

MINDFUL MANIFESTATION

Manifestarea intențiilor tale

Un exercițiu de vizualizare

Ți-ai făcut o listă a intențiilor pentru acest an? Dacă ai făcut deja lista, e timpul să începi să manifesti ce ți-ai pus în intenție. Așa că, te invit să faci unul dintre cele mai puternice exerciții de manifestare: vizualizarea intențiilor tale deja împlinite, înainte de a adormi. De ce fix atunci? Deoarece cu câteva minute înainte de a adormi creierul nostru începe să modeleze unde cerebrale theta, adică suntem în starea optimă pentru accesarea subconștientului și pentru a ne programa să dăm un nou sens vieții noastre. Nu în ultimul rând, prin frecvențele cerebrale theta ne conectăm profund cu câmpul cuantic, cu Universul.

Așadar, dacă ești pregătit/ă și ai în gând o intenție te invit ca începând din seara aceasta să urmezi pașii de mai jos și să te bucuri de proces.

În primul rând pregătește camera pentru somn și pregătește-te și pe tine. Aerisește, asigură-te că temperatura este optimă, preferabil puțin mai rece, renunță la ecrane cu cel puțin o ora înainte de a te pune în pat și creează o atmosferă care te relaxează și te îmbie la somn.

În continuare fă exact ce faci de obicei înainte de a te băga în pat și fii curios/oasă să vezi un preview al lucrurilor și transformărilor minunate care urmează să se întâmple. Adu-ți aminte care este intenția ta și construiește pe ecranul tău mental întocmai cum îți dorești să se întâmple lucrurile. Poate fi vorba despre o schimbare profesională, despre viața ta intimă, despre câștiguri financiare, orice ți-ai propus să realizezi în perioada următoare. Fii scenaristul și regizorul propriului tău film. Și cel mai important – tu ești actorul principal. Nu te uita la acest film ca și cum tu ai fi spectatorul, tu ești actorul, tu joci rolul. Cu alte cuvinte, asigură-te că tu ești cel ce întreprinde acțiunea, ca și cum ți-ai aduce aminte ceva ce ai făcut. Este foarte important să nu te vizualizezi uitându-te la tine, ci trăind acea experiență, simțind fiecare senzație și

mișcându-te în propriul corp. După ce ai creat scenariul optim în concordanță cu intenția ta, începe să simți bucuria pe care ai simți-o dacă acest film ar fi realitatea ta. Bucură-te și fii recunoscător/oare înainte ca aceste lucruri să se manifeste. Simte entuziasmul clipei, vizualizează-te dând veștile tale bune celor dragi și simte cum vibrezi de fericire ca și cum deja s-ar fi întâmplat. Vei adormi. Și tocmai acesta este ingredientul secret. Atunci când vei reuși să simți bucuria și recunoștința înainte ca intenția ta să se fi realizat în lumea materială, ignorând gândurile sau simțurile care spun că nu e adevărat, că nu se poate, că e doar în capul tău, atunci intenția ta se va fi manifestat deja la un anumit nivel și nu rămâne decât să “let go” și să știi, mai mult decât să ai încredere, să știi că în scurt timp se va materializa și la acest nivel fizic, material.

Poți face în fiecare seara acest exercițiu până când vei reuși în mod autentic să simți bucuria și recunoștința pentru ceva ce încă nu s-a întâmplat. Odată ce vei reuși să faci acest lucru, vei sesiza că nu mai ai nevoie să exersezi așa mult până când intențiile tale vor deveni realitate.