

Josie Cristiane



INNSÆI

**Mergulho Terapêutico:
Descobrimo Tesouros no Mar Interior**

Innsæi

Mergulho Terapêutico:
Descobrendo Tesouros no Mar Interior



Amados e abençoados desbravadores!

Eu me chamo Josie e, neste momento, sou sua terapeuta holística.

Assim como vocês, eu também estou velejando no mar ainda desconhecido do meu Eu profundo na busca do autoconhecimento.

A minha presença aqui tem como objetivo auxiliá-los na exploração dos seus recursos internos, tecer novas linhas de conexões com seu Eu divino e criar infinitas possibilidades para sua realidade.

A expansão da consciência é um processo individualizado embora familiares, amigos e profissionais na área holística possam contribuir em nossa jornada. É importante ressaltar que só depende da nossa decisão para dar o primeiro passo e da nossa perseverança na longa caminhada rumo ao propósito que é “Andar sob as águas” das emoções e “beber da água da fonte da vida” nos conectando com nossa Consciência mais elevada..

O objetivo desse e-book é exatamente contribuir no seu processo de expansão trazendo técnicas simples e eficazes na exploração e descobertas dos seus tesouros internos. Técnicas nas quais já apliquei em mim e em vários clientes, e sempre obtive feedbacks positivos.

Innsæi é uma palavra islandesa que significa “mar interior” ou de “dentro para fora”.

Convido aos corajosos a se permitirem ir mais além, transpondo as barreiras da dor, do medo, da insegurança e do sofrimento, e se conectarem com seu Eu infinito, mergulhando nas águas profundas do inconsciente, e trazer a superfície seus tesouros herdados e que foram esquecidos ao longo das existências.

É necessário coragem, pois quando focamos em nos aprofundar, gentilmente iremos nos observar mais, e com atenção voltada aos nossos pensamentos, sentimentos e ações, inevitavelmente perceberemos que nossa morada interna precisa de mais cuidado, amor e dedicação.

Imagine uma casa desarrumada, com objetos e móveis fora do ambiente que consideramos habitual, exemplo, um fogão na sala.

Uma desordem, não traz funcionalidade para nenhum ambiente, assim é, na nossa casa interna, em relação aos nossos conflitos internos, no desequilíbrio entre razão e emoção, crenças e descrenças, expectativa e realidade, e dos problemas entre a moral e o desejo.

Primeiramente, para que esse ambiente se harmonize e equilibre, é necessário limpar, ajustar e desapegar de memórias de dores e sofrimentos, (Ho' opono pono, EFT) e depois organizar o ambiente e acendendo a luz da verdade na sua morada (PNL - Reprogramação Neurolinguística, Prática da Gratidão) Como assim "luz da verdade"?

Por que neste e-book com essas técnicas simples você começará a se ver e se sentir diferente, você irá fazer as pazes com seu passado e tudo que ainda ecoa no seu presente, e se ver como é de verdade se encontrando com seu verdadeiro Eu).

Sentir a força divina que age em você e ter a escolha de manifestar o que você mais deseja, até mesmo coisas consideradas impossíveis, devido as crenças limitantes. E deixando para trás a velha alma e os personagens que a representaram, e por muitos séculos foram configurados em sistema de crenças que escraviza, limita e manipula a mente humana.

“O impossível é um estado ilusório da mente limitada”.

Josie Cristiane

Para o mergulho interno e se conectar com a força divina que expressa através de você.

O primeiro passo é o Silêncio....

Na atualidade, silenciar a mente é um grande desafio, em um mundo onde somos inundados de informações e entretenimentos que inevitavelmente dispersam nossa atenção plena em nós mesmos, criamos assim falsas expectativas e necessidades ilusórias em distrações desnecessárias.

Nesse emaranhado mental, deixamos de sentir e contemplar as coisas simples da vida, na busca incessante por mais e mais status, poder, validação de nossas conquistas e sucessos, tanto na carreira como na vida pessoal, assim externando uma falsa imagem.

“Sucesso e felicidade está no estado pleno de ser do que propriamente de ter”. Josie Cristiane

Durante muitos séculos nos permitimos sermos iludidos e enganados, com narrativas hipnóticas, pautadas em ações egoístas para a manipulação em grande escala, manter as pessoas num “certo” controle e apoderar da mente humana. Mente manipulada = controle da nossa energia.

Sob efeito desse condicionamento coletivo, a humanidade se tornou refém de suas próprias paixões, sendo estimulados a todo momento pelo sistema de produção e de serviços ao consumo, seja alimentício, produtos supérfluos até mesmo, um padrão de beleza que não existe, subtraindo os valores e exaltando a banalidade.

“Se você embarcou no Titanic das ilusões, saiba que existe uma força poderosa dentro de você que te impedirá de naufragar”

E por conseguinte uma sociedade enfraquecida e adoecida pelos bombardeios diários de informações tendenciosas, propagandas mentirosas, e uma falsa felicidade que só é obtida através dos bens materiais, associando o “ter” como uma forma de compensar desequilíbrios emocionais e vazios existenciais.

Observando todo esse cenário, surgiu um forte desejo de compartilhar minhas experiências relatando a auto aplicação das técnicas e a libertação que tive das amarras do passado, que não me permitia sentir merecedora e nem confiante. E das distrações que me distanciava cada vez mais do encontro mais importante da minha vida, que é estar na minha Divina presença.

Por esse motivo tive a ideia de copilar alguns dos meus conhecimentos terapêuticos e formatar neste ebook, práticas que me liberou das minhas masmorras mentais. Deixo minha contribuição, disponibilizando a lanterna do meu conhecimento, das minhas experiências e habilidades para te ajudar a acender a sua.

E neste trabalho conjunto, pois não evoluímos sozinhos, sou grata a contribuição de vocês, por se interessarem neste tipo de conteúdo e apoiarem obras como essa, que valoriza, instrui, edifica e enobrece o Ser integral.

Gratidão!



Sumário

Introdução.....11

Capítulo 1:

Relaxamento Profundo - Estado Apha

O que é relaxamento profundo?13

Método relaxamento profundo14

Benefícios físicos, mentais e emocionais do relaxamento profundo15

Prática do relaxamento profundo:16

Capítulo 2:

Técnica alinhamento e harmonização dos Chakra

O que são chacras?.....20

O que é cromoterapia?.....21

Técnica de magnetização da água.....22

Práticas diárias de alinhamento com técnica de Cromoterapia23

Capítulo 3:

Técnica do Ho' oponopono - Morrnah Namalaku Simeona

Origem e princípios29

Como praticar29

Liberação familiar sistêmica.....30

Oração.....31

Minha contribuição para a cura da Terra.....33

Caso de sucesso.....34

Exemplo prático.....35

Capítulo 4:

Emotional Freedom Technique (EFT)

O que é EFT	36
Passos para aplicar a EFT	36
• 1. Medindo a intensidade.....	36
• 2. Preparação.....	37
• 3. Frase chave.....	37
• 4. Tapping.....	38
Ordem em que os pontos serão estimulados:	39
• 5. Após as rodadas faça as seguintes perguntas.....	40
O Procedimento Gama 9.....	43
Exemplos de resultados positivos	44

Capítulo 5:

Técnicas de meditação

Conceito de meditação.....	46
Mindfulness – Atenção plena.....	46
Conceito de mindfulness	46
Como praticar Mindfulness.....	47
Exemplos de práticas de meditação.....	47
Técnicas de meditação no dia a dia.....	48
Relato sobre os benefícios da prática.....	49

Capítulo 6:

Técnica da ressignificação PNL (Reprogramação

Neurolinguística)

1ª técnica:

2ª técnica

3ª técnica

4ª técnica

5ª técnica.....

Capítulo 7:

7 Raios cósmicos e limpeza energética

O que são raios cósmicos.....	63
Quem são os Mestres Ascensos.....	63
O que é o raio da Missão de vida	64
Como calcular sua data nascimento.....	64
Exemplo da minha missão.....	65
1º Raio Cósmico	66
2º Raio Cósmico.....	67
3º Raio Cósmico.....	68
4º Raio Cósmico.....	69
5º Raio Cósmico.....	70
6º Raio Cósmico.....	71
7º Raio Cósmico.....	72
Limpeza energética.....	74

Capítulo 8:

Técnica da gratidão

Capítulo 1:

Relaxamento Profundo (Estado Alpha)

O relaxamento profundo é uma técnica que busca induzir um estado de profundo relaxamento físico, mental e emocional. Envolve métodos específicos para reduzir a tensão muscular, diminuir o ritmo cardíaco e respiratório, além de acalmar a mente.

Essa prática pode ser alcançada através de várias abordagens, como:

- Relaxamento Muscular Progressivo:

Envolve a contração e relaxamento consciente dos músculos em diferentes partes do corpo, promovendo uma sensação de relaxamento profundo após a liberação da tensão.

- Respiração Profunda e Consciente:

Focar na respiração lenta e profunda ajuda a acalmar o sistema nervoso, reduzindo o estresse e a ansiedade.

- Visualização e Imaginação Guiada:

Utilização de técnicas de visualização para criar cenários relaxantes na mente, como imagens de praias, florestas ou situações tranquilas, ajudando a reduzir a atividade mental e a induzir o relaxamento.

- Meditação e Mindfulness:

Práticas que direcionam a atenção para o momento presente, permitindo a observação dos pensamentos sem julgamento, o que pode levar a um estado de relaxamento profundo.

- Técnicas de Relaxamento Guiado:

Áudios ou guias que conduzem o indivíduo por uma série de instruções específicas para relaxar, desde a tensão muscular até a tranquilidade mental.

Os benefícios do relaxamento profundo são diversos e incluem a redução do estresse, melhoria na qualidade do sono, alívio de dores musculares, regulação do sistema imunológico e aumento da clareza mental e concentração.

É uma prática acessível e pode ser realizada em casa com a orientação de áudios, vídeos ou guias especializados. É frequentemente utilizada em ambientes terapêuticos, como parte de terapias de relaxamento e redução do estresse.

A partir de agora irei te conduzir no espetáculo da existência para o protagonismo do seu Eu divino, cheio de luz e de graça.

Falaremos de essência para essência, sem julgamentos e sem expectativas, somente um olhar de reconhecimento e reverência a exuberância com as quais fomos formados. E sempre lembrando que através de nós a Graça Divina e a abundância é manifesta.

Esse é o ESPETÁCULO da vida, e nessa dança cósmica, que a cada movimento atômico as cortinas se abrem para uma nova criação.

