



DE 9 GODE RÅD TIL AT LØFTE
DIN ENERGI



THE
AWARENESS
CLUB

1. Sig til dig selv: *Al tung energi forlad min krop nu!*
Eller sig: *Alt energi, som ikke er min forlad min krop nu!*
Pust ud - gerne flere gange til du føler, du har sluppet den tunge energi.
2. Forestil dig, at du er inde i et guldæg. Et guldæg, som er helt specielt - det er nemlig kun gennemtrængelig for positiv energi. Det vil sige, at den negative energi preller af på skallen og forsvinder ud i Universet. Helt derud hvor al energien kommer fra.
3. Forestil dig, at du tager et brusebad i en rød farve. Den røde farve strømmer igennem dig - både indvendigt og udvendigt. Den røde farve får dig til at få jordforbindelse og samler din energi.



THE
AWARENESS
CLUB

4. Stryg dine håndflader ned over din krop: helt oppe fra toppen af dit hovede og ned ad armene, ned af kroppen og af benene. Forestil dig at den tunge energi bliver strøget af dig og forsvinder ned i jorden.

5. Hop i jorden eller ryst dig. Forestil dig at du ryster den tunge energi af dig - lige som hunde gør.

6. Hvis det er muligt for dig, så tag enten et brusebad, karbad eller bad i havet.



THE
AWARENESS
CLUB

7. Forestil dig at du er gennemstrålet af et klart, lysende hvidt og gyldent lys. Når du er fyldt med denne lysende energi i og omkring dig, vil det være svært for andre menneskers dårlige energi at ramme dig.

8. Skab forbindelse til naturen - jord, luft, planter, træer og dyr.

9. Hør healende musik, som gør dig glad og let.