

Technica Luminii Roz

Aceasta tehnica este folosita de mii de ani pentru a vindeca relatiile. Poate fi folosita o data pe zi si nu trebuie sa-ti ia mai mult de 5 minute. Foloseste aceasta tehnica fara asteptari si fara a judeca. Efectul acestei tehnici poate fi profund.

1. Inchide ochii si imagineaza-te intr-un loc cu iubire. Aminteste-ti o perioada cand te-ai simtit iubit.
2. In ochiul mintii, imagineaza-ti lumina roz iubitoare radiind din inima si inconjurandu-te.
3. Acum reaminteste-ti o frumoasa imagine de a ta. Plaseaza aceasta imagine in fata luminii roz care te inconjoara si imagineaza-te ca acoperi aceasta imagine cu lumina roz. Cand imaginea e acoperita las-o sa plece.
4. Pasul urmator, aminteste-ti o imagine frumoasa a fiecarui membru al familiei: mama, tata, frati, copii etc (chiar daca sunt decedati). Acopera fiecare persoana cu lumina roz apoi las-o sa plece si treci la urmatoarea persoana.
5. Inchipue-ti o imagine a oricui cu care ai un conflict emotional sau discomfort. Acopera-i cu lumina iubitoare roz si apoi lasa-I sa plece.
6. Permite oricui altcineva sa apara, acopera-I cu lumina iubitoare roz si apoi lasa-I sa plece.
7. La final readu imaginea ta iubitoare. Acopera aceasta imagine a ta in lumina roz ,apoi da-I drumul si deschide ochii.

Daca nu poti vizualiza lumina roz iubitoare nu te ingrijora, ai doar intentia de a o vizualiza.

Daca ti se pare greu sa evoci o imagine a unei persoane ,doar imagineaza-ti-o in fata ta .Daca nu poti sa faci asta imagineaza-ti-o stand departe de tine sau cu spatele la tine.

Cand faci acest exercitiu acopera in lumina roz pe oricine iti apare in minte, nu-I indeparta.

Odata ce I ai acoperit cu lumina roz ,e de ajuns pentru acea zi ,nu e nevoie sa ii acoperi din nou.