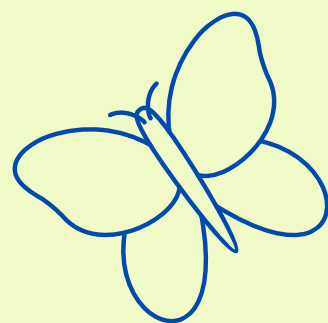
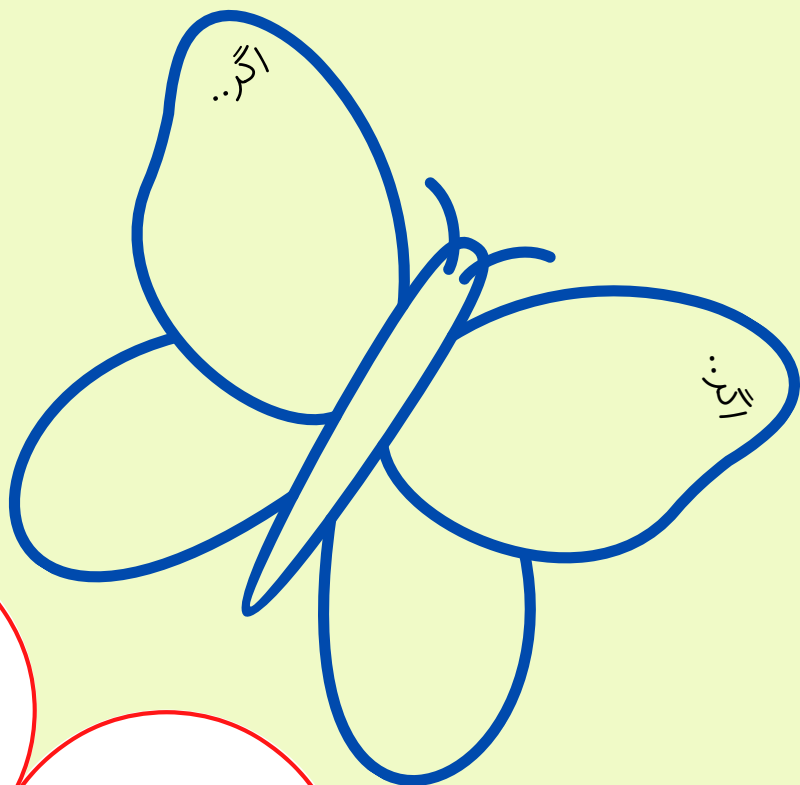


«ذهن آگاهی» مهارت توجه به لحظه «اکنون» است.

من می‌توانم  
«ذهن آگاه»  
باشم،  
اگر..



دوست من!  
چشم‌هایت را ببند و به این فکر کن که  
با «ذهن آگاهی» در فصل مورد علاقه‌ات  
در یک خیابان راه می‌روی..

فصل مورد علاقه من: \_\_\_\_\_

چیزهایی که احساس می‌کنم..

چیزهایی که می‌بینم..

بوهایی که به مشام می‌رسد..

چیزهایی که می‌شنوم..

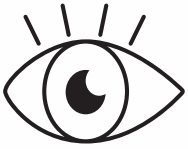


BOOKS

:DENA

یکی از مهمترین نتایج آرامش ذهنی،  
رسیدن به «ذهن آگاهی» است.

در هر یک از دسته‌های زیر،  
مواردی را نام ببر که باعث آرامش تو می‌شود.



تصویر..



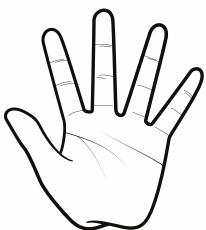
بوی..



صدای..



طعم..



لمس..