

Élj tudatosan, sokszor észre sem veszed, hogy magad ellen beszélsz.

## TVT -Tudatos Válasz Transzformáció

Segítek, hogy észrevedd – [www.heka.hu](http://www.heka.hu)

KOPCSÓANDREA TRANSZFORMÁCIÓ VEZETŐ

### SZELLEMI MEDITÁCIÓK SOROZAT

Rákapcsolódás egy magasabb szintű rendszerre 1. rész

Kérés-befogadás-elengedés: a szülői minták istenivé átírásának első lépése

*A felolvasáskor a pontozott helyeken hagyj rövid szünetet*

Helyezkedj el kényelmesen. Hunyd be a szemed....

Lazítsd el izmaid. ... Lazítsd el a nyakad... vállaid... lélegezz egy mélyet, le egészen a hasadba... Lazítsd el izmaid a tüdőd tájékán és lassan a rekeszizmok segítségével fújd ki a levegőt... közben érzed, hogy ellazul a gyomrod, a derekad... a gerinced tartó izmaid.... Kellemes nyugalom árad szét a testedben. Képzeld el, ahogyan tovább pásztázod figyelmeddel a tested... ellazítod a csípőd..., a feneked..., a combjaid..., a térded..., a lábad..., lábfejed és bokád..., lábujjaid... Most hogy kellemesen ellazultál, figyelmedet újra végigfuttatod a testeden és ahol érzed, hogy még van némi feszültség benned, ott engedd magad ellazulni.... ... Ellazítod a szád.... az arcod.... a szemhéjadat is....

Gyermekkorban a vágyott tárgyakat, játékokat a szüleinktől kapjuk. Szüleinktől kapjuk a lehetőségét mindannak, ahogyan gondolkodni, érezni és cselekedni tudunk. Bármilyen, amit ők adni képesek, csupán töredéke az általunk behívható élményanyagoknak. Mégis óriási mértékben meghatározza a gyermek kori minta azt, ahogyan képessé válunk felnőttként megtalálni feladataikat és örömeinket. A gyermekkori játékok, tárgyak játszmák az általunk felnevelendő palánták első öntözővizei. Ha akkor szomjazik, az egy életre szóló kókadozást hozhat, egészen addig, ameddig át nem írja a hibás programot az egyén tudata. Az átírási program első része, a kérés, a második része a befogadás, a harmadik része az elengedés....

Figyelmedet továbbra is saját testedre összpontosítod. Az emberi testen átáramló energiákra. .. Képzeld el a tested, ahogyan soha nem látod, képzeld el úgy, mint egy lüktető energiahalmazt... Képzeld magad elé a tested úgy, mint egy sokszorososan feltekert gombolyagot... a fonál, ami a gombolyagot alkotja fényes, lüktető és apró részecskék vándorolnak benne. Ez a láthatatlan tested... ..

Jelenítsd meg képzeleted segítségével a fizikai tested, ... és ezzel egyszerre látni fogod, miként tölti ki, és hatja át az energia a testedet. Láthatod ahogyan a homlokod tájékán összesűrűsödik ez az energia és örvénylő mozgással pulzál. ... Figyeld ahogyan fénylik és lüktet...

Ugyanígy láthatod a szíved tájékán ezt a lüktetést és összesűrűsödést. Láthatod az örvénylő mozgást, és láthatod hogy ez az energia valahonnan érkezik és valahová tart, ... Te az áramló energia egyik fontos állomása vagy. ...

Ez az energia öröktől fogva létezik. Örök vigyázzák, hogyan működik ősi szabály szerint. Rendjétől eltérni nem lehet...

A fejtetődon mint egy szökőkútból feltör és végtelen tengernyi energiába simul, mint az eső vize, mikor a tengerbe ér... Amelőtte gyógyító ereje végigáramlik testeden... A sebedet begyógyítja, engeddd hogy áthasson gyógyító erejű lágy simogatása a fejed tetejétől egészen a talpadig. ..Hallgasd a csilingelést, amit a fejed tetején feltörő energiaszökőkút hallat. ... Érzed a lüktetést... *(Vár egy percet mielőtt tovább olvasnál)*

Képzeld el valamilyen tárgyat, amely számodra értékes, lehet egy ékszer, lehet autó, lehet a házad.. bármi...Próbáld meg azt a tárgyat felidézni, amihez leginkább ragaszkodsz, amit féltesz... Képzeld el, hogy ezt a féltett tárgyat egy óriási, és hatalmas isteni kéz, kérésedre a lüktető és csilingelő energiahalmaz szíved környékén található energiaörvénybe helyezi... KÉRD, HOGY TEGYE EZT MEG NEKED.. Érezd, ahogyan a szívedbe fogadod...Engedd, hogy átjárja a saját energiád, engeddd hogy megismerje... Érezd, hogy a sajátoddá lesz ... Már minden egyes porcikád ismeri, integráltad a rezgéseit, s integráltad a tudást, amit ez a tárgy hozott el neked... Ezzel a tudással vágyaid kiteljesednek, gondolkodásod tovább fejlődik, újabb élményeket szerzel... Köszönd meg a tárgyat, amit ismerkedésre kaptál, amit azért kaptál, hogy rezgését megismerd, és tudd, hogy a tárgy által közvetített információt nem veheti el tőled senki... *(Várj fél percet az olvasással)*

