

Opis medytacji, jako świadomej poszerzonej obecności w ciele i energetycznym polu wokół ciała:

Obejmujesz uwagą całe swoje ciało,

następnie ogniskujesz uwagę na dotyku swoich stóp z podłożem,

utrzymujesz tam jakiś czas uwagę dopóki nie poczujesz pulsowania energii,

następnie rozluźniasz wszystkie swoje partie ciała począwszy od dołu wzwyż, proponuję na początku mówić sobie na głos do ciała o rozluźnieniu poszczególnych jego partii, to przynosi lepsze efekty, przynajmniej na początku dopóki ciało się nie przyzwyczai do stanu bycia rozluźnionym,

tak pobądź rozluźniona aby czuć przepływ uzdrawiającej i harmonizującej energii przez całe ciało,

nadal pamiętasz oczywiście o stopach by tam utrzymywać zakotwiczenie w czuciu ich, by się coraz stabilniej uziemiać,

następnie, rozciągasz swoją świadomość na przestrzeń wokół siebie (aura) i poszerzasz tę przestrzeń w każdą stronę,

trwasz tak jakiś czas w tym doświadczeniu by się w nim zakotwiczyć/przyzwyczaić,

pozwalasz ciału oddychać swobodnie całą przestrzenią niczego nie wymuszając,

następnie przenosisz uwagę do przestrzeni serca na wysokości klatki piersiowej i zaczynasz świadomą komunikację z sercem,

tam zaczynasz przygodę z jego technologią, wkładając w tę przestrzeń różne swoje problemy czy to życiowe, czy osoby którym chcesz pomóc, czy jakieś cielesne dysfunkcje i obserwujesz uczucia w nim , po czym nadajesz intencję zmiany w miłość i światło, i czekając obserwujesz jak serce zmienia wibrację uzdrawiając to co w nie włożyłaś do uzdrowienia, czekasz aż serce zacznie się "uśmiechać" aż poczujesz lekkość i delikatną radość :) możesz do tego doświadczenia dołączyć wibrację dźwięku swojego głosu jako afirmację zamierzonego wyniku zmiany lub modlitwę,

przy czym zawsze pamiętaj o czuciu rozluźnionego ciała i poszerzonej przestrzeni wokół , to pomaga by umysł nie przeszkadzał utrzymać poszerzonej Świadomości i czucia pola serca, które w takiej świadomości optymalnie zaczyna się angażować i pomagać.

Codziennie powtarzaj to doświadczenie bycia świadomą w swym wewnętrznym energetycznym "królestwie" zamiast w zewnętrznym czyli mentalnym świecie, aż doświadczysz mierzalnych zmian w przestrzeni ciała lub przestrzeni życia.

Polecam poświęcić temu doświadczeniu co najmniej godzinę dziennie np. pół godz. na bycie we własnym polu ciała i aury, przepuszczając przez siebie energię ziemi, by zakotwiczać się i podnosić wibrację w tych przestrzeniach, oraz pół godz. na kreowanie lub uzdrawianie swojej przestrzeni fizycznej ciała lub życia, następnie np. co godzinę po pięć minut wylogowywać się z działania w świecie i usiąść w jakimkolwiek miejscu i zrobić takie wewnętrzne rozłożenie w swojej poszerzonej świadomości, jak powyżej opisałam.

Oczywiście można robić to jeszcze częściej i jeszcze dłużej, prawda jest taka , że wszystko to proces przestrojenia do którego nasze komórki ciała i nasza świadomość zaczyna się przyzwyczajać, jako nowego stanu bycia, jako nowej częstotliwości wibracji rozłożenia zamiast skurczenia, wibracji zaufania zamiast się obawiania, a im więcej czasu temu poświęcamy , tym lepsze i szybsze wyniki w sobie, w swoim zdrowiu i życiu zauważamy.