

Maitri-meditation

Ord

Känsla

Energi

Intentionen är viktigare än orden



Neuroplasticitet

Allt vi gör påverkar
hjärnan och hjärnan
påverkar allt vi gör



”Neurons that fire together, wire together”

”Så en tanke, och skörda en handling.
Så en handling, och du skördar en vana.
Så en vana, och du skördar en karaktär.
Så en karaktär, och du skördar ditt öde.”

–Swami Sivananda

Det hjärnan gör ofta blir
den bra på och det hjärnan
är bra på vill den göra ofta

”Lycka är en
träningsbar
förmåga..”

50 timmar...

