

## Rozszerzony arkusz do pracy ze Sprzymierzeńcem w praktyce „Nakarmić Swoje Demony”

Imię:	Data:
Sprzymierzeniec:	Z partnerem / w pojedynkę

Zauważ ponownie wszystkie szczegóły sprzymierzeńca:

Wielkość:	Charakter:
Kolor:	Stan emocjonalny:
Powierzchnia ciała:	Spojrzenie jego oczu:
Gęstość:	Coś, czego poprzednio nie zauważyłaś/eś:
Płeć (jeśli ma)	

### **Krok 2: Zadaj sprzymierzeńcowi pytanie**

Jakie było twoje pytanie?

### **Krok 3: Stań się sprzymierzeńcem i odpowiedz na pytania:**

Jak się czujesz, będąc w ciele sprzymierzeńca?

Jak wygląda twoje zwykłe ja z perspektywy sprzymierzeńca?

Jaka była odpowiedź na twoje pytanie?

**Krok 4: Wróć na swoje miejsce**

Możesz kontynuować zadawanie pytań sprzymierzeńcowi, zamieniając się za każdym razem miejscami do czasu, kiedy poczujesz, że proces się dopełnił.

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

**Zadaj tyle pytań, ile potrzebujesz.**

Co czułaś/eś, przyjmując na końcu energię sprzymierzeńca?

Jaki kolor miało światło, w które rozpuścił się sprzymierzeniec? Jakie to było odczucie, kiedy światło wypełniło twoje ciało?

**Krok 5: Spoczywanie w świadomości**

Jak odczułaś/eś rozpuszczenie się i spoczęcie w świadomości?

Jak odczułaś/es powrót do ciała ze zintegrowaną energią sprzymierzeńca w tobie?

*Nakarmić Swoje Demony™ jest procesem stworzonym przez Lamę Tsultrim Allione.  
Prosimy, nie ucz tej metody innym bez pisemnej zgody Lamy Tsultrim Allione i Tara Mandala.*



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala  
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147  
970-731-3711 [info@taramandala.org](mailto:info@taramandala.org) © Tara Mandala  
Tara Mandala Polska Sangha  
[poland.taramandala@gmail.com](mailto:poland.taramandala@gmail.com)