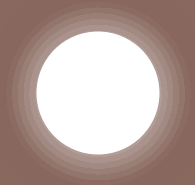
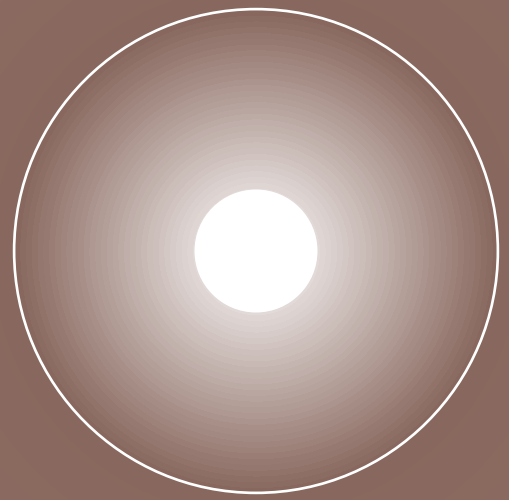
γνῶθι σεαυτόν
ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ
coshare
Yoga. Workouts. Events.
X
PlautoRe

ПРОБУЖДАНЕТО ЗАПОЧВА ОТ ТОЧКА



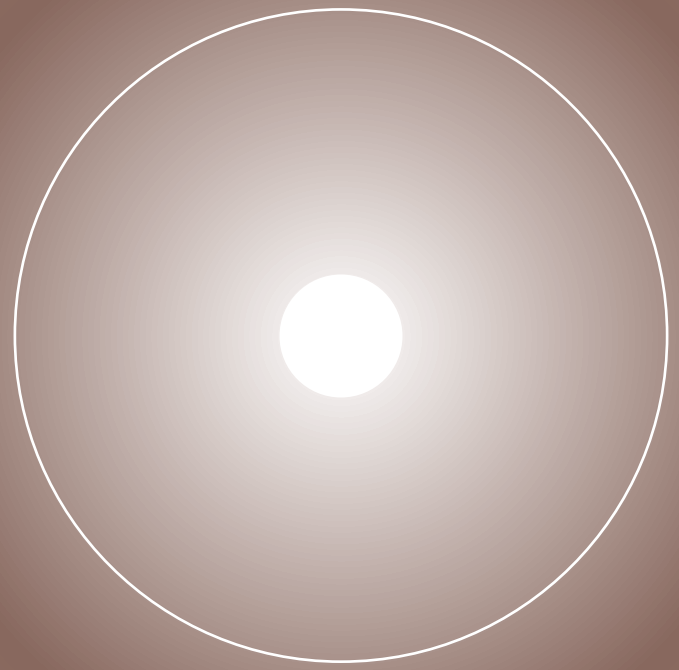
един момент на спиране | едно вдишване | едно „виждам“

