

# ♥ TECNICA DI ARMONIZZAZIONE ENERGETICA ♥



## 1 RILASSATI

- ♥ Mettetevi in piedi, seduti o sdraiati e mettete la mano sinistra sul cuore e la destra sulla pancia, appena sotto l'ombelico.
- ♥ Respirate lentamente e profondamente.
- ♥ Ora prendete coscienza del vostro respiro mentre scorre nel vostro corpo come un'onda lenta e gentile.
- ♥ Sentite la calma e il senso di benessere che state provando assieme al rallentamento del vostro battito cardiaco



## 2 ENERGIZZATE LE VOSTRE MANI

- ♥ Appoggiate i gomiti sui vostri fianchi e avvicinate le mani l'una all'altra, come se aveste in mano una piccola sfera di cristallo che irradia un'energia potente e luminosa.
- ♥ Potreste avvertire una lieve sensazione di calore, un po' di formicolio e talvolta anche avere l'impressione di una leggera corrente elettrica che attraversa le mani.
- ♥ Più siete rilassati, più intensa sarà l'energia che si accumula nelle vostre mani.



## 3 RIEMPITE IL VOSTRO CORPO DI ENERGIA

- ♥ Incrociate le braccia sul petto e mettete le mani nell'incavo delle spalle vicino al collo.
- ♥ Continuando a respirare lentamente, permettete a questa energia di penetrare attraverso le spalle e di diffondersi in tutto il corpo.



## 4 SIGILLATE QUESTA MERAVIGLIOSA ENERGIA ALL'INTERNO DEL VOSTRO CORPO

- ♥ Quindi, fate scorrere delicatamente le mani sul petto per poi posizionarle alla base dello sterno e intrecciare le vostre dita appena sotto la cassa toracica.
- ♥ Questa posizione vi permetterà di trattenere questa energia pura e luminosa sigillandola nel plesso solare.



## 5 GRATITUDINE

- ♥ Aprite le braccia, rivolgete i palmi verso il cielo e muovete le dita per qualche secondo come sui tasti di un pianoforte.
- ♥ Questo movimento favorisce la gratitudine per aver ricevuto questa potente energia da un piano superiore e permette di condividere questo dono con l'Universo.



**OGNI MOMENTO DI GRATITUDINE GETTA UN SEME DI FELICITÀ  
NEL PROFONDO DELLA NOSTRA ANIMA E DIFFONDE AMORE NELL'UNIVERSO!**

