

4. krok

Transformace blokující energie

DŮLEŽITÉ bylo rozpoznat a identifikovat blokující energii, které se dá říkat „stíny“, a teď můžete tuhle negativní energii (emocionální frekvenci – stín) transformovat do nové, pozitivní energie.

Poslechněte si nejprve nahrávku: **Aktivace Posvátné řeky transformace**

Tato nahrávka je **důležitá** pro následující kroky – budete mít díky ní **plně a trvale aktivovanou energetickou cestu** (obraz řeky) **pro jakoukoliv transformaci negativní energie** kdykoliv **v budoucnu**.

Po této aktivaci udělejte teprve tento krok:

Transformace

Vezměte si jednu konkrétní **negativní** emoci, která se u vás objevila (např. strach nebo nedůvěra nebo nejistota...). Potom vezmete další.

Představte si tu negativní, blokující energii jako malou tmavou kouli v dlaních.

- Víte z předchozího kroku:
 - ve které části těla se usadila
 - víte, co vám chtěla sdělit
 - víte, jaké negativní pocity ve vás vyvolávala
- Chvilí ji **pozorujte** – můžete vnímat, jak koule vibruje.
- Po chvíli dejte vědomím pokyn, aby tato negativní energie začala odtékat z koule pryč – do **Posvátné řeky transformace**:
- Můžete se v představě dotknout nějakého místa na té kouli a odtamtud začne negativní energie vytékat.
- Dýchejte... vědomě.
- Nechejte negativní energii vytékat a při nádechu vnímejte, jak do této energetické koule proudí léčivé, transformační síly:
 - energie klidu
 - zdraví
 - lásky

- radosti
- a hojnosti...
- Vnímejte, jak se energie i barva koule proměňuje, když do ní vstupuje světlo
- Vnímejte, jak koule mění barvu (z černé → na fialovou → zlatou → průzračnou...).
- Dělejte to chvíli – nebo tak dlouho, dokud se neobjeví pocit uvolnění a jasnosti.

Ukotvení:

- Uvědomte si v těle to místo, kde byla tato negativní energie usazena a teď vnímejte „novou energii“
- Dotkněte se toho místa a vyslovte nahlas: „*Ted' ve mně proudí transformovaná energie mé odvahy / jasnosti / otevřenosti / lásky / porozumění / zdraví / klidu / hojnosti /...*“ (doplňte to své)

Zapište si vše.

Vnitřní úkol pro dnešek:

Zapište si jednu představu jakékoliv dnešní denní činnosti, kde použijete tuhle novou energii ještě dnes.