КОГАТО ВИЖДАМ, ВЕЧЕ НЕ СЪМ САМО ТОВА

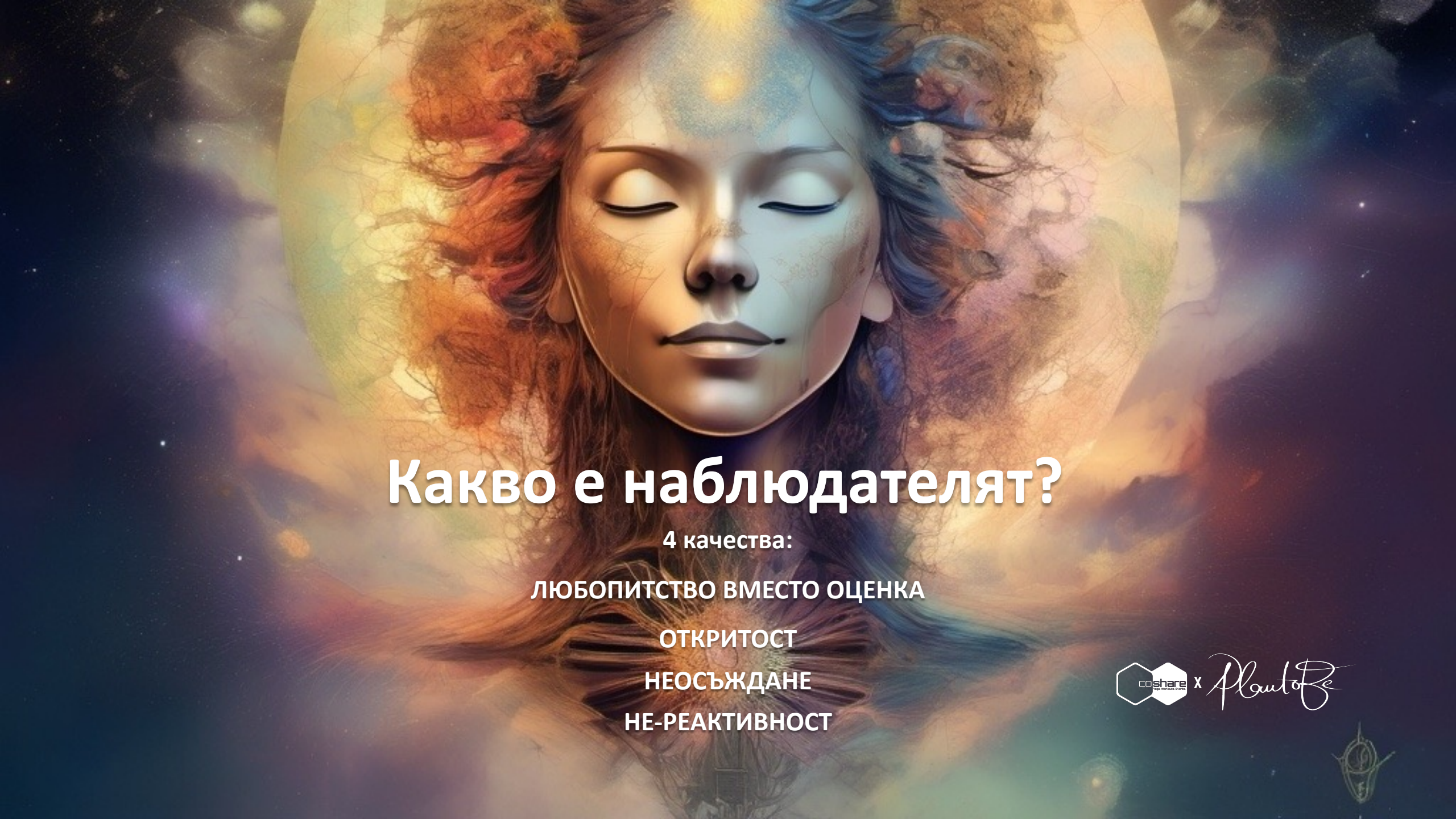


между стимула и реакцията се появява пространство
в това пространство се ражда изборът

ПРОСТРАНСТВОТО СТАВА СВОБОДА



Наблюдението не премахва БОЛКАТА | СТРАХА | СТАРАТА | ИСТИНА
създава място, в което вече не сме слети с тях



Какво е наблюдателят?

4 качества:

ЛЮБОПИТСТВО ВМЕСТО ОЦЕНКА

ОТКРИТОСТ

НЕОСЪЖДАНЕ

НЕ-РЕАКТИВНОСТ

КОГАТО ВИЖДАМ СТРАХА – НЕ СЪМ САМО СТРАХ.

КОГАТО ВИЖДАМ МИСЪЛТА – НЕ СЪМ САМО МИСЪЛ.

Днес ще направим следващата крачка.
Ще видим не само реакциите… а истините, които ги управляват.

Добре дошли в

ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ - 2

ПАЗИТЕЛЯТ НА СТАРАТА ИСТИНА

1 - Отбележете 3събития, които смятате, че са ви оформили като човек

2 - До всяко събитие напишете: Какво повярвах за себе си тогава?
(не какво се случи, а какво повярвах)

3 - Оградете едно вярване, което усещате, че все още ви управлява.

Сега довършете изреченията:

Аз трябва да…
Аз никога не…
Аз винаги…
Хората като мен…
В моето семейство…

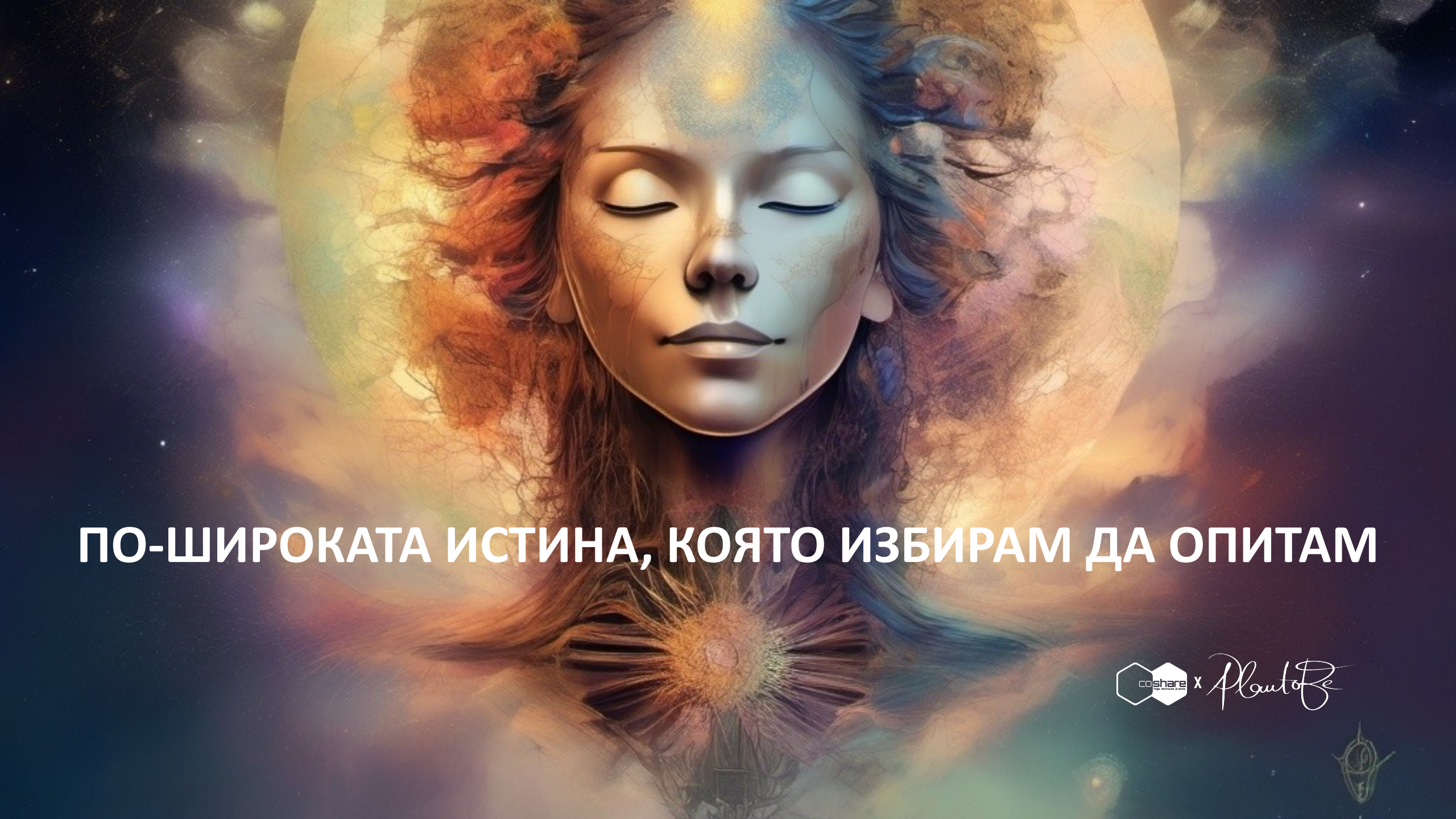
Чий глас е това?
Майка?
Баща?
Учител?
Общество?
Страх?
Минала болка?

