

Tècnica de la llum rosa

Aquesta tècnica ha sigut feta servir des de fa milers d'anys per a sanar relacions. La podem fer una vegada al dia i no necessita més de 5 minuts. Fes-la servir sense expectatives ni judicis, els efectes poden ser profunds.

1. Tanca els ulls i situa't en un lloc amorós. Recorda un moment en el que t'has sentit estimat.
2. En la teva ment, imagina't una llum rosa amorosa irradiant des del teu cor i envoltant-te.
3. Imagina't ara una imatge amorosa de tu mateix/a. Porta aquesta imatge davant de la bombolla de llum rosa que t'envolta i imagina't que també cobreix la teva imatge de llum rosa. Quan la imatge ja estigui coberta, deixa-la anar.
4. A continuació, porta davant teu una imatge bonica de la teva família immediata-mare,pare,germans,fills,etc (també si ja han mort). Cobreix a cada persona de llum rosa i a continuació deixa-la anar i continua amb la següent.
5. Porta la imatge de qualsevol amb qui tinguis una càrrega emocional o amb qui experimentis malestar. Cobreix-los amb llum rosa amorosa i deixa'ls anar.
6. Permet que qualsevol altra persona també aparegui, cobreix-la amb llum rosa amorosa i deixa-la anar.
7. Finalment, torna a la imatge agradable de tu mateix/a. Cobreix la imatge de llum rosa, deixa-la anar i obre els ulls.

Fàcil!

Si no pots visualitzar la llum rosa amorosa no et preocupis-només amb la intenció de fer-ho és suficient.

Si et resulta difícil portar una imatge agradable algú, simplement imaginate-la davant. Si no pots fer-ho, posa-la dreta lluny davant teu o fins i tot d'esquena.

Quan estiguis fent l'exercici, cobreix a qualsevol persona que aparegui amb llum rosa-no deixis de fer-ho amb ningú que vingui. Una vegada ja estiguin coberts assumeix que ja en tenen prou



per avui i no necessiten que ho tornis a fer.

Sembla massa fàcil per a contribuir positivament oi? Però si ho pogués fer i sanés les teves relacions, no hi dedicaries uns quants minuts cada dia?

Només prova-ho.

www.thebrightpath.com