

Вправа зі світлом

Знайдіть хвилинку, щоб дозволити собі зосередитися на собі.

Знайдіть позу, в якій Ви зможете зручно сидіти або лежати протягом кількох хвилин.

Ви можете тримати очі відкритими або закрити їх, як Вам зручніше. Якщо Ви тримаєте очі відкритими, знайдіть місце, на якому можна призупинити свій погляд.

Тепер я хотіла би запросити Вас на вправу зі світлом. Уявіть собі світло, будь-який промінь світла, що виходить із Всесвіту. А далі уявіть, що цей промінь світла має особливий колір, колір, який для Вас особливим чином асоціюється із зціленням.

Тепер, будь ласка, уявіть, як цей промінь світла в цьому унікальному кольорі, який для Вас особливим чином асоціюється із зціленням ллється крізь Вашу голову у Ваше тіло.

Ви знаєте, що джерелом цього світла є Всесвіт. Чим більше Ви берете, тим більше Вам доступно.

Світло ллється крізь Вашу голову, вливається у Ваше тіло і поширюється у ньому скрізь. Ви знаєте, що це світло з його особливим кольором лікує, бадьорить і розслабляє. Має підбадьорюючу, лікувальну та заспокійливу дію на кожну клітинку, на всі органи, на м'язи, на кістки, на нерви, на всі внутрішні органи та на шкіру.

Ви дозволяєте все більше і більше цього цілющого світла в його особливому кольорі литися крізь Вашу голову у Ваше тіло. Світло ніби саме тече крізь Ваше тіло, наповнює його і спричиняє маленькі, приємні вібрації. Дозвольте світлу литися через все Ваше тіло і поширювати його цілющу, заспокійливу та розслаблюючу дію.

І, нарешті, якщо хочете, дозвольте світлу литися навколо Вашого тіла. Вкрийте все своє тіло цим світлом, яке для Вас особливим чином асоціюється із зціленням. Просто так, як Вам подобається, так, як особисто Вам до вподоби.

Якщо Вам подобається ця вправа, знайдіть ще хвилинку, щоб поглибити цей досвід і насолодитися ним.

Потім у своєму власному темпі, крок за кроком, повертайте свою увагу і повертайтеся до кімнати.