

Minn hawn

Sa hawn

Sentimenti Tqal



Għanijiet tal-Prattika

Biex:

- **Ma Titkaxkarx;**
- **Tehles Biża', Rabja, Nuqqas ta' Maħfra, eċċ**

Il-Prattika !



1. Il-Metodu tal-Merħba



2. Il-Metodu tat-Taptip



3. Tkun Konxju-Attent

Stress



Biex:

- **Tħoll l-iStress**
- **Tidħol fis-Sliem**



4. Rilassament



5. Meditazzjoni Semplici



6. Nagħder Lili Nnifsi

Aljenat (maqtuġħ)



Biex:

- **Tqajjem Mogħdrija**
- **"Tiġi Saltnatek"**



7. Talba tal-Kunsens (Centering)



8. Għanni s-Salmi



9. Agħder



Nixfa Spiritwali,
Taqlib leħor



Biex:

- **Tfieg ma' Alla**
- **Tfejjaq ma' Alla**



10. Infetaħ għall-Preżenza Fejjieqa



11. Ixrob Tbatija, Ibgħat Sliem

