



## 1.19. ariketa

### Praktikatu zeure burua isurtzen uztea.

Egunean behin, behintzat, behatu zeure pentsamenduei, haiek trabatu gabe edo haietan esku hartu gabe, moldatzen saiatu gabe, alegia.

Seguru asko, pentsamendu batetik bestera joango zara... oporrak hondartzan... erosketa zerrenda... autoa tailerrean dago... ustekabeko enkontrua... dutxatu egin behar duzula.

Pentsamenduen bitartez, etorkizuna interpretatuko duzu, iragana gogoratu, eta elkarren arteko loturak egingo dituzu... Ez kezkatu gogoeta horiengatik, soilik behatu zeure pentsamenduei.



Jarri eroso, itxi begiak, hartu arnasa sakon eta behatu zeure pentsamenduei. Ez saiatu ezer aldatzen, ez gelditu emozioen batean trabatuta, ez epaitu pentsamendurik. Soilik behatu, eta utzi pentsamenduak igaro daitezen.

Uneren batean pentsamenduren batekin identifikatzen bazara eta harekin katigatuta gelditzen bazara, konturatzen zarenean, ez erreprimitu zeure burua, ez bota errurik, soilik izan kontzientea arreta galdu duzula eta hasi berriz lasai-lasai behatzen.