

♥ TEHNICA DE ARMONIZARE ENERGETICĂ ♥



1 RELAXARE

- ♥ În picioare, așezat sau întins, puneți mâna stângă pe inimă și mâna dreaptă pe stomac, chiar sub buric.
- ♥ Respirați încet și profund.
- ♥ Acum, conștientizați respirația, așa cum curge prin corpul tău ca un val lent și blând.
- ♥ Simțiți calmul și starea de bine pe care o simțiți, iar bătăile inimii v-au încetinit.



2 ENERGIZEAZĂ-ȚI MÂINILE

- ♥ Sprijină-ți coatele de o parte și de alta a corpului și apropie-ți mâinile, poziționându-le ca și cum ai ține în mână un mic glob de cristal care emană o energie puternică și luminoasă.
- ♥ Este posibil să simțiți o ușoară senzație de căldură, furnicături și uneori chiar impresia unui ușor curent electric care vă trece prin mâini.
- ♥ Cu cât ești mai relaxat, cu atât mai intensă este energia care se acumulează în mâinile tale.



3 PĂTRUNDEREA ENERGIEI ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

- ♥ Incrucisați-vă brațele peste piept și puneți mâinile în adâncul umerilor, aproape de gât.
- ♥ În timp ce continuați să respirați încet, lăsați această energie să intre prin umeri și să se răspândească în tot corpul.



4 SIGILEAZĂ ACEASTĂ MINUNATĂ ENERGIE ÎN CORPUL TĂU

- ♥ Apoi, alunecă-ți ușor mâinile pe piept pentru a le poziționa la baza sternului (plexului solar) și împletește-ți degetele.
- ♥ Această poziție vă permite să conservați această energie pură și luminoasă, izolând-o în plexul vostru solar.



5 RECUNOSTINTA

- ♥ Deschideți brațele, întoarceți palmele spre cer și mișcați-vă degetele timp de câteva secunde ca pe clapele unui pian.
- ♥ Această mișcare se face cu recunoștința pentru că ați primit această energie puternică de la un nivel superior și vă permite să împărtășiți acest dar cu Universul.



FIECARE MOMENT DE RECUNOȘTINȚĂ SĂDEȘTE O SĂMÂNȚĂ DE FERICIRE ÎN ADÂNCUL SUFLETULUI NOSTRU ȘI RĂSPÂNDEȘTE IUBIREA ÎN TOT UNIVERSUL!