Chegou a hora de abrir as cortinas, e apresentar uma nova realidade.

Busque um lugar tranquilo, que ao silenciar sua mente você se conecta ao ato de respirar e vibrar no compasso do seu coração e assim ampliar a consciência do poder infinito dentro de você.

Essa força te conduz de forma telepática e amorosa. Ouça sua voz interna, mergulhe sem medo nesse mar interior.

E para te ajudar nesse processo, pois nas primeiras vezes, sua mente irá vagar entre passado, futuro e situações corriqueiras tirando seu foco em você e no agora.

Eu utilizo uma técnica eficaz de relaxamento profundo que mantém a pessoa consciente durante o condicionamento.

Sente-se numa posição confortável com a coluna reta e com os pés no chão. Respire profundamente, relaxe e foque na sua respiração, sinta o pulsar da vida em você.

O objetivo dessa técnica é que fique profundamente relaxado e consciente, ou seja, acordado.

-Respire profundamente pelo nariz e solte o ar pela boca, repita 3 vezes.

-Isso, relaxe

-Agora imagine na tela mental o número 10 10 10 e dê um comando para relaxar a cabeça, o couro cabeludo, e sinta como se alguém estivesse fazendo uma massagem e deslizando os dedos entre os seus cabelos, bem devagar. Deixando a musculatura da cabeça completamente relaxada.

Imagine na tela mental o número 9 9 9 e dê um comando para relaxar a musculatura do pescoço, relaxe o lado direito, solte e relaxe o lado esquerdo, isso mesmo agora vai na parte detrás, relaxe, isso ...vai soltando a parte da frente. Relaxe a garganta, isso, relaxe, solte todo o nó na garganta. Imagine na tela mental o número 8 8 8 agora relaxe seus ombros, solte todo peso que está nesse ombro, lado direito e lado esquerdo. Imagine que você está deixando uma mochila bem pesada no chão, e deixe os ombros soltos e bem relaxados.

Imagine o número 7 7 7 leve a atenção para o braço esquerdo, relaxe o braço, antebraço, cotovelo a mão. Solte a musculatura de todo braço indo até as mãos

Relaxe os dedos, a palma da mão e sinta todo o braço relaxado do ombro até a mão. Solto bem solto.

Agora visualize o número 6 6 6 e leva atenção para o braço direito, relaxe o braço, antebraço, cotovelo a mão. Solte a musculatura de todo braço indo até as mãos. Relaxe os dedos, a palma da mão e sinta todo o braço relaxado do ombro até a mão. Solto bem solto.

Visualize, o número 5 5 5 e leve a atenção para o seu peito e perceba como sua respiração está mais tranquila, acompanhe as batidas do seu coração e sinta a paz te abraçando nesse processo de entrega total do seu ser, nesse estado de profundo relaxamento.

Relaxe e solte seu abdômen, libere o ar tranquilamente relaxando os órgãos, visualize o fígado, estomago, pâncreas, baço e intestinos todos relaxados e oxigenados, cheios de vida e luz. Relaxe o aparelho genital. Isso mesmo tudo solto. Agora leve a atenção a sua coluna vertebral desde a base do crânio até o cóccix.

Sinta como se estivesse recebendo uma massagem entre as vertebrae. Liberando toda musculatura da cervical até a lombar. Solta e relaxa.

Visualize o número 4 4 4 e foque na perna esquerda, vai relaxando a musculatura da perna esquerda, relaxe as nádegas, coxa, joelho até a panturrilha, relaxe e solte. Agora no número 3 3 3, relaxe a perna direita, relaxe as nádegas, coxa, joelho até a panturrilha, relaxe e solte.

Número 2 2 2, relaxe o pé esquerdo, relaxe a planta do pé, os dedos e nervos, solta a tensão dos pés, 1 1 1 relaxe o pé direito, relaxa parte inferior do pé e a parte superior, libere a tensão dos dedos e nervos.

Agora Leve a sua atenção para o centro da sua cabeça, e dê um comando para ativar a glândula pineal. Ativando em 1 ativando em 2 ativando em 3, e dê um comando para relaxar toda a musculatura do seu rosto. Comece pela sobrancelha, solte a testa, solte, relaxe os olhos, as bochechas, a boca e o queixo.

E agora irei contar de 5 a 1 você irá aprofundar ainda mais neste encontro consigo mesmo. Vamos aprofundar ainda mais, 5 relaxe, 4 deixe ir, 3 profundo, 2 relaxe mais e mais, 1 profundo, você está no comando e nada externo tira sua atenção, e nada pode te incomodar.

relaxe, neste momento você dará um comando profundamente restabelecer profundamente, relaxe e perceba essa paz que inunda seu ser, esse contato consigo mesmo, esse lugar interior só seu que você pode voltar a qualquer momento. Agora vou aprofundar mais um pouco o relaxamento, e você vai se sentir como se estivesse dormido por 8 horas. Mas o relaxamento irá durar 30 segundos, relaxando 5,4,3,2, e 1.

E agora você está completamente revitalizado e vou contar de 1 a 5 você vai voltando

1 voltando, 2 devagar, isso 3 voltando, 4 e 5 neste estado você está em contato com o seu eu superior. Volte devagar abrindo os olhos e mexendo os músculos das mãos e pés braços e pernas, bem lentamente e se quiser pode se alongar devagar.

Capítulo 2:

Técnica alinhamento e harmonização dos Chakra

O que são chacras?

A palavra “Chakra” vem do sânscrito shakra e significa “roda da vida”. Os chakras são espirais de energia, localizados em pontos específicos do corpo, e têm como objetivo metabolizar e manter a transferência contínua de energia entre o corpo físico e os planos espiritual e material.

Como funcionam?

Todas as pessoas possuem sete chakras principais, localizados ao longo da coluna vertebral do corpo humano. Cada um deles está associado a uma cor e a uma glândula do corpo físico. Eles são percebidos como centros vitais responsáveis por distribuir a energia dos organismos, através dos canais conhecidos como nadis, para nutrir órgãos e sistemas.

O que é Cromoterapia?

É uma terapia alternativa que utiliza ondas emitidas pelas cores como o amarelo, vermelho, azul, verde ou laranja, atuando em células do corpo e harmonizando mente e corpo. Cada cor tem uma função específica, atuando em um Chakra, ou algum órgão do corpo.

Cores e seus respectivos chakras e órgãos:

- Vermelho faz parte do Chakra da Raiz ou Básico, que pertencem aos rins, bexiga e espinal-medula.
- Laranja é o Chakra do Sacro ou Sexual, pertencente aos órgãos sexuais, útero, ovários, próstata.
- Amarelo faz ligação ao Chakra do Plexo Solar, sendo eles o baço, fígado, estômago, vesícula biliar.
- Verde é o Chakra do Coração ou Cardíaco, o que pertence ao coração, pulmões, fígado e sistema circulatório.
- Azul é o Chakra da Garganta ou Laríngeo, fazendo ligação com a garganta e pulmões.
- Índigo faz ligação com o Chakra do Terceiro Olho ou Frontal, que pertence ao sistema nervoso.
- Violeta é o Chakra da Coroa ou Coronal, ligados ao cérebro superior e olho direito.

Técnica de magnetização da água e aliada com uma de inúmeras técnicas de cromoterapia

Antes de iniciar a técnica de alinhamento dos chakra, irei ensinar a vocês como energizar e magnetizar a água que será consumida durante o dia de cada chakra que será harmonizado.

O ideal é adquirir uma garrafa de vidro de cada cor. Exemplo: 1 vermelha, 1 laranja, 1 amarela.... Se não for possível, adquira uma garrafa transparente sem cor, e embrulhe a garrafa num papel celofane na cor específica de cada dia. Importante embrulhar até o topo da garrafa.

Coloque água no recipiente, e magnetize a água impondo suas mãos em direção da garrafa e mentalize a cor do chakra que será harmonizado e repita as afirmações que estão descritas abaixo. Depois coloque no exterior da sua residência para receber os fótons da lua e dos primeiros raios solares.

Encontre um lugar confortável para se sentar e coloque a garrafa na sua frente e inicie a visualização.

Exemplo: Chakra base: visualize um vórtex vermelho, na região entre a base da coxa, especificamente entre o ânus e órgãos genitais. Na parte posterior a região do cóccix.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor vermelha e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra, simultaneamente repita o seguinte mantra:

LAM

EU SOU SEGURO

Eu aceito a prosperidade em minha vida.

Eu nutro minha mente, meu corpo e meu espírito.

Eu crio um fluxo de energia saudável constantemente.

Eu tenho tudo que preciso para uma vida abundante.

Finalize bebendo um pouco da água que está na garrafa, quando você bebe a água depois de ter imaginado que bebeu seu cérebro associa a mentalização com a concretização, fixando mais ainda na sua memória celular energética.

✨ Inicie pela manhã essa prática antes de começar suas tarefas diárias.

✨ Sugestão para cada dia da semana e os respectivos chakras:

Escolha roupas ou objetos que representem as cores de cada chakra que serão alinhados no dias estipulados.

Exemplo: na segunda feira será trabalhado o chakra base, coloque uma peça de roupa vermelha ou use um objeto vermelho durante todo o dia.

Práticas diárias de alinhamento com técnica de cromoterapia

Mentalizar cada chakra nas cores respectivas

Faça essa prática no mínimo 3 meses

Comece pelo chakra base no domingo e repita durante todo o dia as afirmações abaixo.

Inicie a visualização no Chakra base: vórtex vermelho na região entre a base da coxa, especificamente entre o ânus e órgãos genitais. Na parte posterior na região do cóccix.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor vermelha e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e em seguida repita 3 vezes o seguinte

Mantra: LAM

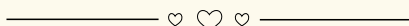
EU SOU SEGURO

Eu aceito a prosperidade em minha vida.

Eu nutro minha mente, meu corpo e meu espírito.

Eu crio um fluxo de energia saudável constantemente.

Eu tenho tudo que preciso para uma vida abundante.



Chakra sacral ou umbilical: segunda-feira

Agora visualize o chakra sacral: vórtex laranja na região três dedos abaixo do umbigo.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor laranja e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e repita 3 vezes o seguinte mantra: VAM

EU SOU CRIATIVO

Eu sou criativo em todas as áreas da minha vida.

Eu estou pronto para receber tudo que a vida oferece.

Eu perdoo meu passado e me abro para todas as possibilidades positivas do presente.

