

# ♥ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗΣ ♥



## 1 ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

- ♥ Όρθιοι, καθιστοί ή ξαπλωμένοι, τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στην καρδιά σας και το δεξί σας χέρι στην κοιλιά σας, ακριβώς κάτω από τον ομφαλό σας.
- ♥ Αναπνεύστε αργά και βαθιά.
- ♥ Τώρα συνειδητοποιήστε την αναπνοή σας καθώς διαπερνά μέσα στο σώμα σας σαν ένα αργό, απαλό κύμα.
- ♥ Νιώστε την ηρεμία και την αίσθηση ευεξίας που βιώνετε και τον καρδιακό σας παλμό που έχει επιβραδυνθεί.



## 2 ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ

- ♥ Ακουμπήστε τους αγκώνες σας σε κάθε πλευρά του σώματός σας και φέρτε τα χέρια σας πιο κοντά το ένα στο άλλο, σαν να κρατάτε μια μικρή κρυστάλλινη σφαίρα που εκπέμπει ισχυρή και φωτεινή ενέργεια.
- ♥ Μπορεί να αισθανθείτε μια ήπια αίσθηση ζεστασίας, κάποιο μυρμήγκιασμα και μερικές φορές ακόμη και την εντύπωση ενός ελαφρού ηλεκτρικού ρεύματος που διαρρέει στα χέρια σας..
- ♥ Όσο πιο χαλαροί είστε, τόσο πιο έντονη θα είναι η ενέργεια που συσσωρεύεται στα χέρια σας.



## 3 ΓΕΜΙΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- ♥ Σταυρώστε τα χέρια σας πάνω από το στήθος σας και τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλότητα των ώμων σας κοντά στο λαιμό σας.
- ♥ Ενώ συνεχίζετε να αναπνέετε αργά, αφήστε αυτή την ενέργεια να διεισδύσει μέσα από τους ώμους σας και να εξαπλωθεί σε όλο το σώμα σας.



## 4 ΣΦΡΑΓΙΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΥΠΕΡΟΧΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

- ♥ Στη συνέχεια, γλιστρήστε απαλά τα χέρια σας κατά μήκος του στήθους σας για να τα τοποθετήσετε στη βάση του στέρνου σας και πλέξτε τα δάχτυλά σας ακριβώς κάτω από το θώρακα.
- ♥ Αυτή η θέση σας επιτρέπει να διατηρήσετε αυτή την καθαρή και φωτεινή ενέργεια σφραγίζοντάς την μέσα στο ηλιακό σας πλέγμα.



## 5 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

- ♥ Ανοίξτε τα χέρια σας, στρέψτε τις παλάμες σας προς τον ουρανό και κουνήστε τα δάχτυλά σας για λίγα δευτερόλεπτα σαν στα πλήκτρα ενός πιάνου.
- ♥ Αυτή η κίνηση προάγει την ευγνωμοσύνη για αυτή την ισχυρή ενέργεια που έχετε λάβει από ένα ανώτερο επίπεδο και σας επιτρέπει να μοιραστείτε αυτό το δώρο με το Σύμπαν.



ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΣΠΕΡΝΕΙ ΕΝΑ ΣΠΟΡΟ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΒΑΘΙΑ  
ΣΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΕΙ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ!

