

# Practică Zilnică

Calmează-ți mintea timp de 5-10 minute sezând sau întinzându-te cu ochii închiși și concentrează-te asupra respirației.

- ◆ Inspiră adânc, vizualizând esența și lumina sufletului tău deasupra capului tău.
- ◆ Adună în această lumină toate fractalele tale, de care ești sau nu conștient/ă, din toate timpurile și locurile
- ◆ Inspiră lumina prin vârful capului în corpul tău și ghidează-o în jos, în spațiul inimii.

**Întreabă** „*Ce trebuie să știu acum?*” sau „*Ce trebuie să știu pentru cea mai mare bucurie a mea și a tuturor?*” și pe măsură ce respiri, simte cum lumina esenței sufletului tău relaxează și vindecă corpul tău.

Concentrează-te cu spațiul inimii tale și simte cum se extinde pe măsură ce te scufundi în inima ta.

Iar acum fie:

- ◆ **Observă-ți** sentimentele și percepe ce vor să-ți spună inima, intuiția, sufletul și corpul tău; permite sufletului tău să se exprime, sau
- ◆ **Alege o carte de Tarot/Oracol** pentru a vedea ce mesaj are sufletul tău pentru tine prin acest instrument cosmic și meditează cu el.

**Oferă corpului și spiritului tău oportunitatea de a te ghida către bucuria ta și scopul vieții tale.**

## Combate Anxietatea prin Respirație

*Inspiră de două ori puternic și scurt - urmat de o expirare lentă și prelungită, repetați de 5-10 ori pentru a-ți calma sistemul nervos și a reduce acumularea de stres negativ.*

Dacă te afli într-o situație dificilă, oprește-te și respiră. Inspiră timp de 4 sec, ține-ți aerul timp de 4 sec & expiră timp de 4 secunde pentru a relaxa corpul. În liniște, identifică emoția pe care o simți. Întreabă-te *ce a declanșat emoția, de ce te simți astfel*, apoi, din punct de vedere obiectiv, devii un observator neutru și te întrebi în gând *ce pot învăța din simți astfel și de ce ai nevoie* pentru a schimba, ameliora sau rezolva situația?

Acesta este un videoclip vechi despre cum să crezi sfere de protecție/manifestare:

<https://youtu.be/Oe8lxz8dOpE>

Pe canalul meu de Youtube postez videoclipuri despre cum să navighezi anumite dificultăți și să împărtășesc diferite perspective și meditații: <https://youtube.com/c/AuraYouniverse>

