

Procesul surogat de al Jessicai Ortner

Vreau să-ți găsești un loc. Așază-te într-un loc unde pur și simplu atenția nu îți va fi distrasă.

Vom începe cu o inspirație adâncă și liniștitoare, după care vom expira.

Vom face asta de încă două ori. Inspiră și expiră. Inspiră și expiră.

Vreau să îți imaginezi o situație în care o persoană are nevoie de vindecare. Pornește de la punctul de karate și avansează, cu fiecare fază, către celelalte puncte. Repetă după mine:

Punctul de karate: Învăluie această situație cu iubire.

Sprânceană: Mă eliberez de nevoia de a controla.

Colțul exterior al ochiului: Învăluie această situație în speranță.

Sub ochi: Am credința că în spatele acestei situații se află un bine superior.

Sub nas: Învăluie această situație în lumină.

Bărbie: Am credința că se trebuie să se întâmple se va întâmpla.

Claviculă: Învăluie această situație în pace.

Sub braț: Mă eliberez de nevoia de a controla.

Creștetul capului: Cred în intervenția la timp a divinității.

Punctul de karate: Nimic nu trebuie reparat.

Sprânceană: Totul funcționează într-o ordine mai înaltă și perfectă a lucrurilor.

Colțul exterior al ochiului: Această persoană are înăuntrul său tot ce-i trebuie pentru a avea tot ce își dorește.

Sub ochi: Pe măsură ce îi observ darurile și puterea,

Sub nas: Și ea însăși începe să le vadă.

Bărbie: Aceasta este o binecuvântare ascunsă,

Claviculă: Iar eu sunt foarte recunoscătoare.

Sub braț: Mă eliberez de nevoia de a controla această situație.

Creștetul capului: Pe măsură ce găsesc pace în această situație,

Punctul de karate: Și alții găsesc pace.

Sprânceană: Pe măsură ce găsesc iubire în această situație,

Colțul exterior al ochiului: Și alții găsesc iubire

Sub ochi: Mă eliberez de nevoia de a controla.

Sub nas: Pe măsură ce mă vindec în prezența întunericului,

Bărbie: Suntem cu toții elevați.

Claviculă: Pe măsură ce râd în prezența întunericului,

Sub braț: Suntem aduși la lumină.

Creștetul capului: Pe măsură ce zâmbesc în prezența întunericului,

Punctul de karate: Suntem cu toții elevați.

Sprânceană: Chiar dacă percep această situație ca fiind negativă,

Colțul exterior al ochiului: Am credința că în spatele acestei situații se află un bine superior.

Sub ochi: Nu voi mai trăi minciuna.

Sub nas: Minciuna că nu sunt suficient de bună.

Bărbie: Minciuna că ceilalți nu sunt suficient de buni.

Claviculă: Îmi trăiesc adevărul.

Sub braț: Adevărul că am puterea de a transcende orice situație.

Creștetul capului: Adevărul că ceilalți au puterea de a transcende orice situație.

Punctul de karate: Deși am judecat această situație,

Sprânceană: Mă iubesc și mă iert pe mine însămi în profunzime.

Colțul exterior al ochiului: Această persoană are tot ce-i trebuie pentru a avea tot ce își dorește.

Sub ochi: Eu am tot ce-mi trebuie pentru a avea tot ce-mi doresc.

Sub nas: Face deja parte din mine.

Bărbie: Am credința că această persoană pe care o iubesc

Claviculă: Va face ce e potrivit pentru ea însăși.

Sub braț: Rezultatul e mai grozav decât mi-aș fi putut vreodată imagina.

Creștetul capului: Astfel că mă eliberez de înclinația de a oferi predicții.

Punctul de karate: Mă eliberez de nevoia de a controla.

Sprânceană: Totul se află într-o ordine divină.

Colțul exterior al ochiului: Sunt recunoscătoare pentru această situație în care sunt ajutată să învăț și să cresc.

Sub ochi: Sunt recunoscătoare pentru această situație care mă ajută să învăț și să cresc.

