



Медитации Диспенза

1. Медитативная практика 1-й недели (Шаг-1 Индукция)

1.1 Медитация -1

1.2 Медитация -2

1.3 Медитация -3

1.4 Медитация -4

1.5 Медитация -5

1.6 Медитация -6

1.7 Медитация -7

1.8 Индукция освоена

Отмечай пункт, если научился входить в состояние индукции. Если нет, дополняем этот раздел еще тремя днями практики. Если пропустил хотя бы один день, начинаем раздел сначала.

2. Медитативная практика 2-й недели (Шаг-2 распознавание; Шаг-3 признание и констатация; Шаг-4 передача проблемы высшим силам)

2.1 Медитация -1

2.2 Медитация -2

2.3 Медитация -3

2.4 Медитация -4

2.5 Медитация -5

2.6 Медитация -6

2.7 Медитация -7

2.8 Практики второй недели освоены

Отмечай пункт, если научился совмещать все четыре шага. Если нет, дополняем этот раздел еще тремя днями практики. Если пропустил хотя бы один день, начинаем раздел сначала.

3. Медитативная практика 3-й недели (Шаг-5 наблюдение и контроль; Шаг-6 перенаправление)

3.1 Медитация -1

3.2 Медитация -2

3.3 Медитация -3

3.4 Медитация -4

3.5 Медитация -5

3.6 Медитация -6

3.7 Медитация -7

3.8 Практики третьей недели освоены

Отмечай пункт, если научился совмещать все шесть шагов. Если нет, дополняем этот раздел еще тремя днями практики. Если пропустил хотя бы один день, начинаем раздел

сначала.

4. Медитативная практика 4-й недели (Шаг-7созидание и репетиция)

- 4.1** Медитация -1
- 4.2** Медитация -2
- 4.3** Медитация -3
- 4.4** Медитация -4
- 4.5** Медитация -5
- 4.6** Медитация -6
- 4.7** Медитация -7
- 4.8** Медитация по Дж. Диспенза освоена

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?