

N E W



ONE MORE DAY TO BE

WORKBOOK*

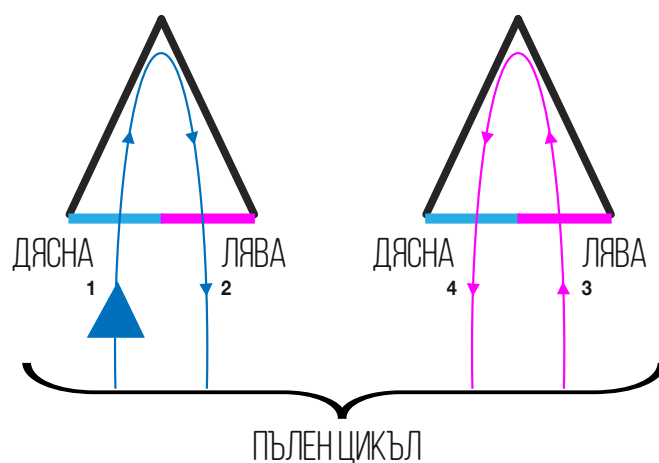


* в програмата [8for8HOME](#) можете да намерите
и видеа на описаните тук практики

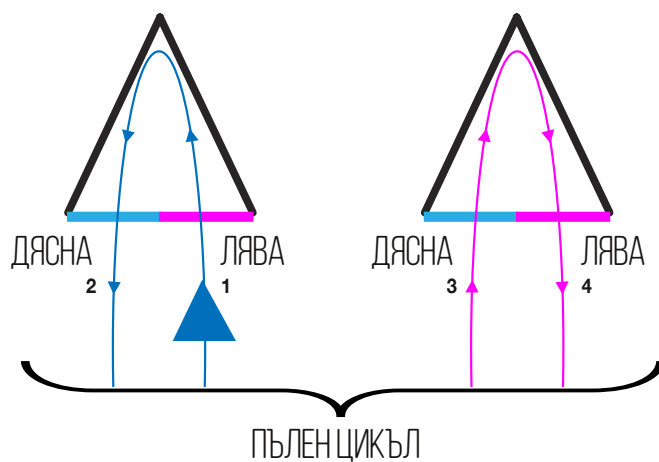
АЛТЕРНАТИВНО ДИШАНЕ

ТЕХНИКА

ПРЕДИ ОБЕД - ЗАПОЧВАМЕ ПРЕЗ ДЯСНАТА НОЗДРА



СЛЕД ОБЕД - ЗАПОЧВАМЕ ПРЕЗ ЛЯВАТА НОЗДРА



ТТК

ЕЖЕДНЕВНА ТРЕНИРОВКА ЗА СВЪРЗВАНЕ

Т



ТАДАСАНА
(ПАЛМОВО ДЪРВО)

Т



ТИРЯКА ТАДАСАНА
(ЛЮЛЕЕЩО СЕ ПАЛМОВО ДЪРВО)

К



КАТИ ЧАКРАСАНА
(ПОЗА СЪС ЗАВЪРТАНЕ ОТ КРЪСТА)

ТТК+ ПРАКТИКА ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА ЧРЕВНАТА ДЕЙНОСТ

Ако имаш проблеми с ритмичната чревна дейност може да използваш ТТК по следния начин:

Подготви 1.5,5 л. чиста, топла, но не гореща вода.

1. Първо бързо изпий 1/3 от нея, след което веднага изпълни динамично (без почивка или забавяне) по 8 (осем) пъти всяка от тези три асани (упражнения).
 2. След това изпий още 1/3 от водата и отново повтори осемкратно асаните.
 3. Изпий и последната 1/3 от водата и изпълни за трети път асаните.
- След приключване на практиката, вероятно ще получиш позив за тоалетна. Важно е да не се напъваш. Трябва да усетиш естествен позив.

Ето още няколко допълнителни важни пояснения и противопоказания за правенето на тази практика за стимулация:

- Практиката се изпълнява само сутрин, когато стомахът е напълно празен.
 - Преди практиката не е желателно да се ходи до тоалетна по голяма нужда или да се правят каквито и да било упражнения.
 - При констипация практиката може да се изпълнява всекидневно до подобряване на състоянието.
 - След практиката е добре да се приема лека растителна храна без сол и мазнина.
 - Практиката не бива да се изпълнява от хора със сърдечни и бъбречни проблеми или високо кръвно налягане.
- Водата за практиката трябва да е чиста.

ЙОГА НИДРА

Йога нидра е мощна техника, която ни учи как да релаксираме съзнателно. При нея сънят не се счита за релаксация. Хората имат чувството, че релаксират, като потънат в някой удобен стол с чаша кафе, гледат филм или четат вестник. Всички тези занимания представляват само сетивно развлечение, а в действителност истинската релаксация е преживяване, което далеч надхвърля всичко това.

Йога нидра е систематичен метод за предизвикване на пълна физическа, умствена и емоционална релаксация. Терминът йога нидра произлиза от две думи: йога, която означава единение, или съсредоточено осъзнаване, и нидра, която означава сън. По време на практиката йога нидра изглежда, че човек сякаш спи, но съзнанието му функционира на едно по-дълбоко ниво на осъзнаване. По тази причина йога нидра често е наричана "психичен сън" или дълбока релаксация с вътрешно осъзнаване.

