

Transformerande andningsövning:

"Andas rosa kärlek"

Sätt dig bekvämt inomhus eller på en härlig plats utomhus. Det spelar ingen roll om du har öppna eller stängda ögon.

Andas in långsamt och djupt och tänk samtidigt att du andas in en behagligt rosa energi som vibrerar av ren villkorlös kärlek och harmoni (och eventuellt andra önskade känslor). Andas ut sakta och tänk att du andas ut en grå energi av det du vill släppa taget om. T.ex. oro, stress, frustration.

Tänk dig kärleken och harmonin som mjuk rosa energi som fyller hela ditt hjärtcenter/bröstkorgen med varje inandning. Tänk dig sedan vidare att den sprids i hela kroppen. Varje gång du andas ut så föreställer du dig att du andas ut det tunga som du vill släppa. Se för din inre syn hur det försvinner mer och mer med varje utandning. Fortsätt så en stund och upplev hur goda känslor sprider sig inom dig i kroppen i takt med att du släpper ut den grå oros-energin och fyller dig med den rosa harmoniska kärleksenergin.

