

Respiriamo e lasciamo andare le nostre emozioni

Benvenuta/o in questa nuova giornata che porta con sè nuove possibilità; e per vedere e poter scegliere tra queste nuove possibilità è necessario liberarci di quello che ci tiene bloccati e che non ci permette di vedere oltre.

Oggi vorrei offrire una pratica Shamanica che si chiama Illuminazione, che serve per entrare in contatto con le emozioni/sensazioni di cui vogliamo liberarci e ci porta in un viaggio dentro di noi, dentro il nostro passato per espirare quello che non più ci serve.

In questo ti servirà un sasso, pietra, cristallo (è spiegato tutto nel video); ricordati poi alla fine di "lavarlo" (lo puoi fare semplicemente sciacquandolo sotto acqua fredda, facendolo passare sopra una fiammella, per esempio di una candela, o purificandolo con il suono di una campana tibetana).

Buona illuminazione

