

Wejście w głębszy proces porządkowy.

Na początek usiądź wygodnie na łóżku lub na podłodze w sypialni, włącz muzykę, zamknij oczy i poczuź swoją sypialnię.

Jaka jest Twoja sypialnia?

Jak się w niej czujesz?

Czy czujesz spokój?

Czy czujesz, że jest w niej ciężko?

Za dużo rzeczy?

Czy jest cicho?

Na koniec spisz wszystkie myśli w notatniku, którego stronę możesz pobrać poniżej:

[Link do pobrania pracy domowej na dziś!](#)

[Link do medytacji](#)

