

Come prepararsi per un seminario online con Ananda

È importante che prendiate un impegno con voi stessi per ritagliarvi il tempo del corso senza interruzioni e che prepariate il vostro ambiente prima dell'inizio del corso per renderlo il più possibile comodo e funzionale.

- ✓ Se possibile, scegliete un luogo della casa dove potete isolarvi. Se avete bambini piccoli o animali domestici, organizzatevi in modo che non vi distraggano.
- ✓ Dite a chi vive con voi di non disturbarvi. Cercate di staccare con il mondo esterno per tutta la durata del corso, proprio come se foste in un'aula o nel Tempio di Luce ad Ananda.
- ✓ Considerate la possibilità di usare un computer, così da poter spegnere il cellulare. Se utilizzate un tablet, scollegate tutti i social media.
- ✓ Arieggiate la stanza prima del seminario, bruciate un incenso, preparate una sedia comoda e luci gradevoli. Se volete, potete anche accendere una candela per creare uno spazio sacro e, mettere accanto a voi un'immagine del vostro Maestro.
- ✓ Assicuratevi anche che la temperatura ambientale sia adeguata e procuratevi il necessario (coperta o altro) per evitare di trovarvi a disagio e dovervi allontanare a corso iniziato.
- ✓ Tenete a portata di mano una penna e un blocco per gli appunti, oppure un supporto digitale sul quale scrivere.
- ✓ Se avete bisogno degli occhiali, assicuratevi di averli con voi.
- ✓ Tenete a portata di mano una bottiglia d'acqua o un thermos di tisana, perché è importante essere idratati per mantenere la concentrazione.
- ✓ Resistete alla tentazione di alzarvi per prepararvi uno spuntino, una tisana o un caffè, e anche per usare il bagno cercate di aspettare le pause che ci saranno durante le lezioni.
- ✓ Aprite il cuore e la mente per poter co-creare con la vostra energia e coscienza una bellissima esperienza di ispirazione e di Luce!

Sarà una bella avventura e siamo lieti di avervi con noi!

Vi aspettiamo con gioia,

Il team di Ananda Online