

Cuprins

Introducere	11
Capitolul 1: Relaxare	23
Devin greu, cald și relaxat.....	23
Îmi încetinesc respirația, îmi liniștesc corpul.....	26
Inspir binecuvântare	27
Îmi eliberez mintea	29
Apariția lacului liniștii în interiorul meu	32
Extinderea luminii mele interioare	35
Capitolul 2: Abundență	37
Trezirea virtuților mele interioare.....	38
Punerea întrebărilor potrivite, aflarea adevărului	41
Explorarea expansiunii universului meu interior.....	43
Mereu pregătit, stabil și puternic.....	45
Întoarcerea la magia prezentului	47
Trezirea copilului meu interior	50
Îmbrățișarea minunii interioare	51
Conectarea la fluxul meu interior	53
Autoîntreținere 101	56
Împărtășirea strălucirii mele tăcute.....	58
Dublarea dozei mele de energie.....	60
Mulțumiri	63
Capitolul 3: Inima	65
Conducând din inimă.....	65
Aventura interioară în căutarea iubirii.....	68
Prezentarea inimii mele lumii	71
Cedarea în fața ghidării inimii mele	74
Dezvăluirea cufărului cu comori al inimii mele....	76
Descătușarea inimii mele.....	78

Capitolul 4: Transformarea	81
Deschiderea porților spre transformare	81
Dansând pe coloana sonoră a minții mele.....	84
Curățenie de primăvară în camera minții mele	86
Ruperea de vechile obiceiuri, instalarea noului	88
Învățarea lecțiilor din viața mea	93
Pășind în conștiință infinită	97
Invitarea reînnoirii	100
Eliberarea căii vieții cu lumină.....	102
Devin cea mai înaltă, cea mai strălucitoare versiune a mea	103
Îndepărtarea vălului de îndoială	106
Aprinderea lumânării interioare.....	108
Explorarea coridorului minții mele	109
Depășirea tuturor limitelor	112
Aducerea virtuților la viață.....	115
Lipsa greutateii	119
Capitolul 5: Îngeri	121
Transformarea într-un mesager al luminii.....	122
Dezvăluirea unei inimi de înger	127
Trezirea la plenitudinea ființei	129
Luminarea minții mele, luminarea lumii.....	132
Capitolul 6: Vindecarea	135
Aprinderea focului meu de vindecare	135
Invocarea celui mai dulce somn	137
Mă las mișcat de magia muzicii	139
Apariția energiei celulelor	140
Autovindecarea prin iubire.....	142
Abandonarea la sunetul Om	144
Trezirea râului meu de viață.....	145
Restabilit de fluxul interior	148

Întoarcerea la sinele meu frumos	150
Așezat în calea Soarelui	152
Deschizându-mi palmele la lumină	155
Împingându-mi corpul spre sănătate și întregire... ..	157
Mă simt bine în pielea mea	159
Invitând lumina în interior.....	161
Vindecarea prin sunet	163
Capitolul 7: Ancorare	167
Explorarea energiei Pământului.....	167
Experimentarea emoției zborului	170
Ancorat de gravitație	172
Întoarcerea la jovialitate	174
Hrănit de natură	175
Purificarea în ape adânci.....	176
Dăruirea inimii mele naturii	178
Deschiderea la vocea naturii	181
Mă umplu cu respirația Pământului	183
Celebrarea sfințeniei fructelor.....	185
Îmbrățișarea energiei ploii.....	187
Capitolul 8: Raiul	191
Așez Raiul în inima mea	192
Examinarea experienței spirituale	194
Capitolul 9: Sufletul	199
Cunoașterea sufletului.....	200
Găsirea centrului meu	204
Examinarea Om-ului meu interior	206
Alimentarea mea cu lumină.....	209
Restabilirea echilibrului interior	210
Canalizarea luminii în acțiune.....	214
Aprinderea focului interior	216
Oxigenarea sufletului	218

Reaparitia puterii mele.....	220
Sondarea diviziunii trup-suflet.....	222
Jonglând cu perfecțiunea.....	225
Devin o stea ușoară, strălucitoare.....	227
Capitolul 10: Uniune	231
Intrarea în inima unui străin	231
Unirea inimilor, întâlnirea minților.....	234
Deschiderea inimii mele către iubire	236
Explorarea energiei celorlalți	239
Acceptarea uniunii spiritului.....	241
Capitolul 11: Spiritul universal	245
Clipe în prezența lui Dumnezeu	246
Lumina de la capătul tunelului.....	248
Infuzarea vieții cu spirit.....	251
Colorat de compania lui Dumnezeu, atins de lumină.....	254
Pășind spre lumină.....	257
Celebrarea conexiunii divine.....	259
Conversație cu Dumnezeu	262
Inhalarea luminii.....	265
Ascultarea glasului iubirii.....	268
Călătoria spre casă. Reîntregirea	270
Coborârea luminii	273
Îmi întorc fața spre Soare	275
La plimbare cu Dumnezeu.....	278
Invocarea valului ascendent.....	281
Ghidat de lumină	284
Capitolul 12: Reflecții	287
Contemplări în prezența luminii	287
Concluzie	293