



## PROTOKOL OVLADAVANJA SOBOM

### ZAKON DISCIPLINE

**Integritet:** Polje u krugu se boji samo ako je svaka dnevna praksa ispunjena.

**Lojalnost:** Istraj u procesu svih 42 dana, bez obzira na otpor uma.

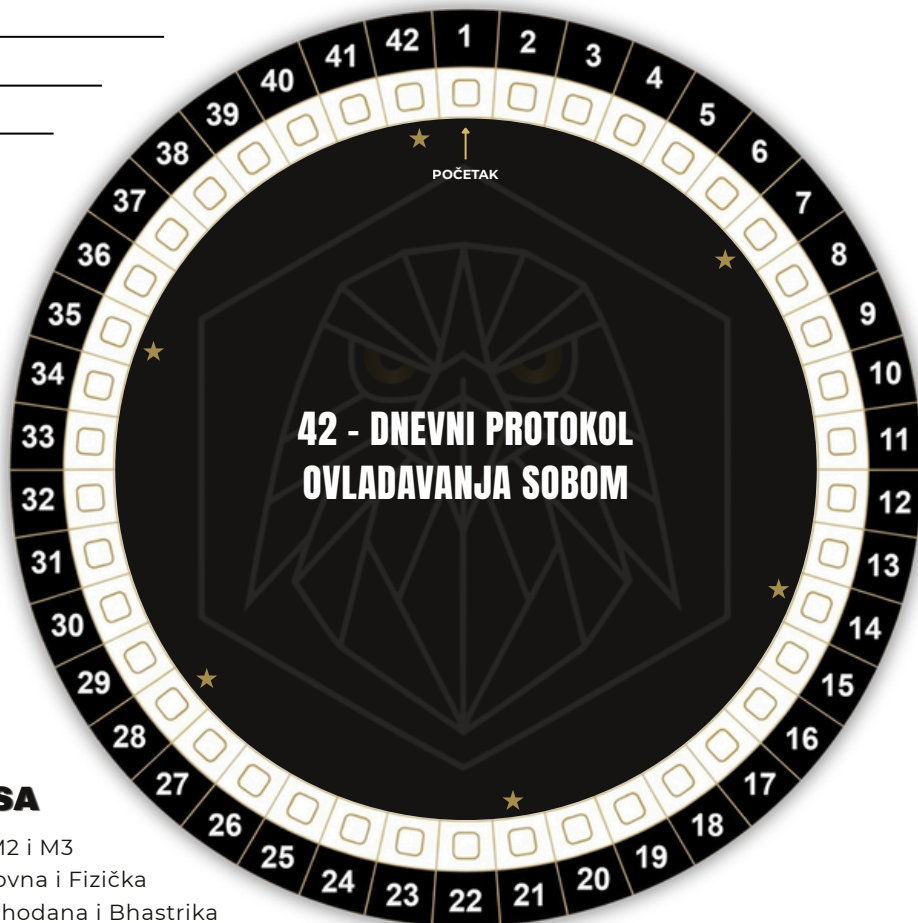
**Predanost:** Ne odrađuj prakse mehanički. Neka svaki trenutak bude prožet svesnošću.

**Tišina:** Ne rasipaj energiju govoreći drugima o svom putu.

IME: \_\_\_\_\_

CILJ PROTOKOLA: \_\_\_\_\_

POČETAK PROCESA: \_\_\_\_\_



### STUBOVI PROCESA

- **Centralna praksa** - M1, M2 i M3
- **Čulna integracija** - Duhovna i Fizička
- **Tehnike disanja** - Nadi Shodana i Bhastrika
- **Struktura dana** - Jutarnji protokol / Večernji protokol