

3-2-1 базовой внимательности

Базовая внимательность проста как 3-2-1 ...

- Существует *три* вещи, которые можно ценить в этом мире – обычные состояния, состояния покоя и состояния потока.
- Существует *два* способа видеть за пределы этого мира – отмечать исчезновение и «делать ничего».
- Существует *один* способ быть в этом мире – позитивный.

<u>Три дела</u>	<u>Шесть тем</u>	<u>Пять путей</u>
Ценить!	1. Обычные состояния (осознание, зрение, звуки, чувства, образы, мысли) 2. Состояния покоя (расслабление, свет, тишина, спокойствие, пустота) 3. Состояния потока (изменение, интенсивность или какие-либо силы, заметные в обычных состояниях или состояниях покоя) а) общий поток б) базовый поток (базовые вкусы потока: расширение и сжатие)	Фокус внутрь & фокус наружу Фокус на покой Фокус на изменения: отмечаем «поток»
Превосходить!	1. Отмечаем исчезновения (направляет <i>вас</i> к Источнику) 2. «Делаем ничего» (направляет Источник <i>к вам</i>)	Фокус на изменения: отмечаем исчезновения Фокус на покой: «делаем ничего»
Улучшать!	1. Быть позитивными а) пребывать в позитивных мыслях и эмоциях б) проецировать позитивные мысли и эмоции в) производить позитивные изменения: <ul style="list-style-type: none"> • в личном поведении • в результатах действий • в вашем мире 	Фокус на позитивном