медитация

ПАЗИТЕЛЯТ НА СТАРАТА ИСТИНА

coshare x PlautoRe

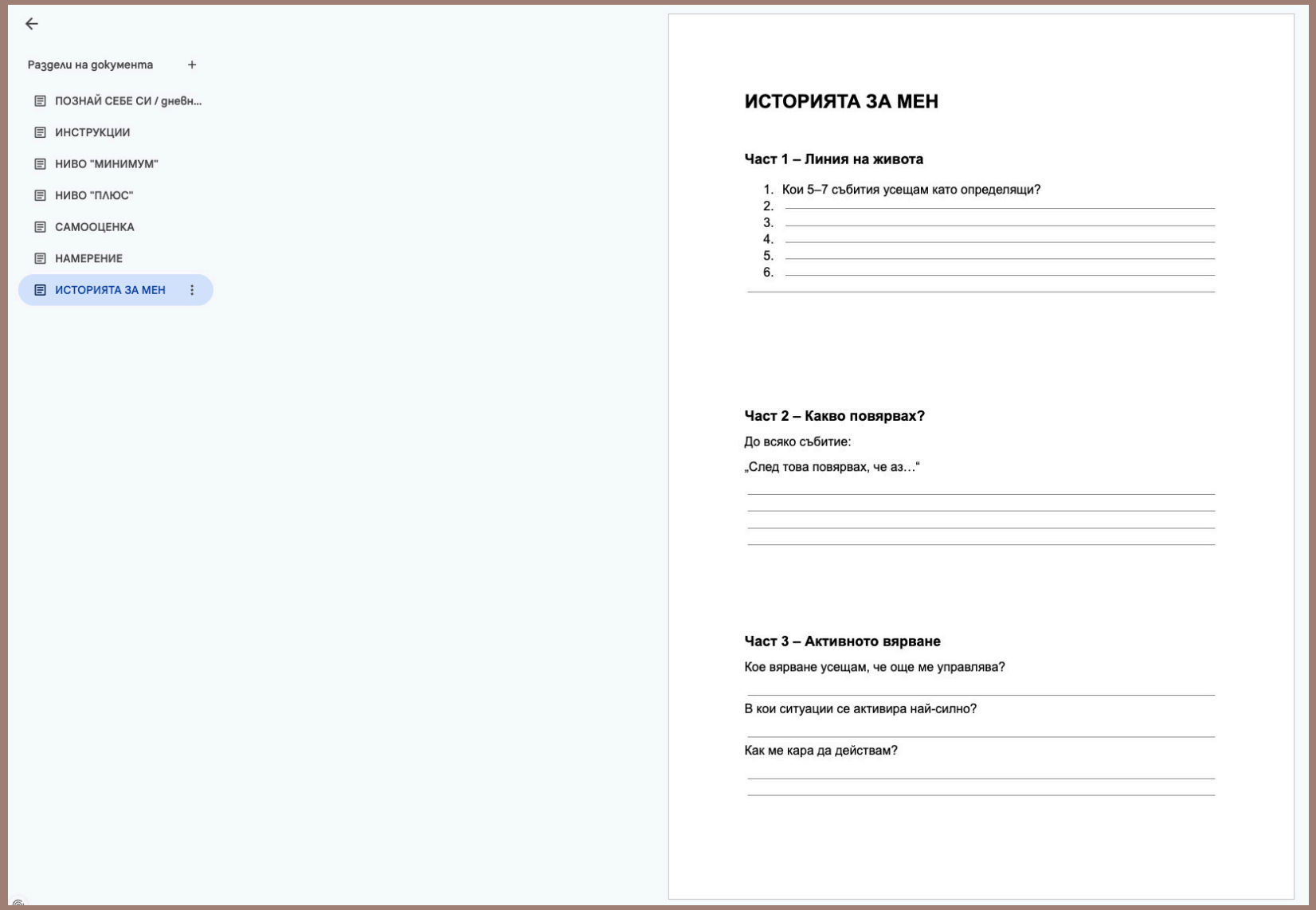
СТАРАТА ИСТИНА, КОЯТО ПАЗЕХ
coshare
x



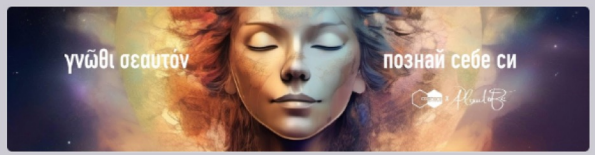
ПО-ШИРОКАТА ИСТИНА, КОЯТО ИЗБИРАМ ДА ОПИТАМ

coshare x PlautoRe

ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ
workbook



ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ
анкета



Секция 1 от 2

ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ – СРЕЩА 2:
ПАЗИТЕЛЯТ НА СТАРАТА ИСТИНА

Тази анкета е създадена, за да я попълниш след втората среща (до 24 часа), докато усещанията от практиката са още живи.