Eu tenho uma forma saudável de lidar com as paixões e com o sexo em minha vida

Chakra plexo solar: terça-feira

Agora visualize o chakra plexo solar: vórtex amarelo região três dedos acima do umbigo.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor amarela e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e repita 3 vezes o seguinte mantra: RAM

EU SOU CONFIANTE

Eu me sinto satisfeito com tudo que faço.

Eu sou autoconfiante e reconheço meu valor.

Eu me basto e faço tudo o que é necessário para meu bem-estar.

Eu sou um ser de luz poderoso, radiante e magnífico.

Chakra cardíaco: quarta-feira

Agora visualize o chakra cardíaco: vórtex verde região no meio do peito.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor verde e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e repita 3 vezes o seguinte mantra: YAM

EU SOU AMADO

Eu me amo em todos os sentidos.

Eu oferto amor e recebo amor de volta.

Eu mereço amor, felicidade e prosperidade em todos os aspectos da minha vida.

Eu mantenho minhas emoções equilibradas e em harmonia com a minha energia.

Chakra laríngeo: quinta-feira

Agora visualize o chakra laríngeo: vórtex azul região garganta.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor azul e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e repita 3 vezes o seguinte mantra: HAM

EU SOU EXPRESSIVO

Eu expresso meus pensamentos de forma livre e clara.

Eu sou forte e vivo de forma totalmente plena.

Eu sou calmo na forma de falar e confiante naquilo que falo.

Eu consigo me comunicar de forma efetiva com todas as pessoas.

Chakra frontal: sexta-feira

Agora visualize o chakra frontal: vórtex índigo região entre as sobrancelhas

Imagine você bebendo uma água energizada na cor índigo e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e repita 3 vezes o seguinte mantra: OM

EU SOU CONECTADO

Eu ouço a minha intuição todos os dias.

Eu estou conectado com a minha verdade suprema.

Eu confio que minha vida acontece exatamente como deve ser.

Eu estou aberto às minhas habilidades intuitivas e as uso para promover o bem.

Chakra coronário: sábado

Agora visualize o chakra coronário: vórtex violeta região no topo da cabeça.

Imagine você bebendo uma água energizada na cor violeta e essa água limpa, purifica e harmoniza seu chakra e repita 3 vezes o seguinte mantra: OM (silêncio)

EU SOU DIVINO

Eu sou guiado pela minha sabedoria interna.

Eu me sinto em paz, completo e equilibrado.

Eu honro meu corpo como o templo que nutre minha alma.

Eu estou conectado com meu Ser Superior e com o Divino Espírito em positividade.

Capítulo 3:

Ho'oponopono -Origem e princípios.

O Ho'oponopono é um mantra de origem havaiana que tem objetivo de estabelecer a harmonia e equilíbrio, através do perdão e gratidão em relação a nos mesmos e ao outro.

Na língua local Ho'oponopono tem origem em duas palavras havaianas. "Ho'o" significa cura, enquanto "ponopono" quer dizer arrumar ou corrigir. Sendo assim, a expressão completa tem o sentido de corrigir algum erro.

A técnica surgiu depois que Sra Kahuna Morrnah Nalamaku Simeona estudou as tradições da cultura do Havaí e sintetizou as bases dos ensinamentos locais para levar a outros povos.

Como praticar?

Mentalize os conceitos do Ho'oponopono sempre que estiver diante de situações e momentos desagradáveis.

A técnica não exige posição ou dedicação específica, consistindo apenas a repetição das frases sugeridas, seja mentalmente ou em voz alta.

Técnica do Ho'oponopono - Morrnah Namalaku Simeona

Faça essa oração todos os dias.

Liberação familiar sistêmica

Oração Original Ho'oponopono

Divino Criador, Pai, Mãe, filho - todos em Um.

Se eu, minha família, os meus parentes e antepassados ofendemos Sua família, parentes e antepassados em pensamentos, fatos ou ações, desde o início de nossa criação até o presente, nós pedimos o Seu perdão.

Deixe que isto se limpe, purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas. Transmute essas energias indesejáveis em pura LUZ. E assim é.

Para limpar o meu subconsciente de toda a carga emocional armazenada nele, digo uma e outra vez durante o meu dia as palavras-chave do

Ho'oponopono.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Oração

Declaro-me em paz com todas as pessoas da Terra e com quem tenho dívidas pendentes.

Por esse instante e em seu tempo, por tudo o que não me agrada de minha vida presente

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Eu libero todos aqueles de quem eu acredito estar recebendo danos e maus tratos, porque simplesmente me devolvem o que eu fiz a eles antes, em alguma vida passada.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Ainda que me seja difícil perdoar alguém, sou eu quem pede perdão a esse alguém agora, por este instante, em todo o tempo, por tudo o que não me agrada em minha vida presente.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO

Por este espaço sagrado que habito dia-a-dia e com o qual não me sinto confortável.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Pelas difíceis relações das quais guardo somente lembranças ruins.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Por tudo o que não me agrada na minha vida presente, na minha vida passada, no meu trabalho e o que está ao meu redor, Divindade, limpa em mim o que está contribuindo com minha escassez.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Se meu corpo físico experimenta ansiedade, preocupação, culpa, medo, tristeza, dor, pronuncio e penso: Minhas memórias, eu te amo! Estou agradecido pela oportunidade de libertar vocês e a mim.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Neste momento, afirmo que TE AMO. Penso na minha saúde emocional e na de todos os meus seres amados... TE AMO.

Para minhas necessidades e para aprender a esperar sem ansiedade, sem medo, reconheço as minhas memórias aqui neste momento.

SINTO MUITO, TE AMO.

Minha contribuição para a cura da Terra:

Amada Mãe Terra, que é quem Eu Sou...

Se eu, a minha família, os meus parentes e antepassados te maltratamos com pensamentos, palavras, fatos e ações desde o início de nossa criação até o presente, eu peço o Teu perdão deixa que isso se limpe e purifique, libere e corte todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas, transmute estas energias indesejáveis em pura LUZ e assim é.

Para concluir, digo que esta oração é minha porta, minha contribuição, à tua saúde emocional, que é a mesma minha, então, esteja bem. E na medida em que você vai se curando eu te digo que...

Eu sinto muito pelas memórias de dor que compartilho com você.

Te peço perdão por unir meu caminho ao seu para a cura.

Te agradeço por estar aqui para mim...

E TE AMO por ser quem você é.

Petição "Eu Sou"
"Eu" Sou o "Eu"
"Eu" venho do vazio à luz,
"Eu" sou o sopro que nutre a vida,
"Eu" sou aquele vazio, o oco além de
todas as consciências,
O "Eu", o Id, o Todo.
"Eu" reteso meu arco dos arco-íris
atravessando as águas,
O continuum de mentes com matéria.
"Eu" sou a inspiração e a expiração do
sopro,
A invisível e intocável brisa,
O indefinível átomo da criação.
"Eu" sou o "Eu".

Prece da Purificação

Morrhah Simeona ensinou que a prece da purificação deve ser feita quatro vezes para cada questão que incomoda.

A prece da purificação pode e deve ser usada sempre que você desejar purificar memórias relacionadas a outras pessoas ou objetos que provocam sentimento ruim. Segundo Morrnah, quando os cordões aka (laços energéticos que nos conectam às pessoas e coisas), são cortados, você fica livre.

Prece da Purificação

(Repetir 4 vezes para cada coisa que deseje limpar)

Espírito, Superconsciente, por favor localize em mim, a origem dos meus sentimentos e pensamentos de (preencha o espaço com seu sentimento/pensamento que esteja causando dor ou desconforto).

Leve todos os níveis, camadas, áreas e aspectos do meu ser até essa origem. Analise-os e revolva de forma perfeita com a verdade de Deus.

Atravesse todas as gerações de tempo e eternidade, curando cada incidente e seus apêndices, com base na origem.

Por favor, faça isso segundo a vontade de Deus, até
que eu esteja no presente,

Preenchido de luz e verdade.

A paz e o amor de Deus,

O perdão de mim mesmo, por minhas percepções
incorretas.

Perdão de cada pessoa, lugar, circunstâncias e
acontecimentos que tenham contribuído para
esses sentimentos e pensamentos.

A Paz do EU

A Paz esteja contigo

Toda a Minha Paz

A Paz que é EU

A Paz que é EU SOU

A Paz para todo o tempo

Agora, eternamente, para sempre e até além.

Minha Paz lhe dou

Minha Paz Eu deixo contigo

Não a paz do mundo

Mas somente a Minha Paz

A Paz do EU

Ferramentas de limpeza ensinadas pelo Dr. Hew Len

O Dr. Hew Len recebeu várias ferramentas por inspiração Divina. Elas não são para serem entendidas racionalmente, apenas para usar e acreditar. Importante destacar que podem existir muitas outras, mas as indicadas a seguir são as mais conhecidas. As ferramentas estão organizadas em ordem alfabética para facilitar a consulta.

Água solarizada

A água solar azul anula as memórias que reencenam problemas na mente subconsciente. É semelhante a dizer "Eu te amo" e "Obrigada". A limpeza está sendo feita na família e nos ancestrais. Recomendado para memórias de depressão também. Quanto mais tomar, melhor.

Colocar água filtrada em garrafa azul de vidro. Deixar no sol entre 1h e 2h. Pode usar lâmpada incandescente, caso não tenha como colocar no sol. Para solarizar qualquer água, colocar 1 gota da água solarizada em outra água que ela fica solarizada também.

Serve para beber, para cozinhar, fazer café, chá, suco, para enxaguar o corpo depois do banho, para oração. Pode ser usada também para lavar frutas e hortaliças, para borrifar nas roupas, no ambiente de casa e do trabalho, para passar no corpo após o banho, para fazer gargarejo, lavar o carro, a casa, regar plantas. Pode colocar também no aromatizador de ambiente ou onde mais a sua imaginação permitir.

Usar da forma que quiser.

A água age primeiro no subconsciente.

Chocolate Quente - apaga memórias manipuladoras que buscam vantagem em relacionamento a dois. Também liberta as memórias que possam causar violência no relacionamento, apaziguando-o e mostrando que o relacionamento está atrelado ao amor e não a ganho. É só beber chocolate quente.

Colibri - dissolve sentimentos de escassez financeira e traz a vibração da abundância. Também cancela a energia negativa da memória que está querendo se instalar na sua mente. Ao perceber um padrão de pensamento ou sentimento indesejável, apenas fale ou pense "Colibri", até sentir a mudança da vibração de forma a atrair a alegria da abundância.

