



Практика: Енергетичне очищення за 5 хвилин

Ця техніка допоможе скинути втому, очистити поле від негативу та наповнитися силою.

Виконуй її щоранку або після спілкування з людьми, які виснажують тебе.

 Час: 5 хвилин

1 Знайди спокійне місце.

Стань прямо або сядь з рівною спиною. Зроби три глибокі вдихи й видихи. Уяви, що навколо тебе утворюється світловий кокон, який захищає тебе від зайвої енергії.

◆ Альтернативний спосіб: обведи себе руками зверху вниз, ніби змахуючи невидимий пил. Уяви, що ти прибираєш чужу енергію зі свого поля

Скидання негативу (1 хвилина)

2

Закрий очі й уяви, що вся втома, негатив, стрес – це важка сіра енергія у твоєму тілі.

▼ Вдих: уяви, що ти збираєш цю енергію в центр грудей.

▼ Видих: уяви, що ця енергія виходить із тебе у землю, де трансформується у світло.

 **Повтори 5 разів.**

Якщо хочеш посилити ефект – струси руками та ногами (ніби обтрушуєш краплі води). Це фізично допомагає «скинути» напругу.

3

Наповнення енергією (1 хвилина)

Тепер уяви, що над тобою – яскраве світло (або потік чистої енергії Всесвіту).

☀ Вдих: уяви, що це світло входить у твою маківку та заповнює все тіло.

✨ Видих: розповсюдь цю енергію у своє поле (навколо себе на відстань витягнутої руки).

 **Повтори 5 разів**

4

Закріплення потоку (30 секунд)

Скажи подумки або вголос:

🌀 «Я наповнююся чистою енергією. Моє поле захищене. Я в ресурсі.»

Зроби ще один глибокий вдих і на видиху уяви, що твоє поле стало сильним, світлим і збалансованим.

✓ Що ти відчуєш одразу?

- Легкість у тілі
- Заспокоєння думок
- Внутрішнє тепло та силу

Якщо робити практику регулярно, ти зміцниш своє енергетичне поле, перестанеш вбирати чужий негатив і відчуєш більше внутрішньої сили.

✨ Спробуй прямо зараз.

