

## ENERGIA e MEDITAZIONE



### Meditazione dell'intenzione

Questa meditazione ti porterà in contatto con la tua energia d'azione. Uno spazio molto profondo e nel quale si può essere sé stessi senza barriere e senza giudizi. Viaggerai con l'anima per osservare e capire ciò che è importante per te e mantenere l'intenzione positiva riguardo il tuo progetto..

Ti consiglio di sperimentarla più volte

Qui di seguito, trovi alcune considerazioni basilari che ti potrebbero aiutare.



*La meditazione è un potente anti-stress, libera dai pensieri e dalle preoccupazioni, ti aiuta a mantenerti in equilibrio e questo equilibrio ritrovato si riflette anche nel fisico.*

*Meditando con costanza puoi ottenere un miglioramento con grandi vantaggi sia nella concentrazione che nel rendimento.*

*Uno spazio per ascoltare te stessa, le tue esigenze, il linguaggio segreto del tuo corpo e della tua anima.*

Ed ecco per te, le istruzioni per ottenere il meglio.





Innanzitutto trova un posto tranquillo..

Un luogo familiare dove ti senti a tuo agio. Mettiti comoda:puoi tranquillamente stare seduta, magari sulla tua poltrona preferita...cerca di stare il più diritta possibile in modo che la tua colonna sia allineata. Così da non sentire disagio nella posizione ed evitare formicolii a braccia e gambe. Se possiedi **un cristallo di quarzo jalino (cioè trasparente)**, tienilo in mano: ti aiuterà a trovare velocemente il tuo spazio. Tieni i piedi ben appoggiati a terra.

Spegni il cellulare o se lo usi per la meditazione guidata, mettilo in silenzioso. Assicurati che nessuno ti disturbi.

Ascolta le mie parole ed esegui ciò che ti viene richiesto, con fiducia. Sentirai delle pause: ti servono per esplorare ciò che senti dentro di te.

Mantieni gli occhi chiusi fino a quando non ti dirò di aprirli: è molto importante per non perdersi l'esperienza.

Non preoccuparti se non visualizzi...piuttosto accetta ciò che senti. Non siamo tutti uguali e non facciamo tutti la stessa esperienza. Per te potrebbe essere meno intensa la prima volta e poi piano piano aumentare di intensità ogni volta che la sperimenti o viceversa sentire subito delle sensazioni fino dalla prima volta: ma ricorda ogni momento è diverso, ogni meditazione è diversa. Tu ogni volta sei diversa.

Osserva, senza aspettative, accetta e sperimenta.

Annota le tue esperienze sul quaderno. Scrivi ogni volta dei piccoli appunti e rileggi ogni tanto: ti accorgerai di quanta strada hai fatto e di quante cose sono cambiate...





Ed ora ti auguro una buona meditazione: fammi sapere come è andata e se hai bisogno di chiarimenti o consigli, contattami.

E' importante per te che tu mi faccia sapere se hai avuto difficoltà nell'esecuzione. Così se mi contatti, potrò aiutarti e lo farò molto volentieri.

Importante perché questo non è solo un corso dove eseguire un piccolo lavoro artistico, ma un corso che può aiutarti a mandare nell'Universo la tua richiesta per realizzarla al meglio.

Se ti perdi questa esperienza, se non sperimenti, se non segui i nostri consigli, sarebbe un vero peccato.

Fammi quindi sapere come è andata, raccontami un po' di te.

Grazie per essere stata con noi.

Love. Surabhi