Deleta - pense ou fale "deleta" para deletar memórias ou pensamentos. Visualize você pressionando a tecla "deleta" no seu teclado para ver a memória sendo deletada da sua programação.

Azul Gelo - usado para aliviar dores próprias e alheias, físicas ou emocionais. Pode ser estendido para cura da natureza. Use nas plantas em tempo de poda ou corte. Pode-se dizer ou pensar "Gelo Azul", reforçando o efeito sedativo.

Gota de Orvalho - foi a primeira ferramenta recebida pelo Dr. Hew Len. É útil para tudo. Não existe limite para seu uso. Basta pensar na frase quando estiver com medo, se sentindo ameaçado, triste ou com raiva. Pode também pensar 'Gota de Orvalho' ao ver alguém em apuros de qualquer tipo.

Hawai'i (Ravaí) - Ha - (respiração / sopro do Divino) / wai (água do Divino - água solarizada). Falar (Ravaí). Pode ser usada para tudo. É só falar a palavra quando tiver vontade. Corta a conexão com os dados, com as memórias.

É equivalente a dizer obrigada e eu te amo.

Interruptor de luz - use para mudar para melhor o clima de qualquer situação desagradável, de conflito ou desavença. Joga a Luz Divina sobre o momento trazendo a paz. Desliga as recordações rodando na Mente Subconsciente. Ligar a Luz! É só pensar mentalmente quando sente que a energia não está boa.

Respiração HA - ferramenta de limpeza poderosa. Fecha os portais psíquicos. É a inspiração de Mana/Prana (energia vital). Elimina depressão, limpa o campo energético do corpo e, de acordo com Morrnah Simeona, liberta espíritos ainda presos ao plano terreno. Dr. Hew Len orienta que seja feita sentado, com a coluna reta e os pés no chão.

Coloque as mãos repousadas no colo e os dedos na posição do infinito. Fale com a sua criança para que ela perceba que está conectada a ela e faça a respiração HA.

Respiração em 7 tempos - conta 1 (inspirar em 7 / segurar 7 / soltar 7 / segurar 7). A respiração é feita sempre pelo nariz, de forma tranquila. O ritmo da contagem difere em cada pessoa, pois cada um tem o seu tempo. Vale a pena praticar sempre que sentir algum desconforto físico, mental ou emocional.

Veja o vídeo onde o Dr. Hew Len ensinar a usar a ferramenta Gotas de Orvalho e Respiração Há.

Caso de sucesso

No ano de 2017, a minha professora de yoga, me apresentou o ho'oponopono, na época eu fiz algumas vezes, e naquele momento de vida, eu não tive um compromisso de fato comigo mesma e nem com essa abençoado oracao.

Anos mais tarde, uma amiga me deu um Japa mala, para aqueles que não conhecem um Japa mala, irei ilustrar na página seguinte.

É um Rosário Oriental composto com 108 contas. Você pode utilizar para fazer o ho'oponopono, orações, mantras e afirmações positivas.

Essa minha amiga que é também terapeuta holística, me orientou e me explicou como eu deveria fazer o ho'oponopono, utilizando o Japa mala. Eu imediatamente introduzi o mantra na minha rotina.

Os resultados foram surpreendentes, eu me senti mais leve. E as vozes negativas da autocritica e da não aceitação das situações do passado que refletiam no meu presente, foram silenciadas pelo auto perdão, pela aceitação, cura divina, tocando nas camadas mais profundas do meu ser.

Esse mantra é uma poderosa chave que nos faz acessar memórias de dor, sofrimento, culpa e reparar os danos, liberando-os em direção ao fluxo de luz e amor.

Hoje , adaptei o mantra dessa forma:

Josie Abençoada, Cheia da Graça de Deus.
Eu sinto muito, por favor me perdoe, eu te amo,
sou grata.

Divindade limpe em mim todas as minhas memórias
de dor, sofrimento, culpa, rejeição, abandono.
purifique minhas memórias celulares,
transmutando-as em pura luz.



Capítulo 4:

Técnica EMOTIONAL FREEDOM THECNIQUES

“A causa de toda emoção negativa é uma interrupção no fluxo energético do corpo”. A EFT restabelece esse fluxo trazendo alívio”.

O que é EFT:

Trata-se de Emotional Freedom Techniques e se traduz como “Técnica de Libertação Emocional”, também conhecida como Acupuntura sem Agulhas.

Esta técnica é usada para desbloquear (limpar) os sentimentos e emoções negativas, que armazenamos em nossa mente e corpo de incontáveis formas durante toda a nossa existência.

Combina as ações de Pensar, Falar e Tocar nos pontos dos meridianos emocionais, feita por rodadas e atribuindo intensidade de 1 a 10 do nível de desconforto em relação ao sentimento ou emoção que deseja liberar. É uma técnica que pode ser autoaplicável ou não.

Medindo a intensidade do desconforto: Imagine um bloqueio. A EFT consegue eliminar este mal em poucas rodadas, geralmente de 2 a 4 vezes.

Mas se você se aplica e diz que “está melhor”, isto não nos dá uma ideia quantitativa. Melhor significa quanto? Muito ou pouco?

Para evitar estas informações subjetivas demais, antes de iniciar a aplicação, pense sobre o bloqueio e determine o grau de dor ou desconforto que ele lhe provoca em uma escala de 0 a 10, onde 10 representa o pior mal-estar possível e 0 representa tranquilidade interior. Anote o número

2) Preparação – Bater 6 a 10 batidas no ponto Caratê usando 2 dedos (indicador e médio). Repita 3 vezes:

Eu me amo e me aceito profunda e completamente
Eu me amo e me aceito do jeito que eu sou.

3) Frase chave do bloqueio no Ponto Caratê. Serve para suavizar o processo, diminuir a resistência e trabalhar a aceitação de nossa situação total:

“Embora eu tenha....., eu me amo e me aceito profunda e completamente.”

“Apesar de ter esse medo de falar em público, eu me aceito profunda e completamente”.

Mesmo que eu tenha essa dor de cabeça, eu me aceito profunda e completamente.

✨ Apesar de procrastinar nos meus estudos, eu me aceito profunda e completamente.

✨ Mesmo que eu me sinta triste pelo que aconteceu ontem, eu me aceito profunda e completamente.

Embora eu não consiga me aceitar..... Eu me aceito profunda e completamente.

Mesmo que eu tenha eu escolho me abrir à possibilidade de me aceitar..."

Eu me amo e me aceito apesar de me achar gorda

4) Tapping: Consiste em estimular os terminais dos meridianos em Sequência, ao mesmo tempo em que se pronuncia a Frase Lembrete - necessária para manter o sistema energético sintonizado àquilo que estamos tratando. O lembrete é a própria emoção que estamos dissolvendo.

Exemplos:

Preparo: Apesar de ter esses pesadelos, eu me aceito profunda e completamente.

Frase lembrete: pesadelos

Preparo: Apesar de ter essa raiva, eu me aceito...

Frase lembrete: raiva

Ordem em que os pontos serão estimulados:

Atalho:

PGC = Ponto do Golpe de Caratê (durante a Frase de Preparação)

PTC = Ponto Topo da Cabeça

PIS= Ponto Início da Sobrancelha

PLO = Ponto do Lado do Olho

PEO = Ponto Embaixo do Olho

PEN = Ponto Embaixo do Nariz

PEB = Ponto Embaixo da Boca

POC = Ponto Osso Clavícula

PEA = Ponto Embaixo da Axila

PEM = Ponto Embaixo do Mamilo

Alguns pontos adicionais:

PDP = Ponto do Dedo Polegar

PDI = Ponto do Dedo Indicador

PDM = Ponto do Dedo Médio

PMI = Ponto do Dedo Mindinho

5) Depois de 2 ou 3 rodadas, pergunte a si mesmo:

1. Houve mudança na emoção? Você pode ter começado com raiva e agora passou a sentir tristeza, por exemplo...

2. Ela diminuiu? Aumentou?

Se você pontuou a intensidade da emoção antes de começar a aplicação, faça isso novamente para averiguar alterações...

3. Surgiu alguma nova lembrança?

É muito comum em EFT iniciarmos com eventos relativamente recentes e terminarmos com lembranças distantes. Isso significa que existe um vínculo emocional entre elas...

4. Existe alguma sensação diferente em seu corpo? - seu corpo sempre sabe da verdade. Se você tem dúvidas sobre a veracidade de algo, pergunte pra ele! Por exemplo: alguém pode dizer "não tenho mais medo", mas sente um frio na barriga... A verdade sempre é revelada pelo corpo...

5. Existe algum problema se eu esquecer de algum ponto? De forma alguma! Iniciar pelo topo da cabeça e descer até abaixo do braço é apenas uma maneira de facilitar o aprendizado...

6. Caso o sentimento que foi trabalhado ainda persista, porém em uma intensidade menor (aqui entra a importância da graduação inicial de 0 a 10), você pode recomençar uma nova rodada ajustando a frase, com palavras como “um pouco” ou “restante”.

✨ Apesar de ainda ter um pouco de medo de falar em público, eu me amo e me aceito profundamente ...

✨ Embora eu ainda sinta um pouco de raiva de minha mãe por causa da surra que ela me deu quando eu tinha 9 anos, eu me amo e me aceito profunda e completamente...

✨ Embora eu me sinta um pouco “pra baixo” agora, eu escolho focalizar nas emoções positivas...

Repita o processo quantas vezes forem necessárias, até que a carga emocional do evento seja zerada. Feche os olhos e retorne a cena, observe se ainda existe alguma verdade em tudo, se existe alguma reação do corpo aquela lembrança. Se alguma coisa não baixa de intensidade, pergunte: por que você ainda sente isso?

O que lhe incomoda?

Procure sempre a causa. Seja o mais específico possível!

✨ Embora eu não me sinta muito feliz agora, eu aceito quem eu sou e como me sinto...

✨ Embora eu esteja procrastinando agora, eu me aceito completamente e como me sinto.

Topo da Cabeça: Eu sempre tenho medo do que pode acontecer

Início da sobrancelha: E se algo ruim acontecer comigo?

Lateral do olho: Eu sinto o medo na minha vibração todos os dias

Embaixo do olho: Eu posso sentir o medo, não importa o que eu faça

Embaixo do nariz: Eu não me sinto seguro, a não ser que esteja preocupado

Embaixo do lábio inferior: Tenho medo de liberar o meu medo

Oso da clavícula: Eu não sei como sentir-me diferente.

