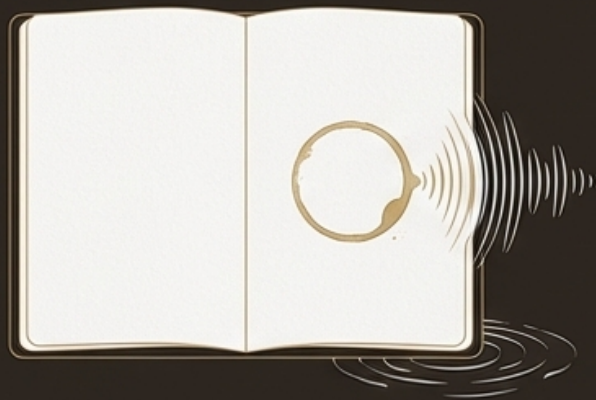


Notatnik Stanów Skupienia

Rytual to nie tylko kofeina. To narzędzie powrotu do siebie.



Zrób z tego użytek.

Oddychaj.

Odzyskana Doba. Zbuduj swój dzień z dźwięku i obecności.

Dzień

Dmuchawiec (Emituj własną melodię).
Mów STOP rozpedzonym godzinom (Pauza).

Wieczór

Posłuchaj hymnu otoczenia (jak echa na totalnym delayu w Stambule).
Bądź dyrygentem własnego nieba.

Poranek

Wypij Noc (Kawa).
Sumuj refleksy świata,
nie pozwól na zlanie się dni.

Decyzje

Odwracaj się łagodnie
w stronę piękna, omijając
to, co toksyczne.

Planety są moje. Pozwalam im wibrować przed oczami,
a potem pojmuję – jestem planetarną dyrygentką.

Poczucie sprawczości

Wychodzenie z domu w noc,
by łączyć kosmos z ziemią
w swoim ciele.

Brak strachu

Nie boję się pochłonięcia,
siatka gwiazd mnie
przecież złapie.



Panta Rhei

Wszystko płynie i nic nie pozostaje.

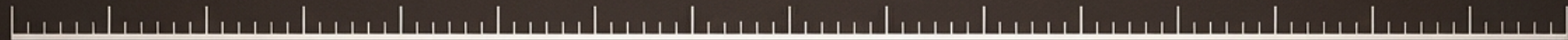
Zanurzenie

Ciało zrelaksowane, unoszące się w ciepłej, wspierającej wodzie żywiołu życia. Nowe przychodzi bez przerwy, łagodnie popychając w dobrą stronę.



Praktyka

Strzepnięcie tego, co stare.
Instrukcja przegłaskania ciała z góry na dół, by uwolnić napięcie i zrobić miejsce dla Nowego.



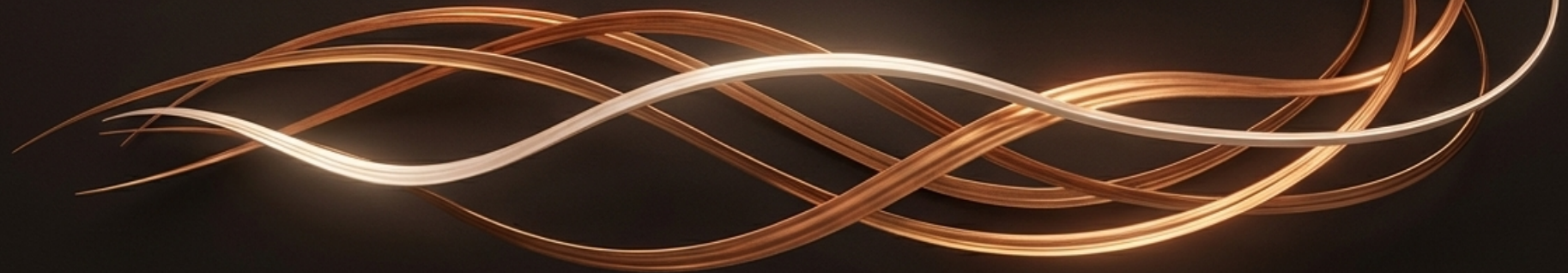
Góra

Narzucona, ciasna linia A-B.
Przymus bycia liniowym.



Dół

Ocean nieskończonych możliwości. Łączą nas
fale dźwięku, a nie wytyczone drogi.



Jesteśmy jak ławice ryb, które się nigdy nie zderzają.
Czas to nie sznurek, lecz przestrzeń totalnej kreacji.