



Vibrant Kundalini

IL SUONO DELLA CONSAPEVOLEZZA

Per un'esperienza più profonda

Ti diamo il benvenuto a questa meravigliosa esperienza creata per sviluppare una nuova abitudine positiva e per meditare insieme. Abbiamo creato questo PDF per aiutarti ad integrare al meglio l'esperienza della Sadhana Online e ti consigliamo vivamente di farne buon uso per approfondire ed arricchire la tua esperienza personale.

Il punto di partenza | Trova un'intenzione

Prenditi un pò di tempo per rispondere a queste domande. Fallo prima di iniziare il percorso della Sadhana. Ti aiuterà a capire quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere e quello che vuoi manifestare nella tua vita. Se non hai tempo per rispondere a tutte le domande, trova almeno un'intenzione che porterai con te durante questo periodo e scrivila.

Per quale motivo hai deciso di partecipare alla Sadhana Online?

Come ti senti ultimamente?



Come vuoi sentirti e come ti visualizzi tra 21 giorni?

Qual'è l'intenzione che hai per questa Sadhana Online?

Che cosa vuoi lasciare andare? Che cosa ti piacerebbe manifestare?

Trova una parola o un'affermazione che sintetizza ciò che vuoi manifestare con la Sadhana.



Cosa è cambiato negli ultimi 21 giorni?

In che cosa ti senti più consapevole?

Come è il flusso dei tuoi pensieri e delle tue emozioni oggi?



Come è la relazione con te e con gli altri?

Come si è sviluppata l'intenzione che hai scelto all'inizio della Sadhana?

In che modo ti ha arricchito questa esperienza?



Grazie per aver partecipato alla Sadhana Online di Vibrant Kundalini. Speriamo questa esperienza ti abbia arricchito e reso un po' più consapevole e decisamente più felice.

Se vuoi puoi continuare questa Sadhana fino a raggiungere i 40 - 90 - 120 o 1000 giorni consecutivi, secondo la tradizione del Kundalini Yoga.

Ogni luna nuova uscirà una nuova Sadhana Online di Vibrant Kundalini per meditare e crescere insieme.

Con amore e devozione,
Pamela & Giulio

