

Comment bien s'endormir

Le sommeil est une errance entre deux dimensions - de la dimension terrestre, nous entrons dans l'espace céleste C'est la transition de l'aura du corps astral humaine aux dimensions célestes où la structure mentale est purifiée et renforcée. Cet état est transmis simultanément par le corps éthérique au corps physique. Ceci est également nettoyé et renforcé par la force cosmique de vie.

Chaque nouveau jour commence par le soir de la veille. Pendant le sommeil, nous pouvons résoudre tous les problèmes de la vie avec l'aide d'un guide spirituel, mais si nous lui demandons l'aide.

Mais comment dormir réellement - l'insomnie et la difficulté à s'endormir aujourd'hui sont un fardeau très répandu.

Les instructions de sommeil sont connues: la couleur des murs de la chambre à coucher doit être fraîche et apaisante, nous avons un estomac léger, il est recommandé de s'endormir dans la même position. Mais attention, il est préférable de s'allonger avec les jambes et les bras croisés car cette position des voies énergétiques empêche les fuites d'énergie. Ce n'est pas non plus une bonne idée de méditer avant de s'endormir, car nous activerions les chakras dans des fréquences qui ne conviennent pas au sommeil.

Cependant, il est également nécessaire de savoir que la raison fréquente est l'incapacité de sortir du chaos des expériences quotidiennes, des problèmes, des soucis souvent surchargés et des exigences égoïstes à la relaxation physique et apaisante intérieure.. Si nous craignons de ne pas s'endormir, nous sommes soumis à des autosuggestions, dont le pouvoir supprime tous les efforts pour s'endormir. Quiconque arrive avec des pensées de colère, de haine, de jalousie, de peur et d'inquiétude, qui se concentre uniquement sur les affaires matérielles et les profits, noyé par des événements perturbés ou des contradictions sans fin avec ses amis, ne permet pas l'aide venant de guides spirituel. Le corps astral retient les énergies négatives dans l'atmosphère terrestre. Il est incapable de monter à plus de 30 cm au-dessus du corps physique, mais seulement dans les sphères supérieures, le corps et l'âme se renforcent. Le matin se sentent logiquement disharmonie, l'inconfort, la fatigue et la réticence le jour qui vient, elle se sent fatigué toute la journée et a une humeur sombre ou remords contre toute attente.

Si nous avons des problèmes de vie ou si nous sommes confrontés à une situation non résolue, il est bon de s'endormir pour demander de l'aide et des conseils à notre guide spirituel. Les dernières pensées avant de s'endormir sont toujours claires, propres, pleines d'espoir et de confiance dans leur réalisation. Ensuite, nous montons dans les sphères supérieures de la nuit, les guides spirituels nous parlent des soucis, des tâches et des devoirs du nouveau jour. Nous nous réveillons alors avec une idée claire de la manière de résoudre des tâches non gérées ou de la direction dans laquelle se concentrer. Il est toutefois important de le laisser aux matinées. Concentrons-nous sur les idées positives de confiance et d'espoir. Laissez-nous compter sur la possibilité que nous serons aidés à acquérir suffisamment de force pour le lendemain afin de remplir avec succès les obligations.. L'énergie des dernières pensées avant de s'endormir est importante pour la quantité de lumière et d'aide que nous obtenons pendant le sommeil à partir de la source de la conscience supérieure. Au réveil, nous ressentons souvent l'afflux de la force qui nous aide toute la journée à lutter contre les effets néfastes, et c'est tout ce dont il s'agit.

Avant le sommeil, l'harmonie intérieure et extérieure, la tranquillité, le silence et la volonté de réprimer nos pensées sur tout ce que nous n'avons pas fait ou fait pendant la journée sont donc nécessaires. Il n'y a pas non plus peur de ce qui nous attend demain, etc.

Le début du renforcement du sommeil est la relaxation physique. Vous pouvez le pratiquer comme ceci:

Nous sommes allongés sur le lit, notre corps se détend et nous imaginons le cercle jaune avec un centre bleu. Avec une respiration lente, profonde et consciente, nous expirons dans le cercle jaune toute l'agitation, tout ce qui nous retarde du sommeil.

Nous fixons le centre du cercle bleu avec le troisième œil - situé entre les sourcils, - jusqu'à ce que le cercle bleu s'agrandisse jusqu'à ce que le cercle jaune soit complètement couvert. Nous traversons le cercle bleu élargi, sentons la façon comment nous lave et ensuite nous reviendrons. La couleur bleue harmonise l'énergie mentale et apaise.

Nous restons immobiles avec le sentiment que notre corps est complètement mou, incapable de bouger. Nous repoussons constamment les pensées qui nous viennent. Nous respirons profondément et régulièrement.

Nous transférons notre conscience à nos pieds, elles sont fatigués, lourds, immobiles, incapables de bouger. Imaginez comment les jambes sont enveloppées par un flux de lumière chaude qui monte de celles-ci dans tout le corps. Aux endroits ou aux organes qui nous causent des difficultés, nous gardons un flux de lumière chaude. Nous l'enveloppons les endroits qui font mal.

Au cours de cette idée de laisser votre conscience passer par mots répétitifs: Je suis fatigué ... calme ... harmonie ... la paix.

L'aide décisive est la force de cette vision, qui doit influencer les centres de relaxation du corps par la subconscience. Positif, de la foi pure et de l'amour de l'autosuggestion croissante, il travaille harmonieusement sur le corps astral, mental et matériel. La conscience intellectuelle limitée est soumise à l'autosuggestion par la conscience de l'esprit basée sur la loi divine. Nous allons maintenant nous concentrer sur le silence qui nous entoure. Nous écoutons attentivement le silence ... le silence ... le silence ... Le silence a la couleur - sa beauté et sa puissance se déploie devant ses yeux dans de belles nuances de pourpre, des couleurs les plus intenses à la plus belle nuance.

Le silence passe dans tout le corps qui se détend sur le lit. L'énergie des nuances violettes a un effet apaisant sur les nerfs et les voies du corps, répudie le champ de vibration négatif créé dans notre subconscient avec la peur de ne plus y retourner, intensifie la sensation de poids et de fatigue, qui sont des idées induisant le sommeil. Si ces exercices sont effectués consciemment, de manière persistante et centralisée, ils sont toujours couronnés de succès. Ceux qui ne ressentent pas leurs effets doivent rechercher une faute en eux-mêmes, avec une patience, une endurance et une volonté insuffisantes pour combattre les pensées et les sentiments qui reviennent sans cesse du subconscient. Eh bien, si vous songez à Dieu avant de s'endormir, comme si vous deviez mourir pendant la nuit et travailler comme si vous viviez éternellement.