В това гранично състояние между съня и будунето се осъществява спонтанна връзка с подсъзнателните и несъзнателните измерения. Състоянието на релаксация при йога нидра се постига чрез обръщане навътре и отдалечаване от външните преживявания. Ако съзнанието може да се отдели от външното осъзнаване и от съня, то се превръща в нещо много мощно и може да се използва по редица начини – например за развиване на паметта, за увеличаване на знанията и творческите способности или за трансформиране природата на човека.



Как да практикуваме йога нидра?

Всичко, от което се нуждаете е тихо и спокойно място, и 20 минути за себе си.

По време на йога нидра се използва понятието САНКАЛПА. Това е индивидуално мисловно утвърждение, което всеки сам трябва да формулира за себе си.

ПРАКТИКУВАЙ ЙОГА НИДРА ВСЕКИ ДЕН.

СУТРИН, ЗА ДА ВЛЕЗЕШ СПОКОЕН В ДЕНЯ И

ВЕЧЕР, ЗА ПОДГОТОВКА ЗА ЗДРАВ СЪН.



ЙОГА НИДРА



ПЕТТЕ ОТРОВИ

СРАВНЯВАНЕ
НЕПРИЕМАНЕ
ОЧАКВАНЕ
ПРИВЪРЗАНОСТ
ПРИЕМАНЕ НА СЕРИОЗНО



ПРИЧИНАТА ЗА ВСИЧКИ ЧОВЕШКИ БОЛЕСТИ Е НЕВЕЖЕСТВОТО.

АЮРВЕДА

ИМА САМО ЕДНА БОЛЕСТ - НЕСЪЗНАВАНЕТО.

ШРИ АУРОБИНДО



БЛАГОДАРНОСТ

ВСЕКИ ДЕН - ТРИ НЕЩА, ЗА КОИТО СЪМ БЛАГОДАРЕН

Сложете намерение в ума си, че в рамките на 40 дни, всеки ден ще отделяте по 5 минути и ще пишете по 3 благодарности. Опитайте се да не повтаряте нито една. Не забравяйте да благодарите на себе си.



МЕТТА МЕДИТАЦИЯ



ONE DAY TO BE
8for8НОМЕ

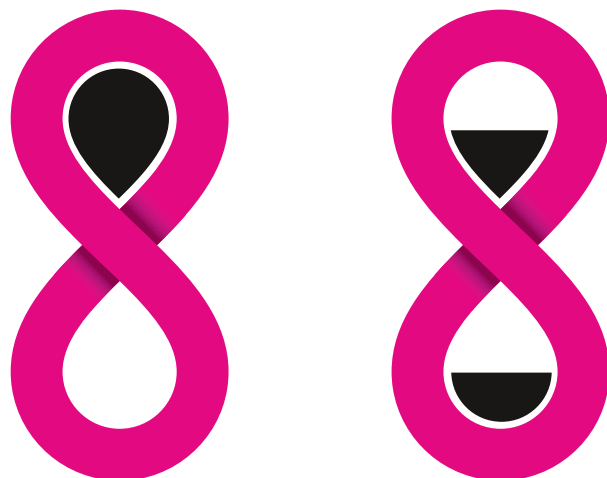
ВЗЕМИ СВОЯ ДОСТЪП

„...защото целият ми опит показва едно – ако вярваш в себе си, можеш да направиш всичко. Ако се ангажираш със себе си и положиш минимални, но постоянни усилия, резултатите идват. И най-важното – устойчиви са.

Фундаментът на програмата 8for8 е осъзнаването. Култивираме и тренираме внимание. Контрол на собственото ни внимание. Когато можем да насочваме и да контролираме вниманието си, ние насочваме в правилната посока и енергията си. Не я пилеем.

Всички тренировки на тялото и ума към изграждане на осъзнатост ни зареждат с психическа и емоционална енергия и подпомагат изграждането на нови нагласи и реакции към живота. И изграждаме връзка със себе си. Разбираме рамките, моделите и схемите, в които живеем. Разбираме кое ни ограничава. И тогава се случва магията - осъзнаваме неограничеността си. Всеки един такъв ден прилича на изкачване по стълба – стъпало след стъпало. Колкото повече стъпала изкачваш - ставаш все по-спокоен, внимателен и осъзнат.“ / Биляна





ИМАМЕ ДВА ЖИВОТА И ВТОРИЯТ ЗАПОЧВА,
КОГАТО ОСЪЗНАЕМ, ЧЕ ИМАМЕ САМО ЕДИН.



ОСТАНИ АНГАЖИРАН. ПРАКТИКУВАЙ ВСЕКИ ДЕН.
ЗАБАВЛЯВАЙ СЕ И СЕ НАСЛАЖДАВАЙ.

ОТГОВОРЪТ НЕ СЕ КАЗВА.
ТОЙ ИДВА, КОГАТО СИ ПРЕКАРАЛ ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ
В УПРАЖНЯВАНЕ НА ТОВА, ЗА КОЕТО ТЪРСИШ ОТГОВОР.

Програмата new8 е създадена от Биляна Савова през 2022 година.
Тя е новата версия на 8for8 (създадена през 2020), а [8for8HOME](#) е онлайн
вариантът. Този материал е в подкрепа на тези,
които са преминали на живо през 8-часовата версия на програмата.

2025 © ПЛАН2Б ООД

