Comment se connecter avec son être intérieur.

DOUBLE COSMIQUE

COMMENT TROUVER SON ETRE INTERIEUR

La première étape consiste à essayer de s'écouter intérieurement, avec l'intention de se reconnecter avec soi-même.

Entrer dans son coeur avec amour et essayer tout d'abord plusieurs jours de suite de vous accorder un quart d'heure par jour pour vous poser dans un endroit calme de votre choix.

Installez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, les deux mains sur vos cuisses, paumes tournées vers le ciel. Votre dos est droit, dans l'alignement de l'axe terre-ciel.

Puis émettez l'intention de vous aligner à votre être intérieur sans vous fixez spécialement dessus, juste un sentiment qui active l'émotion de votre coeur.

Commencez par : Fermez les yeux.

Inspirer et souffler 3 fois de suite en évacuant vers le sol votre souffle qui se décharge de vos énergies usées.

Faites ceci pendant un quart d'heure. Si des pensées vous assaillent, laissez les passer, ne vous accrochez pas à elles, centrez votre attention sur votre respiration, suivez le trajet de l'air en vous, voyez ou l'air se répend dans votre corps, poumons, bronchioles, sang...

Lorsque vous avez terminé, ouvrez les yeux et commencez doucement à vous étirer, frottez votre nuque avec vos mains, vos bras, votre dos, vos jamabes.

prenez une bonne inspiration et reprenez le cours de vos activités.

Ceci est à faire tous les jours aux moments privilégiés que vous choisirez pendant un mois, avant de passer à la respiration cardiaque.

Toutefois il est possible d'activer la respiration cardiaque dès que vous en ressentez la nécessité.

2ème étape:

Activer consciemment la respiration cardiaque.

Nous (phonétiquement) en égyptien signifiait : Point du cœur.

Se poser dans un endroit tranquille.

S'asseoir sur un siège confortable,

les pieds sur le sol, les deux mains avec les paumes vers le ciel, posées sur vos cuisses, le dos droit, pour être bien calé dans l'axe des énergies d'alignement terre-ciel.

Fermez les yeux,

Commencez par 3 inspirations ou à chaque fois que vous soufflez vous évacuez vers la terre vos énergies usées.

Focalisez votre conscience sur la glande pinéale (épiphyse) au centre de votre cerveau qui ouvre votre 3ème œil intérieur naturellement. Visualisez là, en couleur bleu-indigo, respirez le prana coloré et déposez l'intention de vous reconnecter consciemment avec votre être intérieur.

Déplacez l'énergie en descendant le long de la colonne vertébrale et en passant par les centres de l'hypophyse, de la nuque et du point du cœur arrière légèrement à gauche. Visualisez cette énergie tournant en orbite tout autour de votre cœur physique comme un satellite, tournant en

spirale, dans le sens des aiguilles d'une montre ou à l'inverse selon votre ressenti, selon votre polarité féminine ou masculine.

Inspirez en activant la spirale et en soufflant spiralez de plus en plus vite pour atteindre le point brillant du centre de votre cœur physique lieu de votre connexion inter dimensionnelle et de la manifestation universelle.

Respirez le prana bleu-doré au centre de votre cœur.

Laissez votre cœur entrer en cohérence en exprimant vos sentiments de

-liberté, expansion et croissance.

Respirez la joie, exprimez de la gratitude et d'appréciation pour votre être intérieur ainsi que pour vous-même.

Dîtes en vous :

Au plus profond de moi-même, je rends grâce pour l'amour que Je Suis. (Nous sommes) Merci.

J'envoie une intention de joie et d'amour envers mon être intérieur.

Je lui dis :

Merci

Je t'aime

je t'invite

(autant de fois que cela est nécessaire), en exprimant toute ma gratitude et toute mon appréciation.

Restez ainsi tranquillement quelques instants.

Imaginez des ronds dans l'eau qui se déplacent en ondes et se propagent au rythme de votre respiration, c'est se qui déclenche le processus de synchronisation, donnez simplement la permission que cela se fasse. Acceptez cela.

Si à ce moment là vous avez une question simple émettez là à partir de ce point, ou, envoyez une émotion positive de gratitude, de joie.

Vous avez reçu votre réponse, même si vous n'en avez pas encore conscience ou que vous n'avez pas reconnu la réponse.

La réponse est en vous et va se révéler.

Remerciez votre être intérieur d'avoir procédé à ce processus d'alignement.

Je vais maintenant compter à partir de dix.

10 Je respire

9 Les énergies prénètrent dans mon cœur.

8 Je respire

7 Le flux des énergies accélère

6 Je respire

5 le flux des énergies est optimal

4, 3, 2,

1 Inspirez les énergies dans votre cœur.

Envoyez les énergies de votre cœur vers votre tête jusqu'en bas des pieds.

Soufflez.

Restez concentré quelques instants encore et :

Respirez.

Visualisez verticalement la clé cosmique.(d'Egypte) Clé qui ouvre les dimensions.

Concentrez-vous dessus.

Soufflez en ouvrant les yeux et fixez votre attention sur la clé.

Merci.

Etirez-vous, bougez, reprenez vos activités.