

BATON DE LUMIERE

Cet exercice proposé vise à vous permettre un auto-nettoyage de l'aura, de manière simple et rapide. Il est facile aux personnes qui ont l'habitude de travailler en visualisation, de méditer ou de pratiquer le rêve éveillé. Pour les autres, veuillez vous référer à la fiche « Approche à la Méditation ».

En vous mettant en état de conscience modifiée ou en état de rêve éveillé, prenez quelques respirations pour vous axer. Vous allez sentir, créer une boule d'énergie située au niveau de votre cœur. Laissez-la grossir et prendre sa place.



Une fois celle-ci formée, vous imaginez une autre boule sous vos pieds. De la même manière vous la visualisez avec votre magnétisme et votre intention. Une fois que celle-ci est palpable, vous allez construire une troisième boule d'énergie au dessus de votre tête.

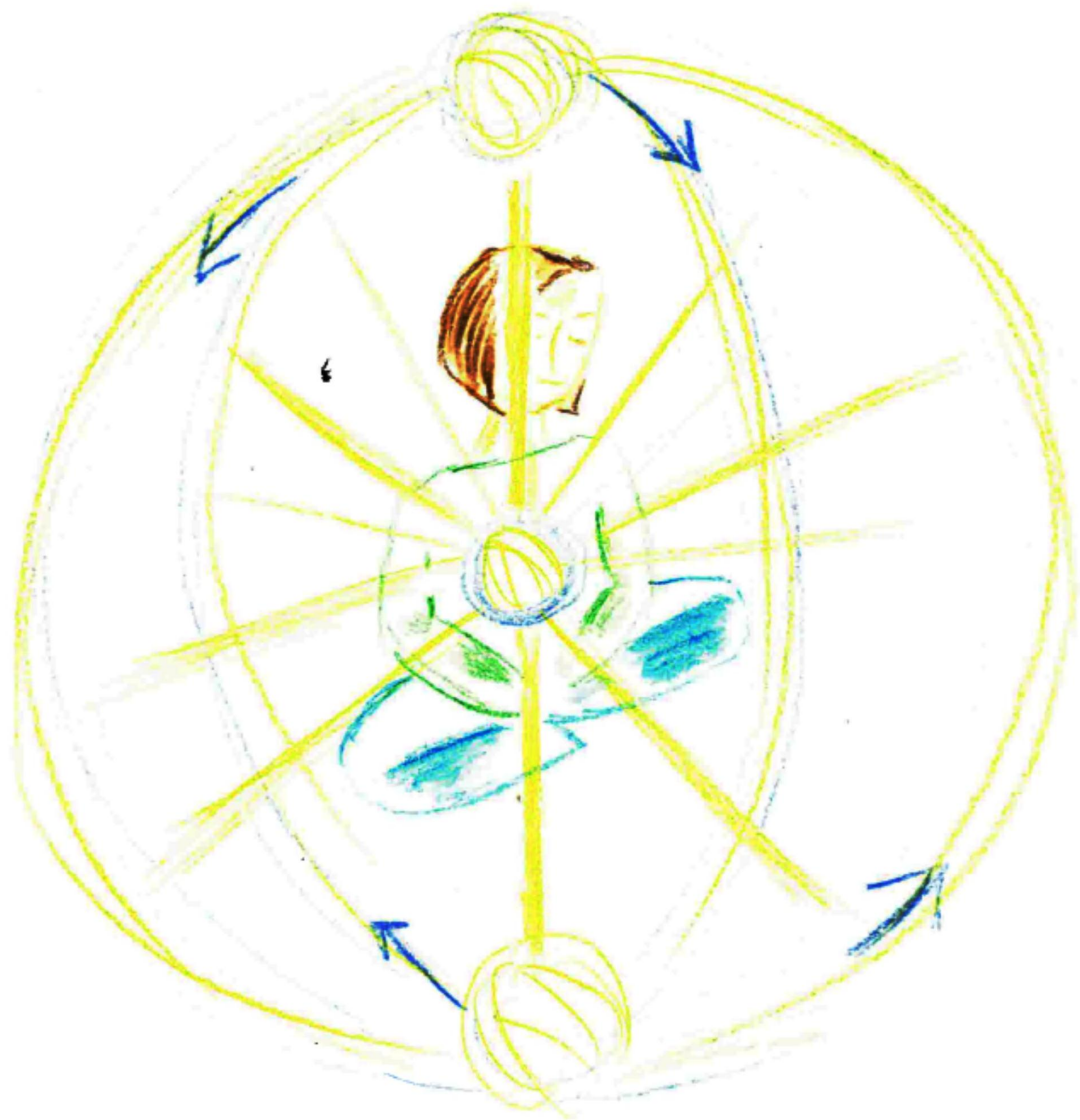


Maintenant sentez ces 3 forces en même temps l'une sur votre tête, l'une dans votre ventre, puis l'une au sol. Vous les reliez par un faisceau lumineux afin que la boule du centre tienne les 2 autres par 2 faisceaux.



Faites tourner les deux boules qui se trouvent à l'extrémité, celle de la tête et des pieds. Les boules par rotation vont traverser tous vos corps étheriques, grâce à leur force et leurs mouvements.

Elles vont permettre un réaligement de vos corps, une stabilité et une harmonisation. Vous pouvez pratiquer cet exercice le matin mais aussi à tout moment de la journée, dans n'importe quel lieu.



Et hop, la vie devient harmonieuse ! Cela bloque ? Envie d'aller plus loin ? D'autres outils sont sur mon site internet. A bientôt Murielle L