

1. **VÉDELEM ÉS KAPCSOLÓDÁS:** Kérj egy FÉNYOSZLOPOT magadra, a körülötted lévőkre a szobára, lakásra, helysége, ahol vagy. Ez a fényoszlop körbeölel és védelmet ad. Kérd segítőidet, hogy kísérik a folyamatot, kérj védelmet magadra és a térre. FÖLDELJ: a gyökér és talp csakrádból egy-egy energiaszál kilép és a Föld középpontjával összekapcsolódik. A Földből hozza magával a biztonságot és az erőt, átmossa a csakráidat. Az energiaszál a korona csakrán kilép és összekapcsolódik a forrásoddal, az isteni éneddel, a SZELLEMEDDEL. Onnan bölcsesség és univerzális tudás érkezik le, és végigmossa a csakráidat. A Földből érkező biztonságot adó erő és az univerzumból érkező bölcsesség a szívcsakrádban összekeveredik, és szeretetté alakul.
2. **FELTÉTEL NÉLKÜLI SZERETET:** Ez a SZERETETBUROK végig rezeget az egész fizikai testeden, és átmossa az energiacsatornákat, csakrákat, nadikat, meridiánokat, és az egész energiamezőt, ami téged körbevesz. Egyre tisztul az aurád, egyre fényesebb és tisztább lesz. Az aura színe egyre halványabb, kristályos, gyémántos. Növelj ezt a szeretetburkot, terjeszd ki a szobára, helysége, a városra, a földrészre, tágítsd, míg az egész Földet bevonja a szeretetted.
3. **HÁLA:** sorold fel magadnak legalább 3 dolgot, amiért hálás vagy magadnak, majd 3 dolgot, amiért másoknak vagy hálás.
4. **MEGBOCSÁTÁS:** képzelj magad elé valakit, akivel konfliktusod, nézeteltérésed volt/van, vagy akivel kapcsolatban valami rossz érzésed van. Mond el neki gondolatban, amit érzel, hogy mennyire haragszol, dühös vagy, hogy mennyire megbántott...stb. Fejezd ki felé a szándékodat, hogy te ezt most itt lezárod, és megbocsátasz neki. Te is kérj bocsánatot, ha bármivel akarva vagy akaratlanul is megbántottad, akár tettel, akár szóval, akár csak gondolatban, vagy csak érzésekkel. Őszintén kérj bocsánatot, akármi is történt, és te is bocsáss meg magadnak. Alakítsd át a szándékkal a rossz érzéseket és emlékeket valami pozitívvá. Keress a történetekben valamit, ami jó volt. Végére is neki köszönheted, hogy megtanulsz bocsánatot kérni és elengedni az akadályozó múltat, hogy 100%-ban a JELEN-re az ITT-re és a MOST-ra koncentrálhass.
5. **VÍZIÓ:** képzelj el lelki szemeiddel a jövődet, vizionalizáld, lásd magadat öt év múlva. Hol vagy? Mit csinálsz? Milyen ruha van rajtad? Kikkel vagy együtt? Mik vesznek körül? Nézz alaposan körül, hagyd, hogy megjelenjenek a képek, nem kell erőltetni. Lásd, érezd a képet úgy, hogy minél több érzékszervedet bevonod: látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás.
6. **TÖKÉLETES NAP:** Képzelj el, hogy a jövőd már MOST itt van veled. Már most megvalósult minden, amit szeretnél. Ha mindent elértél, amit akartál, akkor hogyan telik el egy napod? Vedd végig gondolatban a reggeli felkeléstől az esti lefekvésig, hogy mivel, kivel, hogyan telik a napod.
7. **ÁLDÁS:** kérj áldást az univerzumtól az ideális napodra és a víziódra. Küld fel a képet, engedd, hogy megvalósuljon. A te dolgod, a MIT kitalálása, az univerzum gondoskodik a HOGYAN-ról☺