv o **mente plină de nădejde**
- manifest calea acțiunii (calea "yogină" - **yang**)
- emit tot mai aliniat diferite "**structuri**" de rugăciune