

Име: _____

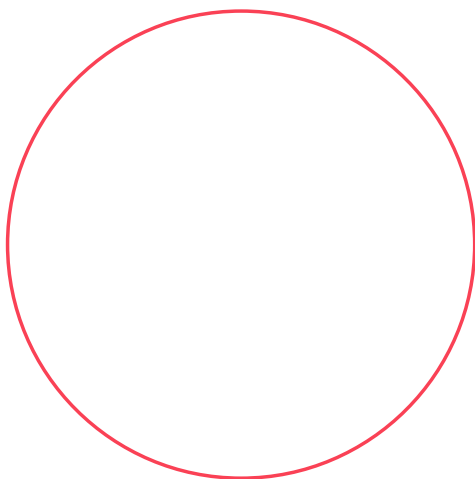
Дата: _____

НАСТОЯЩИЯТ МОМЕНТ

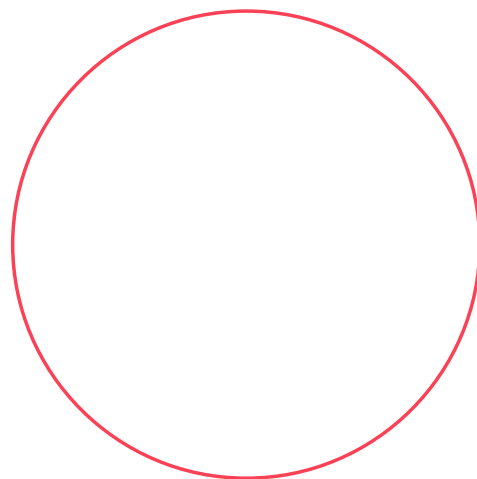
Какво означава да живеем в настоящето?

Седнете спокойно и обърнете внимание на това, което се случва в момента, като използвате петте си сетива. Опишете това, което преживявате или го нарисуйте.

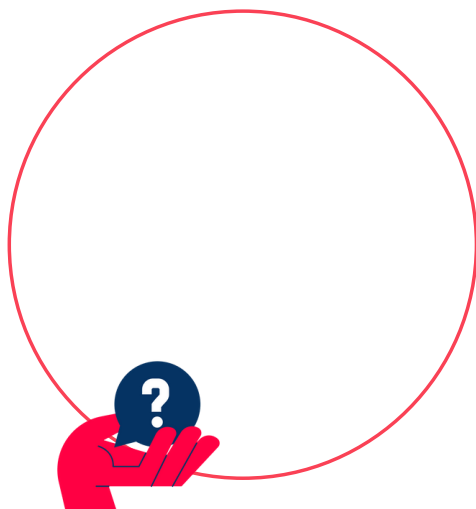
В този момент аз виждам:



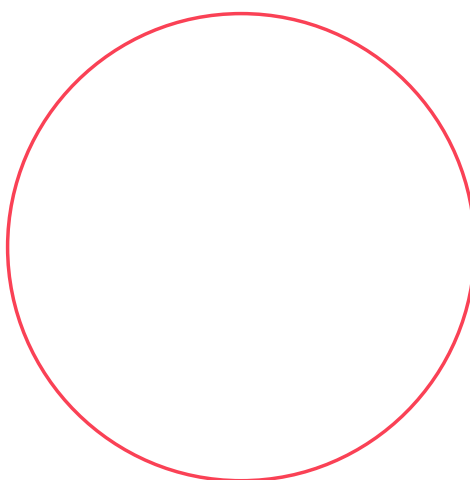
В този момент аз чувам:



В този момент аз усещам
на допир:



В този момент аз усещам
миризма на:



В този момент усещам
вкус на:

