

♥ TÉCNICA DE ARMONIZACIÓN ENERGÉTICA ♥



1 RELAJESE

- ♥ De pie, sentado o acostado, coloque su mano izquierda sobre su corazón y su mano derecha sobre su vientre, justo debajo de su ombligo.
- ♥ Respire lenta y profundamente.
- ♥ Ahora tome conciencia de su respiración que circula a través de su cuerpo, como una ola suave y lenta.
- ♥ Aprecie la calma y el bienestar que experimenta, así como el ritmo del corazón que disminuye.



2 ENERGICE SUS MANOS

- ♥ Apoye los codos a cada lado de su cuerpo y una las manos como si estuviera sosteniendo una pequeña bola de cristal que emite una luminosa y poderosa energía.
- ♥ Posiblemente, tendrá una suave sensación de calor, de hormigueo y quizás incluso la impresión de una ligera corriente eléctrica, circulando entre sus manos.
- ♥ Cuanto más relajado esté, más intensa será la energía que se acumula en sus manos.



3 HAGA PENETRAR LA ENERGIA EN SU CUERPO

- ♥ Cruce los brazos sobre el pecho y coloque las manos en la cavidad cerca del cuello.
- ♥ Mientras continua respirando lentamente, permita que esta energía entre por sus hombros y se expanda en todo su cuerpo.



4 GUARDE ESTA MARAVILLOSA ENERGIA EN SU CUERPO

- ♥ A continuación, deslice suavemente sus manos por el pecho hasta colocarlas en la base del esternón y entrelace los dedos.
- ♥ Ésta posición le permite conservar ésta energía pura y luminosa, almacenándola a partir de su plexo solar.



5 LA GRATITUD

- ♥ Abra los brazos, gire la palma de las manos hacia arriba, mueva los dedos unos segundos como tocando las teclas de un piano.
- ♥ Este movimiento incita a la gratitud por haber recibido esta poderosa energía de un nivel superior y le permite compartir este regalo, con el Universo.



**CADA MOMENTO DE GRATITUD SIEMBRA FELICIDAD
EN EL FONDO DE NUESTRA ALMA Y ESPARCE AMOR EN TODO EL UNIVERSO!**



Técnica desarrollada por Juliette Venne tras recibir formación de Yolande B. Douglas