

♥ TEHNIKA HARMONIZIRANJA ENERGIJA ♥



1 OPUSTITE SE

- ♥ Bilo stojeći, sjedeći ili ležeći, stavite lijevu ruku na srce, a desnu na trbuh, odmah ispod pupka.
- ♥ Polako i duboko dišite.
- ♥ Osvijestite svoj dah kako prolazi vašim tijelom poput polaganog, nježnog vala.
- ♥ Osjetite mir i ugodu koji vas prožimaju te primjetite kako su se usporili vaši otkucaji srca.



2 ENERGIZIRAJTE VAŠE RUKU

- ♥ Oslonite laktove na bokove te približite ruke jednu drugoj, kao da držite malu kristalnu kuglu koja zrači snažnom i blistavom energijom.
- ♥ Mogli bi osjetiti blagi osjećaj topline, trnce te ponekad čak imati osjećaj lagane električne struje koja prolazi vašim rukama.
- ♥ Što ste opušteniji to će stvaranje i porast energije u vašim rukama biti intenzivnije.



3 ISPUNITE ENERGIJOM SVOJE TIJELO

- ♥ Prekrižite ruke na prsima i položite dlanove na udubinu ramena blizu vrata.
- ♥ Dok i dalje polako dišete, dopustite energiji da proдре kroz vaša ramena i da vam prožme cijelo tijelo.



4 ZAPEČATITE U VAŠEM TIJELU OVU PREKRASNU ENERGIJU

- ♥ Zatim, nježno prijedite rukama preko prsa kako biste ih stavili ispod grudnih kostiju te isprepletite prste točno ispod prsnog koša.
- ♥ Ovaj položaj Vam omogućava da zadržite ovu čistu i blistavu energiju zaključavši je unutar vašeg solarnog pleksusa.



5 ZAHVALNOST

- ♥ Raširite ruke, okrenite dlanove prema nebu i mičite prstima nekoliko sekundi kao po tipkama klavira.
- ♥ Ovaj pokret potiče zahvalnost za primitak ove moćne energije viših razina te vam daje mogućnost da podijelite ovaj dar sa Svemirom.



**SVAKI TRENUTAK ZAHVALNOSTI SIJE DUBOKO U NAŠU
DUŠU SJEME SREĆE I ŠIRI LJUBAV SVEMIROM!**

