

## Sesi 1

**Merasa**

Ada perasaan dalam hati seperti berat seolah-olah terjumpa sesuatu yang sebelum ini terlintas di fikiran dan ianya wujud apabila diperiksa.

1. Duduk diam, fokus dan bertenang di dalam bilik tidur anda.
2. Bayangkan suasana di dalam dapur anda.
3. Dapatkah anda merasakan terdapatnya sesuatu entiti yang hidup di dalam dapur anda itu? Seperti seekor kucing, seekor semut/ lipas, seseorang sebagainya.
4. Bangun dari sesi latihan dan periksa di dapur.

## Sesi 2

**Melihat / Mengetahui**

Nampak bayangan untuk sesuatu perkara yang cuba ditonjolkan.

1. Duduk diam, fokus dan bertenang.
2. Lengkapkan ayat ini MER\_N\_ \_ I. (tips: jangan meneka, tetapi fokus "melihat")

## Sesi 3

**Menyampaikan**

Memberitahu satu maklumat kepada seseorang tanpa interaksi suara atau alat iaitu menggunakan imaginasi fikiran.

1. Duduk diam, fokus dan bertenang.
2. Dalam fikiran anda, pilih seseorang yang anda biasa dengannya (seperti anak/ isteri/ suami/ adik beradik) di dalam rumah anda.
3. Menggunakan fikiran anda, fokus, bayangkan anda memanggil namanya.
4. Bangun dari sesi latihan ini dan cuba periksa/ bertanya jika individu itu ada "mendengar" anda memanggilnya (kalau individu itu menjawab tak mendengarnya maka katakan saja anda tersilap 😊).

## Sesi 4

**Mendengar**

Seolah-olah mendengar bunyi atau suara yang cuba ditonjolkan.

1. Duduk diam, fokus dan bertenang dalam suasana senyap di dalam bilik anda.
2. Cikgu AD telah membuat satu bunyian sebentar tadi – dapatkah anda "dengar" bunyi yang telah dibuat.