Embaixo da Axila: E se não conseguir liberar o meu medo?

O Procedimento Gama 9

Caso sinta necessidade para “calibrar” seu sistema nervoso, aplique esta técnica após a primeira rodada básica (Caso não tenha tido um retorno satisfatório com o atalho) e continua normalmente com as rodadas.

Esse procedimento afina a relação entre nossos nervos óticos e o sistema nervoso central, assim como o funcionamento do lado esquerdo (racional) e direito (intuitivo) do cérebro. Para executar o procedimento Gama 9, localize o ponto Gama. Ele está nas costas de cada mão, cerca de 13 mm atrás do ponto central entre os nós na base do dedo anular e do dedo mindinho. Em seguida, você terá que executar 9 ações diferentes enquanto estiver batendo no "Ponto Gama" continuamente. As 9 ações Gama são:

1. Olhos fechados.
2. Olhos abertos.
3. Olhar para baixo à direita, mantendo a cabeça reta.
4. Olhar para baixo à esquerda, mantendo a cabeça reta.
5. Girar os olhos em círculo, no sentido horário (sem mexer com a cabeça).
6. Girar os olhos em círculo, no sentido anti-horário (sem mexer com a cabeça).
7. Cantarole durante 2 segundos uma canção qualquer (sugestão: Parabéns pra você...)
8. Conte rapidamente de 1 a 5.
9. Cantarole durante 2 segundos

Concluindo:

Trabalhe cada ponto específico de seus bloqueios e traumas, de preferência alguns minutos por dia até que zere a pontuação de cada um.

Se necessitar de reforço para trabalhar algum ponto específico, agende uma sessão de reforço com seu terapeuta.

O EFT pode ser feito em dupla, sendo que o ponto tratado por uma pessoa acaba beneficiando a outra indiretamente.

É normal sentir sintomas como sono ou vontade de chorar durante o processo. Faz parte do processo de catarse da EFT. Não segure!

Exemplos de resultados positivos

Eu atendi uma cliente que se sentia magoada e guardava ressentimentos em relação ao falecido marido por causa de situações mal resolvidas no casamento e a forma que como ele a tratava antes e depois do seu adoecimento. Ela relatava que sentia um mesclado de culpa, frustração, angustia e impotência diante da lembrança de dor que ele gerou, e ao partir para o mundo espiritual, ele a deixou sem respostas a várias perguntas.

Quando eu apliquei a EFT nessa cliente. Na primeira sessão ela já se sentiu leve, como se eu tivesse tirado um peso dos ombros e do coração dela. Eu fiz a técnica com o ho'oponopono para liberar perdão e ajustar as falhas cometidas no passado. A intensidade do desconforto emocional de 10 reduziu para 2.

“Mesmo que eu sinta um vazio emocional deixado pela
minha mãe, eu me amo e me aceito profunda e
completamente.

Eu me amo e me aceito do jeito que eu sou”

Hoje sou adulta e cuido da minha criança interior.
Eu libero com amor toda a minha linhagem ancestral
feminina, das memórias de dor e sofrimento herdados
de geração em geração.



Capítulo 5:

Técnicas de meditação

Mindfulness - Atenção plena -

A **meditação** é uma prática que sintoniza a mente e o corpo, condicionando os sentidos e pensamentos a focar em si mesmo e em suas ações no momento presente para alcançar tranquilidade, concentração, redução de estresse e ansiedade.

A meditação nos ajuda a silenciar a mente, temos o poder de nos observar e apreciar a viagem na nave terra, experienciando cada momento que é único diante da eternidade, e por conseguinte, nos conectarmos com a Divina presença.

O Mindfulness - atenção plena é uma entre muitas formas de meditar. O objetivo dessa prática é estar focado no agora, sem distrações, sem permitir que a mente embale no passado gerando culpa e no futuro gerando ansiedade, sem julgamento ao momento presente, com uma atitude de curiosidade e abertura à experiência, aceitando o momento como ele se apresenta, ou seja, deixando o fluxo da vida fluir como um rio.

Como praticar o mindfulness?

- Escolha um local confortável;
- Comece a prestar atenção ao seu corpo e ao que você está pensando;
- Controle o ritmo da respiração e use-a como guia na condução do pensamento;
- Deixe as distrações passarem, sem julgá-las. ...
- Retenha a atenção por pelo menos cinco minutos.

Concentre-se na respiração, se vier pensamentos que tire sua atenção a sua respiração, deixe ir e volte para seu centro, sinta a fluidez do pensamento sair da mesma forma que entrou. depois concentre-se em observar tudo em sua volta, observar os detalhes do seu corpo, isento de críticas e julgamentos. Coloque seus sentidos em ação: ouvir, tatear, cheirar o ambiente.

Outro exemplo de meditação é um ensinamento do nosso Mestre Jesus, "orai e vigiai".

meditar, olhar e concentrar em si mesmo, desapegar de pensamentos e atitudes que não frutificarão

Orar quer dizer, onde estiver...

concentre-se na gratidão, em abençoar, em sorrir para a vida que a todo instante te convida a reverenciar os breves momentos da vida. Celebre a singularidade da existência com a alegria, positividade, harmonia e amor.

Vigiar quer dizer, onde estiver ...

Vigie sua atividade mental, o que você pensa na maior parte do tempo, onde sua mente te conduz no plano das ideias. Vigie sua frequência, separando o joio do trigo.

O joio que destrói e enfraquece a plantação e o solo fértil da mente, que neste caso podemos traduzir como sentimentos, emoções e ações destrutivas.

Nosso campo eletromagnético é formado pela frequência emitida por intermédio dos pensamentos e sentimentos. nosso pensar e sentir cria uma identidade energética, que reflete como um espelho, aquilo que emitimos retorna.

Entende agora as palavras do Cristo? e a importância de orar e vigiar.

Com essas práticas, hoje vivo em estado meditativo, sem necessariamente, parar de fazer certas tarefas diárias, para meditar.

Não me refiro que tirar alguns momentos do dia para meditar seja desnecessário, muito pelo contrário, é importante considerar essa prática do silêncio e respiração profunda, uma forma mais eficaz de conectar e se harmonizar "mente e sentir".

No entanto para aqueles que não encontram um momento no dia para tal prática, e não crie "desculpas" para não exercitar, deixo aqui uma sugestão para aos poucos sair do automatismo.

Técnicas da atenção plena que eu pratico no meu dia a dia.

Selecione alguma atividade que você faz automática, como por exemplo fazer caminhada. É importante ressaltar que ao se concentrar na atividade, deixe os pensamentos de lado, como julgamento, ponto de vista, conclusões e conceitos sobre a atividade sendo executada. É só sentir e observar como seu corpo reage aos movimentos.

Quando estiver caminhando concentre-se nos passos e na respiração, Ou se estiver somente passeando no parque, aprecie a natureza, contemple tudo a sua volta, abrace a árvore, deite na grama, observe o movimento das nuvens, ouça os pássaros, brinque com os sentidos. Feche os olhos e leve sua atenção para o ouvido. Fique em silêncio, e observe mais. Vibre mais em sintonia com o ambiente. Esvazie-se das opiniões do ego.

Feche os olhos e silencie, e sinta mais, ouça mais, cheire mais...

A cada dia você escolhe deixar um sentido se sobrepor ao outro.

Segunda-feira

Estimule o sentido de ouvir

Passar o dia inteiro em silêncio e ouvir mais.

Ouça um áudio-book, ouça músicas clássicas ou uma frequência musical que eleve sua vibração aos planos sutis, ouça um amigo ou familiar com a atenção voltada a pessoa e ao discurso dela, sem dizer uma palavra, esvazie-se das críticas e pontos de vista, somente manifeste na sua presença através do seu olhar de amor por essa pessoa. Ouça os pássaros, e os sons contemplando tudo e todos os sons da forma que se apresentam, ouvindo tudo com naturalidade e aceitação.

Sem dizer uma palavra, só sentir a graça divina que é ouvir.

Mentalize as vibrações do som entrando em ressonância com a suas ondas vibracionais. e conecte-se com esse momento, e traga as sensações que esse sentido te proporciona.

Terça-feira

Estimule o sentido de observar

Observar mais e abençoar tudo que você ver ao meu redor, os objetos, as pessoas os ambientes.

Diga mentalmente:

“Que as forças do bem e do amor te envolva e te abençoe agora”

Quando você entrar num estabelecimento por exemplo, você deseja que tudo ocorra bem naquele lugar e com as pessoas que estão ali.

Quando estiver no trânsito, abençoar toda aquela circulação, que essa possa ser fluída e todos venham chegar em seus destinos felizes e em paz.

Consciente que sua presença proporciona paz e harmonia naquele ambiente. Você é luz, onde você estiver a luz se manifesta.

Quarta-feira

Estimule o sentido do toque

Tocar mais, sentir a textura dos objetos, às vezes, eu fazia esse exercício de olhos fechados.

Uma sugestão, sente-se em uma poltrona confortável e coloque os pés em uma bacia com água morna, depois acrescente umas gotas de óleo essencial de sua preferência, e aprecie as sensações que esse momento proporciona.

Quinta-feira

Estar mais consciente das ações.

Por exemplo: quando estiver fazendo algo, verbalize algumas ações que exijam mais atenção no momento presente.

Dirigir um carro - diga: agora estou dirigindo

Conversar com alguém - diga: agora estou conversando, e olhe nos olhos da pessoa, sem distração ou vagar nos próprios pensamentos.

Um exemplo disso é, quando estiver comendo, ao invés de ingerir o alimento de maneira rápida e automática, aprecie visualmente o aspecto do alimento, o aroma que ele exala, a textura do alimento, o sabor e as sensações que essa experiência traduz através dos sentidos.

quando estiver no banho, foque no ato de se limpar, visualize o fluido da água que é um condutor de energia, limpando seu campo energético, sua aura, esvazie sua mente de preocupação e excessos de pensamentos. Imagine a água purificando seus corpos, físico, mental e emocional

Sexta-feira

Abençoar

Olhe para tudo e todos e diga mentalmente ou em voz alta, eu abençoo essas pessoas, ou esse estabelecimento, ou esse objeto que me serve no momento, esse carro, essa casa, meu corpo, meu dinheiro

Cada pessoa ou objeto que você tiver contato, diga: eu abençoe e vejo a graça de Deus nessas pessoas que estão em minha volta.