Данни за участника / име: *

Текст на краткия отговор

e-mail *

Текст на краткия отговор

телефон *

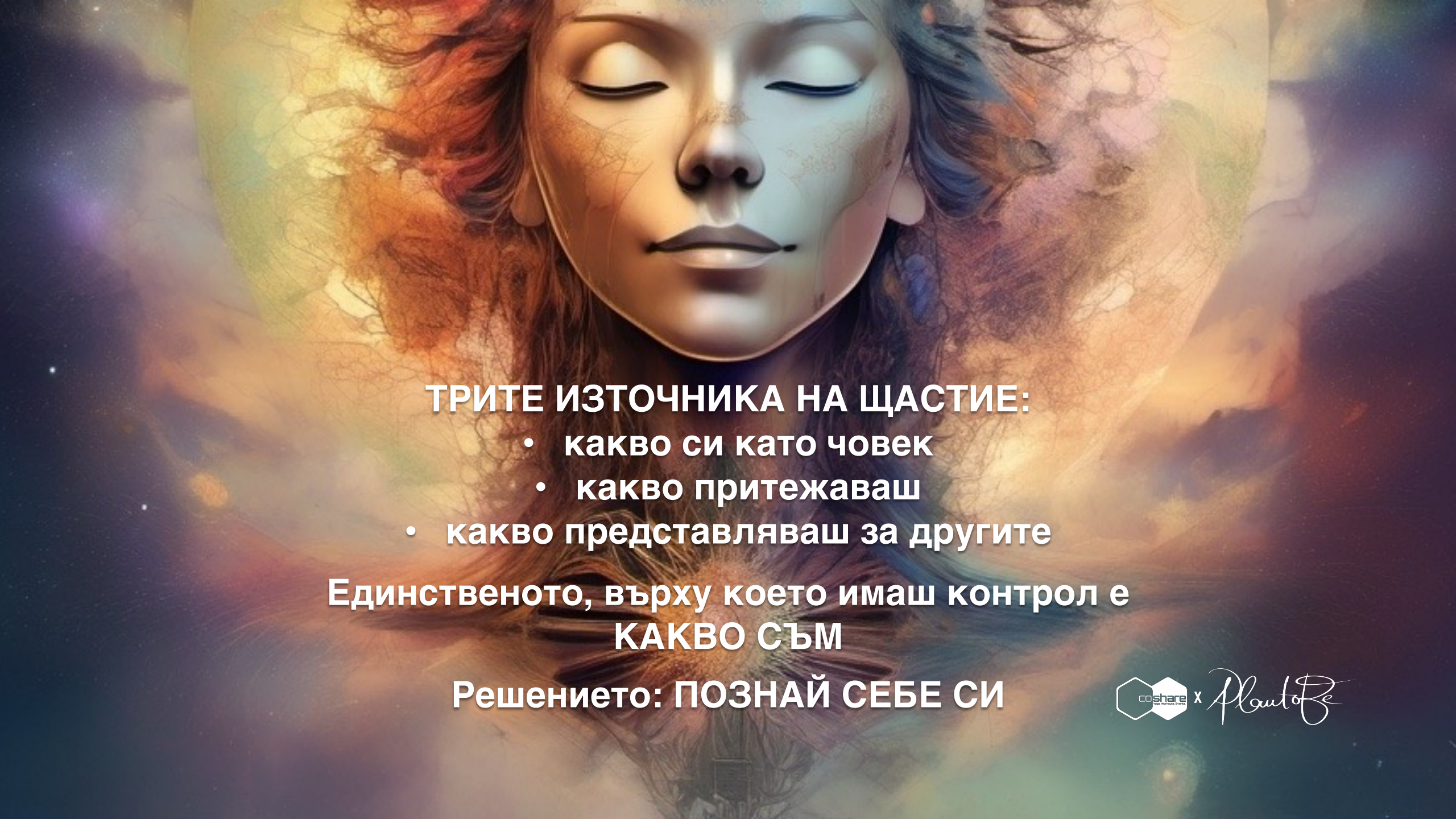
Текст на краткия отговор

Коя „стара истина" най-силно разпозна в себе си във втората сесия на програмата "Познай себе си"? *

Текст на дългия отговор

Когато се срещна с „Пазителя на старата истина", почувствах: (избери едно или добави свое) *

- Благодарност
- Съпротива
- Тъга
- Облекчение
- Объркване
- Нищо особено
- Друго: _____



ТРИТЕ ИЗТОЧНИКА НА ЩАСТИЕ:

- **какво си като човек**
- **какво притежаваш**
- **какво представляваш за другите**

Единственото, върху което имаш контрол е КАКВО СЪМ

Решението: ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ

γνῶθι σεαυτόν
ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ
22.02.2026
следваща среща
coshare
x
PlantoBe