

MEDYTACJA MIŁOŚCI I ŚWIATŁA

Dzisiaj proponuję Państwu relaks dla zdrowia! Proszę położyć się lub usiąść w wygodnej pozycji tak aby nogi i ręce nie krzyżowały się. Z zamkniętymi oczami zrobmy głęboki wdech nosem i wydech ustami wyobrażając sobie, że wdychamy samo zdrowie, a wydychamy wszelkie choroby, lęki i wszystko co nam przeszkadza. Nad naszą głową pojawia się smuga śnieżnobiałego światła. Jest to światło harmonii i spokoju. Czujemy się bezpieczni i zrelaksowani. Światło powoli przenika w głąb naszego ciała. Wypełnia naszą głowę! Każda komórka naszej głowy wypełniona jest teraz światłem spokoju, harmonii i miłości. Energia światła uzdrawia całe nasze ciało usuwając lęki blokady i emocje! Światło powoli

wypełnia całą naszą twarz uwalniając z niej siebie i innych ludzi! Miłość leczy nasze ciało, leczy naszą duszę! Światło miłości wypełnia teraz cały układ trawienny, lecząc każdą jego komórkę, kojąc nasze nerwy i wszystkie problemy dnia codziennego! Światło przenika do każdej najmniejszej komórki naszego ciała, aby wypełnić je miłością i spokojem. Cały układ trawienny pracuje w harmonii. Jest zdrowy. Teraz światło wypełnia nasze nerki i cały układ moczowo-płciowy. Wszystko wypełnione jest uzdrawiającą energią. Jesteśmy zdrowsi i pełni miłości do siebie i wszystkich otaczających nas ludzi, zwierząt, roślin. Światło wypełnia nas dając siłę i zrozumienie! MIŁOŚĆ ŚWIATŁO I POKÓJ JEST Z NAMI. Powoli otwieramy oczy. Czujemy się lepiej niż poprzednio! Czujemy się zdrowsi silniejsi i pełni miłości.



*Joanna
Bernaczyk*

Joanna Bernaczyk - bioenergoterapeutka