Lélegezz egy mélyet, és miközben a levegőt kiengeded engeddd, hogy a kölcsönkapott tárgy most a szívedből

kirepüljön, és szépen lassan elfoglalja helyét az univerzumban... Megjelenik életedben, amikor dolgod van vele...  
Figyeld, ahogyan távolodik, ahogyan alig kivehető pici ponttá sűrűsödik, s ahogyan végül eltűnik a mindenségben feloldódva.

Most képzelj el egy számodra kedves embert... Idézz fel bárkit, akivel időt szeretnél tölteni. Képzeld el, hogy ezt a személyt egy óriási, és hatalmas isteni kéz, kérésedre a lüktető és csilingelő energiahalmaz szíved környékén található energiaörvénybe helyezi... KÉRD, HOGY TEGYE EZT MEG NEKED.. Érezd, ahogyan a szívedbe fogadod...Engedd, hogy átjárja a saját energiád, engedd hogy megismerje... Érezd, hogy a sajátoddá lesz ... Már minden egyes porcikád ismeri, integráltad a rezgéseit, s integráltad a tudást, amit ez az ember képvisel számodra ... Ezzel a tudással vágyaid kiteljesednek, gondolkodásod tovább fejlődik, újabb élményeket szerzel... Köszönd meg a látogatást, amit ismerkedésre kaptál, amit azért kaptál, hogy rezgését megismerd, és tudd, az információt, amit ez a személy hozott, nem veheti el tőled senki... Megjelenik az életedben is, amikor dolgod lesz vele és felismered, hogy miért hívtad magadhoz. Lélegezz egy mélyet, és miközben a levegőt kiengeded engedd, hogy a vendéged most a szívedből kirepüljön, és szépen lassan elfoglalja helyét az univerzumban...

Figyeld, ahogyan távolodik, ahogyan alig kivehető pici ponttá sűrűsödik, s ahogyan végül eltűnik a mindenségben feloldódva.

Képzelj el valamilyen tárgyat, amely számodra elérhetetlen, egy tárgy, amiről eddig úgy gondolkodtál soha nem lehet a tiéd.. bármi...Képzeld el, hogy ezt a féltett tárgyat egy óriási, és hatalmas isteni kéz, kérésedre a lüktető és csilingelő energiahalmaz szíved környékén található energiaörvénybe helyezi... KÉRD, HOGY TEGYE EZT MEG NEKED.. Érezd, ahogyan a szívedbe fogadod...Engedd, hogy átjárja a saját energiád, engedd hogy megismerje... Érezd, hogy a sajátoddá lesz ... Már minden egyes porcikád ismeri, integráltad a rezgéseit, s integráltad a tudást, amit ez a tárgy hozott el neked... Ezzel a tudással vágyaid kiteljesednek, gondolkodásod tovább fejlődik, újabb élményeket szerzel... Köszönd meg a tárgyat, amit ismerkedésre kaptál, amit azért kaptál, hogy rezgését megismerd, és tudd, hogy a tárgy által közvetített információt nem veheti el tőled senki... ( *Várj fél percet az olvasással*) Figyeld meg érzéseidet.... Amit érzel ez ebben az életszakaszodban a hála. Engedd, hogy növekedjen...

Lélegezz egy mélyet, és miközben a levegőt kiengeded engedd, hogy a kölcsönkapott tárgy most a szívedből kirepüljön, és szépen lassan elfoglalja helyét az univerzumban... Megjelenik életedben, amikor dolgod van vele...  
Figyeld, ahogyan távolodik, ahogyan alig kivehető pici ponttá sűrűsödik, s ahogyan végül eltűnik a mindenségben feloldódva.

Ismételd el ezt a relaxációt, ahányszor csak úgy érzed, hogy valamit elveszíthetsz, valamit nem kaphatsz meg, vagy valami lehetetlennek tűnik számodra.

Lélegezz egy mélyet, s miközben lassan számolni kezdek rövidesen kinyithatod a szemed. 3 lassan visszaérkezel, 2 készülődj, nem sokára kinyithatod a szemed, kipihentnek és frissnek érzed majd magad, 1 nyisd ki a szemed..

Egészségedre!