

## Hála

Végigmondjuk az indukciós szöveget...s a végén:... csak képzelje el,hogy ül a tengerparti meleg homokban...egy védett, biztonságos kis öbölben...s nézi a végtelen, kékeszöld tengert...látja a hullámok fodrozódását...talán érzi a víz sós illatát is...hallhatja a tenger halk,megnyugtató morajlását...a sirályokat...a természet hangjait...neszeit...teljesen biztonságban érezheti magát...

...s ahogy nézi a tengert...egyszer csak a távolban...észrevesz egy kis vitorlás hajót...ami egyre közeledik az öböl felé...ez a hajó azért jön, hogy segítsen, tehermentesítse...s hamarosan ki is köt a kis öbölben...ahol van...erre a hajóra felpakolhat minden nehézséget...problémát...szorongást...s bármi más, negatív, gátló tényezőt...ami akadályozza a mindennapok harmóniáját...

...csak nyugodtan kezdje felpakolni a hajóra mindazt...amire nincs szüksége...ami gátolja...amitől fél...amin aggodalmaskodik...s amit csak akar... (itt hagyjunk vagy fél percet)...

...ha mindent elhelyezett a hajón, amitől szabadulni akart...akkor ez a hajó, ahogy jött...ugyanúgy elringatózik a hullámokon...a messzi távolba...csak kövesse a tekintetével...amíg csak látja...

...ott ül még mindig a finom meleg homokban..süt a nap, de nincs forróság...a szellő lágyan lengedez...a kék égen bárányfelhők úsznak...teljesen biztonságban...nyugalomban van...

....s most lehetősége van végiggondolni, számot vetni...hogyan miért lehet hálás...mondjon hálát a természetnek...az univerzumnak...valami magasabb erőnek, amiben hisz...és önmagának is...mindazért amiye, akije van...a kapcsolataiért...a körülményeiért...az egészségéért...a munkájáért...a belső kincseiért...ami lehet tulajdonság...bármilyen képesség...tehetség...küzdőképesség...erő...bármiért hálát adhat a felsoroltak közül...de azon is túl...amit csak fontosnak gondol...

...csak áramoltassa magában a hála érzését...hagyja, hogy a hála átjárja az egész testének minden sejtjét...az idegeit...a lelkét...ahol kell, ott gyógyítja...ahol nem, ott regenerálja...feltölti energiával.....most 1-2 percig csöndben maradok.....

(EZT A RÉSZLETES FELSOROLÁST IS HOZZÁ LEHET TENNI,HA VAN RÁ IDŐ.....a hála átjárja a csontjait...izmait...izületeit...szöveteit...bőrét...átjárja a szerveit...szívét...tüdejét...máját...epéjét...hasnyálmirigyét...átmossa a veséket és a húgyutakat...segíti a méregtelenítést...a vér-és nyirokerekéből kimossa a salakanyagokat...hogyan az életenergiák szabadon áramolhassanak...átjárja az emésztőszerveket...erősíti az immunrendszert...átjárja a nemi szerveket...átjárja az érzékszerveket...hogyan tiszta legyen az érzékelése...és az észlelése...a hála érzése átjárja az egész testét sűrűn behálózó idegrendszerrel...oldja a stresszt...a feszültségeket...megerősítik...ellenállóvá teszik az idegeit...s végül a hála érzése eljut a lelkébe...a lelke mélyére...minden titkos kis zúgba...oldja...gyógyítja a múltból hozott fájdalmakat,sérelmeket,gátakat, sebeket...segítik, hogy egyre nagyobb harmóniában érezhesse magát...)

...jól van...megpihent...feltöltődött a hála érzésével...hozza el magával testének minden sejtjében...a lelkében...az idegeiben ezeket az érzéseket...

...és most összpontosítsa a gondolatait arra, hogy a hála érzése milyen kézzel fogható tárgyban, dologban jeleníthető meg a valóságban....

...most pedig a saját ritmusában...a saját útján...és a saját idejében...térjen ide vissza...s majd csak akkor nyissa ki a szemét...ha már teljesen friss és éber...

(Ha akarja, elmondhatja mit pakolt fel a hajóra, s miért lehet hálás, de ennél a képnél nem kérdezetem, ha akarja elmondja, vagy elmondja máskor....Ha talált a hála érzéséhez valami tárgyat, akkor azt érdemes beszerezni, de az is lehet, hogy egy meglévő tárgy az otthonából, mert ahányszor csak ránéz, emlékezteti, hogy mennyi mindene van...)