Eu abençoo e vejo a Graça Divina na minha vida e na vida da minha família.

Sábado

Sem julgar, neutralidade

Observe tudo em sua volta, sem julgamentos, sem críticas, sem ponto de vista, do que seja, certo ou errado, sem barreiras seletivas e rótulos.

Olhar neutro e imparcial, aceitando as coisas como ela se comportam e se manifestam. E se num momento você olhou algo com crítica e julgamento, não seja autocrítica. Entenda o processo e que você amorosamente está se educando.

Estou exemplificando ações que podem ser realizadas a cada dia da semana, mas não necessariamente nesta ordem. Fica a critério de cada um escolher a ação que é conveniente ao cotidiano de cada participante.

São apenas dicas de atividades que podem ser introduzidas a qualquer dia e momento, o importante é a disciplina de executar e criar um hábito mental saudável, pois vejo que muitas pessoas criam hábitos alimentares saudáveis, para manter a saúde física e se esquecem de alimentar a mente com palavras e pensamentos nutritivos para alma.

Domingo

Brincar e despertar a criança feliz

Vá ao parque e brinque de bola, leve algumas crianças e faça brincadeiras da mesma forma que você fazia quando era criança. Faça um pique nique, use a criatividade e crie novas brincadeiras.

gosto muito de fazer bolhas de sabão, abraçar árvores, brincar de esconde-esconde.

Cada dia concentre-se numa forma de trazer sua mente para o presente.

Escolha as ações, de maneira que você sinta confortável em executar.

Técnicas simples que pouco a pouco te ajudam a sair do automático.

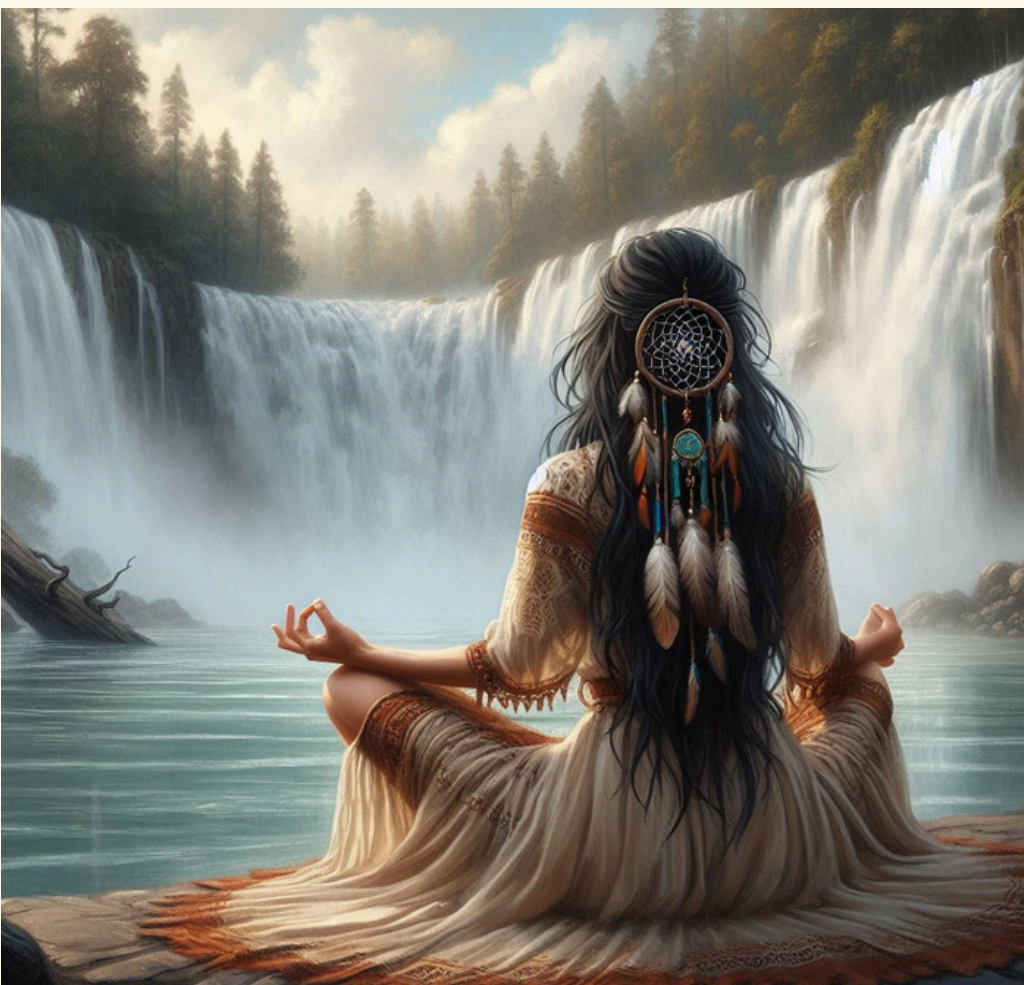
Relato :

Quando eu comecei a praticar a atenção plena, já tinha um tempo que eu praticava a meditação todos os dias durante 1 hora, por isso eu não tive dificuldades no começo com a técnica mindfulness, pelo contrario, acrescentou ferramentas para que eu pudesse manter minha atenção voltada ao máximo no momento presente. Dia após dia eu regava meu jardim com a perseverava, com o amor e a paciência comigo mesma, em pouco tempo comecei a colher os frutos da sementinha plantada.

Hoje, consigo gerenciar meus pensamentos e ser mais resignada para aceitar as situações como elas se apresentam.

“O que acalma e acalenta os nossos anseios na vida é a consciência de que fazemos parte de todo esse cenário dádivoso que compõe a vida e de toda a incerteza que ela nos traz”.

Deixe fluir, saia do controle, confie!



Técnica da resignificação

A resignificação é um recurso da programação neurolinguística que nos permite tecer novas linhas de interpretações da realidade, reprogramar um sistema de crença, padrões mentais repetitivos e adotar uma postura mais otimista diante dos desafios.

Como você interpreta a realidade de uma situação particular... Qual é a sua "leitura" de algo que acontece?

Quando alguém te insulta por exemplo...

Você se sente ofendido, magoado, odiado, desrespeitado, menosprezado?

Postura vitimizada, orgulho ferido, melindre

ou te desperta fúria, vingança, revide, injustiça ..utilizando o revide como um gatilho para aliviar a sua dor.

Postura vingativa, reativa, impulsiva, instintiva

ou você interpreta com olhar neutro e imparcial, buscando entender o que levou a pessoa te insultar, quais são as dores que a pessoa carrega, compreendendo que não é nada pessoal, se não fosse você seria outra pessoa.

uma postura neutra, imparcial, sábia.

No exemplo acima, o foco dessa análise de resposta comportamental, refere ao olhar de quem recebe o insulto. Não temos o controle sob as ações do outro, mas temos como gerenciar nossas emoções e reações.

A questão é como eu recebo a agressão verbal, isso não anula o desrespeito do ato em si, mas ao contrario que a maioria reage, a resposta ao agressor deve ser feita de forma pacifica, e conduzir a situação para um entendimento, e não buscar quem está certo ou errado.

Vale ressaltar sobre a observação e questionamento aos nossos comportamentos diante das várias situações que se apresenta.

Ser consciente em relação aos gatilhos mentais que nos impulsiona a reatividade e resignificando caminhos mais coerentes que nos harmoniza com nosso Eu divino. Nossa resposta pode ser respaldada de dor para dor ou de dor para amor. Qual sentimento é capaz de transmutar e resignificar toda nossa interpretação da vida, e que retira o véu que nos desconecta do divino em nós?

Quando sabemos quem somos na essência, a humildade reivindica lugares antes ocupados pelo orgulho, vaidade e prepotência. estabelecendo um acordo amigável entre o ser especial e o Ser Essencial

Uma pergunta que me faço sempre...

Qual caminho um ser iluminado escolheria?

Que atitude um ser iluminado tomaria?

Eu imagino um ser iluminado mais próximo a perfeição segundo a nossa interpretação da realidade, assim, imagino que qualquer decisão ou escolha dele, seria a mais sábia. Porque na verdade, o ser iluminado está em nós, e que infelizmente, não ascendeu.

E por não termos acesso a essa grande consciência, ainda permanecemos presos no modo visceral de reagir ao estímulos externo.

1ª Técnica de ressignificação da auto imagem

Escreva num papel, com detalhes, como você se vê hoje?

Em seguida, escreva em outro papel quem você escolhe ser, qual a imagem que você escolhe transmitir ao mundo.

2ª Técnica dos objetivos diários (foco no alvo)

Num caderno de anotações faça uma lista de 10 objetivos, todos os dias pela manhã.

Essa técnica ajuda a reprogramar o seu subconsciente dando a ele um sentido e um alvo diário. No começo você não irá sincronizar os objetivos na ordem numérica anterior, com o tempo a lista de objetivos irá se alinhar na ordem sem esforço da sua parte na memorização.

Faça uma lista de 7 coisas mais importantes (na ordem de prioridades) que você deverá executar no dia seguinte:

De preferência antes de se deitar

3ª Técnica vida perfeita e caderno dos sonhos:

Anote as 5 mais importantes conquistas do seu passado que te traz lembranças associadas a realização, o sucesso e vitória.

feche os olhos e escolha um desses momentos e reviva esse acontecimento por alguns instantes.

Em seguida, com esse mesmo sentimento de vitória e realização, vibrando no poder pessoal e sucesso que o momento lembrado proporcionou, faça uma carta resposta a essa pergunta:

Como minha vida seria se ela fosse perfeita?
coloque na carta tudo que você escolheu de bom e perfeito e com sentimento de gratidão e felicidade.

Estou tão feliz e agradecida

O caderno dos sonhos:

Adquira um caderno e use sua criatividade personalizando esse material.

Escreva seus sonhos agradecendo as forças amorosas universais que nos auxilia em nossos propósitos. Mentalize como se já estivesse alcançado o que mais deseja

Exemplo:

Eu estou feliz e agradecida

4ª Técnica da tela de cinema:

Selecionar memórias positivas e intensifique, depois selecione as negativas e ressignifique

Na tela de um cinema visualize-se numa situação desagradável que você queira ressignificar, coloque cores preto e branco nesta tela e vai diminuindo a imagem pouco a pouco até virar um ponto minúsculo e desaparecer e diga: Isso não tem importância ou isso não é importante.

