

تجسم یک حباب محافظ خیالی می‌تواند احساس امنیت ایجاد کند



یکی از راه‌های ایجاد یک پناهگاه برای خود، ساختن یک حباب محافظ خیالی است. تجسم این حباب می‌تواند احساس امنیت ایجاد کند تا در هر اتفاق ناخوشایندی از آن استفاده کنید.

۵. همان‌طور که نفس می‌کشی، یک نور طلایی درخشان را تجسم کن که از عمق زمین زیر پاهایت به سمت بالا آمده و تمام بدن شما را پر می‌کند.

۶. موقع بازدم، تصور کن نفست بیرون می‌آید و حباب را با این نور طلایی قدرتمند پر می‌کند تا یک میدان قدرتمند در اطراف شما ایجاد کند.

۷. تصور کن انرژی‌های منفی‌ای که به سمت شما می‌آید، به آرامی با سطح حباب برخورد کرده و منعکس می‌شود.

۸. چقدر در این گنبد محافظ احساس امنیت می‌کنی؟ هر چه به سراغت آمد، شما در داخل این حباب امن هستی. با تمرین منظم این کار، احساس امنیت می‌تواند به حالت همیشگی تبدیل شود.

۱. ایستاده یا نشسته روی یک صندلی، به آرامی تا سه شماره نفس بکش. سپس به آرامی نفس خود را تا پنج شماره بیرون بده، هر گونه نگرانی یا افکار منفی را بیرون انداخته و عضلات خود را شل کن.

۲. احساس کن که پاهایت در زمین ریشه دارند. دست‌هایت را بالای سرت دراز کن، طوری که کف دست‌هایت به سمت بالا باشد.

۳. در حالی که بازوهایت را کشیده‌ای، دستان خود را به آرامی پایین بیاور و حباب درخشانی را تجسم کن که از نوک انگشتانت در اطرافت شکل گرفته است.

۴. بازوهایت را پایین بیاور تا زمانی که روی بدنت قرار بگیرد، لبه‌های حباب را در دهنت به سمت پایین بفرست تا زمانی که زیر پایت قرار بگیرد و بسته شود.