

3

## Probouzení z denních zvyklostí

Skládání  
přikrývky

Sati 3



[Skládání přikrývky]

Při skládání přikrývky si uvědomuj pocit, který zažíváš, když se deky dotýkáš rukama (dotyk)

Při skládání přikrývky si všímej každého pohybu svých rukou (pohyb)

Zapamatuj si v mysli krátce tuto zkušenost  
[skládání přikrývky]