Depois visualize você assistindo o seu sonho, tudo que você mais deseja numa imagem ampla e bem colorida, rica em detalhes, e sensações positivas Saia de observador e mergulhe na tela, viva cada sensação e amplie cada vez mais a dimensão do que está vivendo e em seguida diga: “Isso tem importância ou isso é importante”.



5ª Técnica do túnel arco-íris

Técnica de visualização eficaz que usa uma linguagem inconsciente.

Feche os olhos e foque sua atenção para o meio da testa entre as sobrancelhas, e sinta uma vibração saindo desse ponto e formando um cone de luz e em seguida, você entra nesse portal em forma de túnel colorido como arco íris. Você caminha por esse túnel por alguns instantes sem se preocupar onde está indo, confiante que está no caminho que te proporciona paz, alegria e plenitude. No final desse túnel, você irá visualizar o sonho (tudo o que você escolheu materializar) com detalhes, sem pressa para voltar, calmamente, como uma câmera lenta, veja tudo aquilo que você mais almeja realizar.

Fique nessa imagem por alguns minutos, e antes de retornar do túnel ARCO IRIS, faça uma só pergunta para seu subconsciente.

Como eu faço para realizar meu sonho?

De preferência faça antes de dormir, pois seu inconsciente irá te mostrar em sonho as mudanças e ações que serão necessárias para alcançar seu objetivo, ou no decorrer do dia através da sincronicidade, trazer pessoas ou situações que corrobore com seu sonho.

6ª Técnica de afirmação positiva

Essas afirmações eu indico aos meus clientes e pratico simultaneamente quando faço o ho'oponopono
Eu repito 108 vezes

Eu mereço ser feliz

Eu me aceito

Eu me amo

Eu me perdoo

E confio em mim

Destaquei aqui algumas de inúmeras técnicas de PNL, que pratico e ensino aos meus clientes a programar o subconsciente.

7ª Técnica de transmutação energética:

Prática de transmutação energética no círculo de cristais

Adquira um recipiente que você possa atear fogo e em volta do recipiente faça um círculo de cristais da sua preferência. Antes de atear fogo, faça uma lista de crenças, padrões mentais e emocionais negativos que você escolhe transmutar e coloque o papel para queimar, intencione a prática, visualizando todas as situações e sentimentos escritos no papel sendo transmutadas pela chama violeta, projete essa cor para as chamas, e certifique-se que o papel foi consumido totalmente pelas chamas. Para finalizar, agradeça as consciências amorosas que nos acompanham

O elemento Fogo é um elemento masculino e ativo, que simboliza a energia, a força, a criatividade e a ação.

"Aqueça os corações da terra alimentando a chama da vida com a madeira do amor"



8ª Técnica da cura da criança interior

Faça essa meditação de forma específica, busque um lugar tranquilo, pode ser antes de dormir, sente-se numa posição confortável, concentre-se na sua respiração e acalme sua mente, em seguida, visualize na sua tela mental, você criança, em um lugar que transmite medo e sofrimento, e visualize um adulto indo na direção da criança, que está chorando e apavorada, se sentindo sozinha e desamparada. Esse adulto imponente, cheio de poder e confiança é você. você se aproxima da sua criança, e diz de forma tranquila e serena, palavras de amor.

_ fique tranquila, eu estou aqui para te amar, não temas, tudo que você viveu não foi real.

agora eu estou aqui para te amparar, e cuidar de você.

você adulta enxuga as lágrimas de sua criança interior, e diz:

o único sentimento real é o amor, fomos criados pelas leis universais que são regidas pelo amor, respeito, perdão, pela compaixão e cooperação.

A grande consciência, vive dentro de você e se manifesta através de você. Essa energia quer te abraçar agora, e preencher todo o vazio criado em sucessivas existências.

lembre-se que você é a pequena consciência da grande consciência. Uma porção da energia que criou todo o universo está dentro do seu universo. como um espelho refletimos tudo que está dentro de nós, e que nem sempre emitimos imagens ressonantes ao nosso verdadeiro Eu que é Divino.

fique tranquila, você não veio aqui para se preocupar. Você está aqui para experimentar a graça de viver, sem apego, e ser livre para expressar a sua unicidade.

Agora vamos brincar, sorria você esta sendo filmado.

Sorria para a vida e ela sorrirá para você!

9ª Técnica da liberação energética de padrões ancestrais e cura do sagrado feminino

Faça uma breve meditação antes de visualizar qualquer imagem seja do passado ou criada no seu plano mental.

busque um lugar tranquilo, pode ser antes de dormir, sente-se numa posição confortável, concentre se na sua respiração e acalme sua mente, em seguida, visualize na sua tela mental, toda sua estrutura corpórea, a composição de cada órgão, pele, ossos e células.

visualize cada célula do seu corpo emitindo uma intensa luz branca, e iluminando seus órgãos e todo seu corpo do topo da cabeça até a planta dos pés. feito isso, veja a luz branca intensa saindo do seu corpo e irradiando todo seu campo externo, essa luz cada vez mais vibrante e intensa. Visualize uma luz verde saindo do centro do seu peito e pulsando amor. você irradia a luz do amor a luz da vida, agora você não possui mais uma forma física, neste momento você é pura luz. Na sua frente, você vê todas as suas ancestrais começando pela sua mãe, e a sua luz penetra o útero da sua mãe, e ela se ilumina e transforma em luz, e sua mãe em forma de luz penetra no útero da sua avó, e a mesma se transforma em pura luz, sua avó em forma de luz penetra o útero da sua bisavó e assim você irá visualizar a luz penetrando os úteros de cada mulher da sua família e liberando o sofrimento uterino na luz do amor.

Olhe para suas ancestrais e repita essas palavras

Eu sou luz

Eu sou a Consciência Divina

o amor do Grande Espirito flui através de mim

Eu libero agora, todas as minhas ancestrais dos
seus corpos de dor e sofrimento e ilumino as na
luz do amor Divino



7 Raios cósmicos e limpeza energética

Cada pessoa possui, dentro de si, determinadas características, peculiaridades, tendências ou aptidões que correspondem a um dos 7 Raios cósmicos. A luz branca do Criador se divide em 7 partes, como as cores do arco-íris, a quantidade de Arcanjos ou os dias da semana, e essas partes criam, cada uma, um Raio de uma determinada cor.

Cada um representa uma lição de vida ou uma atividade, que precisamos aprender, enquanto humanos, para chegarmos à maestria ou ao domínio de um determinado Raio. Para ajudar a dominar a característica de cada um deles, existe o Mestre Ascensionado de cada raio.

Os Mestres Ascensionados ou Mestres Ascensos são seres que se elevaram espiritualmente após várias encarnações como seres humanos. Eles são chamados de mestres porque orientam espiritualmente todos os seres na Terra. São ascensionados porque deixaram os limites do plano terreno em direção à Luz, representando ascensão espiritual. Vivem em outra dimensão e ajudam o planeta no seu processo evolutivo.

O que é o Raio da Missão de Vida?

Quando um indivíduo encarna na Terra, no dia em que nasce, lhe é concedido um propósito. Este se trata de um dos 7 Raios, no qual você deve estudar e, ao longo da jornada, adquirir conhecimento e aprendizado dos outros 6.

No decorrer da vida, você perceberá que terá uma afinidade maior com alguns Raios e menor com outros. O seu Raio Cósmico, ou Raio da Missão de Vida, corresponde à energia que incidiu na Terra, no dia em que você nasceu.

Existem duas linhas que divergem na hora de calcular o seu Raio da Missão de Vida. A primeira considera o dia da semana em que você nasceu e o conecta ao Raio correspondente. A segunda considera a numerologia, calculando a partir da sua data de nascimento.

O cálculo é bastante simples, mas, no final, apenas números de 1 a 7 serão considerados. Por exemplo:

Você nasceu no dia 04/06/1988. Somamos todos os números de sua data de nascimento, reduzindo-os a apenas um dígito:

$$0 + 4 + 0 + 6 + 1 + 9 + 8 + 8 = 36$$

$$3 + 6 = 9$$

Caso o resultado final seja após o número 7, você irá subtrair o resultado pelo número de raios existentes. Sendo assim:

$$9 - 7 = 2 \text{ (2º Raio é o seu Raio da Missão de Vida.)}$$

Caso sua data de nascimento resulte dentro do intervalo de 1 a 7, como, por exemplo:

03/05/1988

$$0 + 3 + 0 + 5 + 1 + 9 + 8 + 8 = 34$$

$$3 + 4 = 7 \text{ (7º Raio é o seu Raio da Missão de Vida)}$$

Eu nasci numa quinta-feira, por exemplo, e cada dia da semana, e a numerologia da minha data de nascimento é o número 5. Isso significa que meu propósito de vida é o Quinto Raio duas vezes.

Ao fazer os exercícios de relaxamento e atenção plena, você verá as cores na sua tela mental, cores referentes aos raios alinhados com sua data de nascimento e propósito de vida.

Eu sempre vejo as cores verdes e violetas, e projeto essas cores nas minhas ações diárias.

Primeiro Raio

1º Raio: Cor Azul - Domingo.

Suas virtudes são fé, força, poder, proteção e vontade divina, provindas no Arcanjo Miguel, quem representa este Raio. O Chakra correspondente é o Laríngeo e, por isso, é considerado o Raio da fala.

Os cristais que o representam são o Quartzo Azul, a Cianita, a Sodalita e a Água Marinha. A Missão de Vida do 1º Raio é a Capacidade de Liderança.

Ele está interligado à justiça e a assuntos que envolvem política e governo. Acima de tudo, está ligado à transformação. As pessoas abençoadas pelo 1º Raio são energéticas e dispostas a pôr a mão na massa. O Mestre Ascensionado é o El Morya, que já encarnou como Rei Arthur.

As características positivas aqui são a coragem, o espírito aventureiro, a persistência, o domínio e a liderança. As negativas envolvem ambição, orgulho, manipulação pelo poder e egoísmo. Para dominar este Raio com maestria, deve-se aprender compaixão, humildade, tolerância e solidariedade.

Segundo Raio

2º Raio: Cor Dourado – Segunda-feira.

As virtudes desse raio são sabedoria, iluminação, discernimento e humildade, protegidas pelo Arcanjo Jofiel. O Chakra correspondente é o Umbilical e o Plexo Solar. Os cristais representantes do 2º Raio são o Citrino e o Topázio e a Missão de Vida para aqueles que buscam completá-la é a pacificação, a ajuda ao próximo.

