

5 простых шагов к исцелению.

Полностью прочтите описание каждого шага, а затем сразу же выделите пять минут на то, чтобы испытать силу этих шагов в действии!

1. Сядьте поудобнее и сосредоточьтесь на своем дыхании

Не нужно его изменять. Просто следите за движением воздуха в легких: вдох, выдох, выдох, выдох. Не оценивайте и не меняйте ничего – просто наблюдайте. Это делается для того, чтобы вы могли погрузиться в момент «здесь и сейчас» и чтобы бесконечный поток мыслей не мешал вам в течение следующих нескольких минут.

2. Вытяните руки перед собой и энергично потрите ладони друг об друга на протяжении 30-60 секунд

В результате ладони должны нагреться. Почувствуйте это тепло. Потирая ладони, слегка улыбайтесь. Улыбка сама по себе обладает целительной силой и может менять настроение в считанные секунды.

3. Держите ладони на расстоянии 15-20 см одна от другой и почувствуйте энергию между ними

Эта энергия существует всегда. И сейчас вы чувствуете ее, потому что сознательно ставите перед собой такую задачу. Почувствовав эту энергию, обретите над ней контроль. Осознайте, что это часть вашего естества. Продолжайте улыбаться. Приятное чувство, не правда ли?

4. Закройте глаза

Попробуйте переместить эту энергию от рук к другой области своего тела. Это невозможно сделать «неправильно». Вы пробуждаете свое энергетическое тело силой намерения – намерения чувствовать и исцеляться.

Попробуйте переместить эту энергию к любой перенапряженной или нездоровой части своего тела. Удерживайте энергию там, зная, что вы посылаете туда любовь и позитивную целительную энергию.

Если вы перестаете чувствовать энергию, снова потрите ладони. Нельзя сделать это хорошо, плохо или неправильно. Можете представлять энергию так, как вам кажется правильным. Возможно, вы захотите просто чувствовать ее, возможно, вы будете представлять ее в виде белого света. Делайте так, как вам проще. Выполняя этот шаг, играйте и улыбайтесь.

5. Продолжайте работать с потоком энергии

Направляйте его к различным частям тела. Обратите внимание на ощущения, возникающие в местах, которых достигает поток. Знайте, что эта энергия может помочь вам избавиться от боли и почувствуйте благодарность за то, что наконец открыли в себе эту природную способность. Чувствуйте, как эта энергия расслабляет каждую часть вашего тела, с которой контактирует.

Благодарите свое тело за то, что оно пробудило в себе способность управлять этой энергией и исцеляться с ее помощью. Играя таким образом всего лишь пять минут, вы можете погрузиться в состояние радости и покоя, что всего несколько минут назад казалось вам невозможным.

За пять минут вы можете изменить свой энергетический поток и свое состояние в целом. Вы можете зарядить целительной энергией свое тело, сознание и душу. Все, что от вас требуется, – желание и пять-десять минут времени.

Ваши тело, сознание и душа скажут вам спасибо!