


1	<h2>Probouzení z denních zvyklostí</h2>
<p>Otevírání očí</p>	<p style="text-align: center;">Sati 1</p> <p>Zkus zaznamenat první okamžik probuzení. Jakmile se vzbudíš, řekni si tíše "otevřel jsem oči, otevřel jsem oči."</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">[Otevírání očí]</p> <p>Uvědom si záměr otevřít oči ještě když jsou zavřené [záměr] Uvědomuj si otevírání očí [otevírání] Uvědomuj si celý proces otevírání očí [otevírání]</p> <p style="text-align: center;">Zapamatuj si to v mysli jako [otevírání očí]</p>