Aqui, quem reina é a empatia. As pessoas que possuem forte ligação com o 2º Raio possuem corações que compreendem o outro. Considerado o Raio do Amor e do ensinamento cósmico, temos a valorização do ensino e da educação. Este Raio tem Confúcio como Mestre Ascensionado.

Suas características positivas são solidariedade, generosidade, filantropia, lealdade e intuição. O Raio dos professores ilumina a todos que lidam com o ensino, além das profissões que curam. Já as negativas são frieza, indiferença e lamentação. Para atingir a maestria, seus seres devem cultivar a fé no amor, pois é o amor que cura a vida.

Terceiro Raio

3º Raio: Cor Rosa – Terça-feira.

Esse raio tem como virtudes: puro amor divino, misericórdia, perdão e gratidão, todas amparadas pelo Arcanjo Samuel. O Chakra do 3º Raio é o cardíaco e os cristais que o representam são o Quartzo Rosa e a Kunzita. A Missão de Vida do terceiro Raio é planejar, tendo o poder de criação e comunicação.

O puro amor divino traz às pessoas abençoadas por esse Raio uma energia que beneficia a tolerância, com paz e amor incondicional. Ele é representado pela natureza fraterna e acolhedora, respeitando a todos e usando a compreensão e a passividade como catalisadores da calma e da comunicação. O Mestre Ascensionado é a Rowena.

As características positivas são adaptabilidade, habilidade para negócios e intelecto claro. Já as negativas são encabeçadas pela forte manipulação de outros, apego excessivo por bens materiais e egoísmo causado pelo sentimento de exclusão. Quem deseja a maestria desse Raio deve aprender a cultivar a tolerância, a partilha e deve fugir do sentimento de exclusão.

Quarto Raio

4º Raio: Cor Branco - Quarta-feira.

As virtudes do quarto Raio são pureza, ascensão, esperança e ressurreição, iluminadas pelo Arcanjo Gabriel. O Chakra correspondente ao 4º Raio é o Coronário, aquele que purifica todos os outros. Seus cristais representantes são o Quartzo Branco e a Selenita. A Missão de Vida daqui preza por honestidade, certeza, rigor e clareza no pensar e no sentir.

Grande perseverança, calma e amor pela luz são os pontos que definem o quarto Raio. É muito comum que os iluminados por este tenham uma mente empreendedora, que gera bons frutos à sociedade e a si mesmo. Intuição e sensibilidade artística reinam aqui. O Mestre Ascensionado deste Raio é Seraphis Bay.

Suas características positivas são equilíbrio, imaginação, criatividade e a certeza de alcançar seus objetivos. As negativas são, apesar de todo o talento, comodismo, inquietude e tendência à depressão, caso suas metas não sejam concluídas. A maestria será alcançada através do cultivo da serenidade, equilíbrio emocional e confiança.

Quinto Raio

5º Raio: Cor Verde - Quinta-feira.

Suas virtudes são verdade, concentração, dedicação e cura, protegidas pelo Arcanjo Rafael. O Chakra ligado a ele é o Frontal e os cristais que representam este Raio são Quartzo Verde, Esmeralda e Turmalina Verde. Sua Missão de Vida envolve os processos de cura, como saúde e terapia, sempre ajudando o próximo.

Com uma missão de vida voltada para a cura, não poderia ser diferente o que ilumina esse Raio. A caridade e a generosidade o beneficiam. Os indivíduos representados por essa energia se dedicam a curar, física ou espiritualmente, outras pessoas. O Mestre Ascensionado do 5º Raio é o Hilarión.

Suas características positivas são domínio na área profissional, habilidade na comunicação e imparcialidade. Já as negativas são perigosas para quem está na área da cura, pois podem ter pouca compaixão, preconceito e crítica severa. Para atingir a maestria, você deve cultivar a tolerância e o amor ao próximo.

Sexto Raio

6º Raio: Cor Rubi – Sexta-feira.

As virtudes do penúltimo Raio são paz, devoção e misericórdia, sendo o Arcanjo Uriel quem cuida. Os Chakras conectados ao 6º Raio são o Básico e o Umbilical, já os cristais que o representam são o Rubi, a Água de Fogo e o Quartzo Fumê. A Missão de Vida do sexto Raio é a busca da espiritualidade e a sustentação da paz.

Esse Raio é voltado para a caridade, como a devoção da sua virtude indica, sem esperar nada de volta. É o símbolo do amor incondicional e da entrega a luxúria. O sacrifício também representa a energia do sexto Raio, incluindo Jesus como um dos seus antigos mestres. O Mestre Ascensionado do 6º Raio é a Mestra Nada.

As características positivas são abnegação, ternura, sinceridade, amor e objetividade. Já nas características negativas, temos o fanatismo, a intolerância e o preconceito. A maestria será alcançada ao cultivar a verdade, a praticidade e o equilíbrio dos próprios sentimentos.

Sétimo Raio

7º Raio: Cor Violeta - Sábado

Para o sétimo e último raio, suas virtudes são ordem, compaixão, transmutação e liberdade, protegidas pelo Arcanjo Ezequiel. O Chakra que o representa é o Coronário e os cristais que o representam são Ametista e Quartzo Cristal. A sua Missão de Vida é a transmutação.

Este Raio é incrível, pois transforma os erros em perfeição e traz liberdade aos pensamentos. Com sua energia, as pessoas podem reconhecer suas falhas e evoluírem, ao entenderem mais sobre algumas questões da vida. O Mestre Ascensionado é o Saint Germain.

Além disso, suas características positivas são força, autoconfiança e habilidade de criar ordem onde houver caos. As negativas envolvem rigidez a regras e a regulamentos, superstição e formalidade. Para alcançar a maestria do 7º Raio, você deve cultivar humildade, brandura, tolerância e ausência de preconceitos.

visualize o seu raio em específico
exemplo: o meu raio de acordo com o dia da semana que eu nasci e a minha data de nascimento, é o raio verde
visualizo um raio verde saindo do meu chakra frontal, eu seguro dois cristais verdes um em cada mão, me conecto com arcanjo Rafael e o mestre ascenso Hilarión e faço as seguintes afirmações:

Eu sou verdade, concentração, dedicação e cura, Minha Missão é me curar e ensinar as pessoas a se curarem eu sou a caridade, generosidade, compaixão e a tolerância.



Limpeza energética

Antes de realizar as técnicas, como banho, escalda pé ou beber a água energizada com a planta, é primordial, mentalizar os pensamentos, sentimentos e emoções que você deseja limpar e liberar com o auxílio das ervas. Intencione antes de realizar as limpezas. visualize na tela mental, o raio da sua missão de vida te envolvendo da cabeça aos pés.

Faça banhos uma vez por semana intercalando duas ervas, escolha o dia da semana, de preferência o dia da semana que você nasceu.

Coloque 1 litro de água numa tigela, e macere 7 galhos pequenos de alecrim e ao macerar intencione a limpeza energética dos corpos físicos, etérico, emocional e mental. Deixe descansar o fluido pelo menos 1 hora. Depois coe, e o restante que sobrou da planta descarte na natureza. Tome o banho de higiene normalmente, e em seguida jogue o fluido do pescoço para baixo e deixe secar naturalmente. Ideal fazer duas horas antes de dormir.

Na outra semana faça o mesmo procedimento com o manjericão

Quando estou com os pés e pernas cansadas faço escalda pé, utilizando as mesmas ervas e intercalando as semanas.

Outra possibilidade de limpeza, é colocar um galho pequeno de alecrim numa garrafa d'água de 1,5 pela manhã e consumir durante o dia todo o líquido energizado.

Fazer esse procedimento durante 7 dias consecutivos, intencionando a cada gole o objetivo da prática.

Limpeza, cura, harmonização etc

Importante se conectar com a planta antes de colocar na garrafa.

Visualize uma cor branca e verde saindo do centro do peito e conectando com a planta. Em seguida agradeça pela ação terapêutica que ela proporciona.

Alecrim: O alecrim é conhecido como erva da alegria

Capacidade de afastar energias negativas

Atrai felicidade e harmonia

Alivia o estresse

É uma infinidade de recursos terapêuticos que essa abençoada planta traz.

Manjerição: O manjerição é uma erva que atua diretamente na aura. Com isso é capaz de fazer uma grande limpeza e proporcionar uma sensação de tranquilidade e leveza.

Um dos principais benefícios energéticos do manjerição é a transmutação da energia negativa em positiva.

Técnica da gratidão

Adquira um caderno e use sua criatividade personalizando esse material.

Em seguida, escreva neste caderno os motivos nos quais você é grato.

Exemplo:

Eu sou grata pelo simples fato de respirar e sentir o perfume da vida.

Eu sou grata por contemplar a majestosa alvorada e ouvir os pássaros saudar a vida.

Eu sou grata pelas minhas funções vitais e motoras que me possibilita executar minhas atividades diárias.

Pela saúde, família, trabalho, vida financeira e social. Agradeça ao arquiteto do universo a forma singular de criar todas as coisas e que me faz um ser único em toda criação.

“A gratidão sublima sentimentos harmônicos, como várias notas num compasso que sincroniza a mais linda melodia e faz emergir a plenitude da alma na transcendência da matéria”.

Técnica da gratidão voltada a cura do corpo físico

Deite-se, coloque uma música na frequência de cura 432Hz.

Em seguida mentalize saindo do centro do seu peito a cor verde, e te envolvendo todo corpo, sinta essa cor curando seus órgãos, começando pelos órgãos reprodutores, e neste momento agradeça suas células de defesa, seu sistema imunológico pelos cuidados diários, por te defender de patógenos como vírus, bactérias e fungos.

Depois visualize seu sistema urinário, e sinta o coração pulsar a cor da cura nestes órgãos e agradeça aos agentes defensores do seu sistema imune. Faça o mesmo no aparelho digestório, dando maior atenção no intestino. Com a mão direita faça movimentos circulares sentido horário (sentido que vai da esquerda para a direita) na região do intestino, e visualize a cor verde envolvendo o seu ventre em forma de vórtex de cura e limpando a memória de dor e energias estagnadas. sistema cardiovascular - visualize todos os órgãos, sistema respiratório, muscular, nervoso, sensorial, endócrino, excretor, esquelético, imunológico e tegumentar. Agradeça e sinta a cura nesses órgãos, estabelecendo equilíbrio e harmonia em todo seu corpo.

“A gratidão é a chave que abre as infinitas portas da redenção e concede acesso ao esconderijo do Altíssimo”.

