Bilan de mi-parcours

Durant les quatre premières semaines de pratique nous avons pris conscience de la façon dont notre esprit vagabonde sans cesse, en utilisant notre capacité de concentration pour revenir au moment présent et développer une aptitude à déplacer notre conscience dans différentes zones de notre corps.

Nous sommes maintenant à mi-parcours de notre cycle. Dans la seconde moitié du programme, l'accent sera mis sur une façon de cultiver une relation avec nos expériences internes et externes de notre vie de tous les jours, qui soit différente.

Prenez du temps pour y réfléchir :

- Que suis-je en train d'apprendre à travers ce processus ?

- Qu'ai-je besoin de faire au cours des quatre semaines à venir pour tirer le meilleur parti du reste du cours ?