Sub nas: Sunt atât de recunoscătoare pentru această binecuvântare mascată.

Bărbie: Sunt atât de recunoscătoare pentru această binecuvântare mascată.

Claviculă: Transform ostilitatea în bunătate,

Sub braț: Răspunzând cu bunătate ostilității.

Creștetul capului: Nu am nimic de descifrat.

Punctul de karate: Nu există vreo cale spre fericire.

Sprânceană: Fericirea este calea.

Colțul exterior al ochiului: Lucrez la eliminarea judecăților pe care le emit la adresa celorlalți.

Sub ochi: Văd puterea și lumina din ceilalți.

Sub nas: Am încredere că ceilalți știu ce e mai bine pentru ei.

Acum, din nou, vreau să te concentrezi asupra situației sau a persoanei, și să repeți după mine.

Bărbie: Îmi pare rău.

Claviculă: Iartă-mă, te rog.

Sub braț: Mulțumesc.

Creștetul capului: Te iubesc

Vreau să conștientizezi cum îți se simte corpul când spui aceste cuvinte. Continuă să tapotezi:

Punctul de karate: Îmi pare rău.

Sprânceană: Iartă-mă, te rog.

Colțul exterior al ochiului: Mulțumesc.

Sub ochi: Te iubesc.

Sub nas: Îmi pare rău.

Bărbie: Iartă-mă, te rog.

Claviculă: Mulțumesc.

Sub braț: Te iubesc.

Creștetul capului: Îmi pare rău.

Punctul de karate: Iartă-mă, te rog.

Sprânceană: Mulțumesc.

Colțul exterior al ochiului: Te iubesc.

Și încă o dată!

Sub ochi: Îmi pare rău.

Sub nas: Iartă-mă, te rog.

Bărbie: Mulțumesc.

Acum, respiră profund și relaxant de câteva ori.

la aminte la orice senzație pe care o ai în corp. Vom încheia cu afirmațiile pentru iubire, pace și lumină.

Continuă să tapotezi, și repetă după mine:

Claviculă: Iubire în fața mea.

Sub braț: Iubire în spatele meu.

Creștetul capului: Iubire la stânga mea.

Punctul de karate: Iubire la dreapta mea.

Sprânceană: Iubire deasupra mea.

Colțul exterior al ochiului: Iubire sub mine.

Sub ochi: Iubire pe mine.

Sub nas: Iubire în jurul meu.

Bărbie: Iubire către toți.

Claviculă: Iubire către univers.

Sub braț: Pace în fața mea.

Creștetul capului: Pace în spatele meu.

Punctul de karate: Pace la stânga mea.

Sprânceană: Pace la dreapta mea.

Colțul exterior al ochiului: Pace deasupra mea.

Sub ochi: Pace sub mine.

Sub nas: Pace pe mine.

Bărbie: Pace în jurul meu.

Claviculă: Pace către toți.

Sub braț: Pace către univers.

Creștetul capului: Lumină în fața mea.

Punctul de karate: Lumină în spatele meu.

Sprânceană: Lumină la stânga mea.

Colțul exterior al ochiului: Lumină la dreapta mea.

Sub ochi: Lumină deasupra mea.

Sub nas: Lumină sub mine.

Bărbie: Lumină pe mine.

Claviculă: Lumină în jurul meu.

Sub braț: Lumină către toți.

Creștetul capului: Lumină către univers.

Respiră încă o dată profund.

Acum vreau să te oprești din tapotat și să îți plasezi ambele mâini deasupra inimii. Respiră încă o dată profund, și vreau să simți acea iubire, acea pace, acea lumină. Și când te confrunți cu arșița zilelor cotidiene, tot ce trebuie să îți amintești e să așezi mâinile din nou aici, pe inimă, unde acele sentimente sunt mereu cu tine. Te ajuți atât pe tine, cât și pe cei din jur răspândind aceste simțimente prin zâmbetul pe care îl afișezi, prin râs și cuvinte pline de bunătate.

Hotărăște azi să găsești diferite modalități de a răspândi această dragoste și această pace și această lumină pe care le simți în inima ta.

