

1. Usiądź wygodnie albo połóż się. Zadbaj o to, aby nie przeszkadzał żaden hałas. Dobrze jest zasłonić zasłony, by nie dochodziło do Ciebie jasne światło.

2. Weź kilka głębokich oddechów. Zaczynij oddychać przeponą tak, abyś czuł się cały czas komfortowo. Zamknij oczy.

3. Przypomnij sobie, jak wygląda błękit nieba w bezchmurny lipcowy dzień.

Może pamiętasz chwilę, w której szczególnie zwróciłeś uwagę na ten kolor?

Postaraj się przypomnieć sobie dokładny odcień błękitu, jaki widziałeś. Czy masz ten kolor przed oczami? Wyobraź sobie, że ów błękit jest światłem. Tak jakby istniały specjalne lampy dające właśnie takie światło.

4. Wyobraź sobie teraz, że całe powietrze jest nim wypełnione. Błękit jest jak powietrze, którym możesz oddychać. Z każdym wdechem wypełniasz się jasnym, świeżym błękitem. Błękitne światło najpierw wypełnia Twoje płuca. Potem Twój brzuch, nogi, ręce i głowę.

5. Z każdym wydechem natomiast wypuszczasz powietrze o wyblakłym kolorze. Wydychasz je, by zaraz się rozpuściło i zniknęło. \

6. Wizualizuj tak każdy wdech i wydech. Wyobraź sobie, że wdychając, wypełniasz się spokojnym, kojącym niebieskim kolorem, a wydychając, pozbywasz się powietrza o zmęczonej, toksycznej barwie.

7. Kolorowe światło wpływa w Ciebie i wypełnia Cię całego.

Wpływając, wypłukuje wszystkie choroby i toksyczne emocje.

Oczyszcza Cię ze stresu, napięcia i negatywnych uczuć.

Światło napętnia Cię uczuciem odprężenia i przyjemności, energią i zdrowiem.