Položte jednu ruku na **srdce** a druhou na **čelo...**

Řekněte si:
„Otevírám se moudrosti své duše."
„Vytvářím prostor pro pravdu a jasnost."

Skenování touhy – myšlenkové

Přečtěte si opět svoje záměry (ze 7. kroku).

Udělejte totéž co u skenování touhy pocitové – zavřete oči a představte si, že se vaše **touha již naplnila, že je splněno**.

Projděte postupně jeden záměr po druhém a všímejte si, **jaké myšlenky** se vám honí hlavou.

Napište si upřímně a poctivě ke každému záměru **každou myšlenku**, která vás napadne, to je velmi důležité.

Negativní myšlenky zapište červeně (nebo nějak odlište od pozitivních).

Název záměru – ***Touhou mé duše je...***	**Pocity/část těla**	**Myšlenky**				