

Equilibra-te em 5 dias
Com o poder da limpeza energética

Dia 1: Limpar as energias do corpo físico e fazer enraizamento

Rotina diária

1º passo – *Sentado, inspiro profundamente pelo nariz e expiro pela boca profundamente. Trago a aura para a minha zona de conforto, 40 a 50 cm à minha volta.*

2º passo – *Crio um cordão de enraizamento (na altura do cóccix), um cordão de luz dourada, que sai do meu chacra da raiz e alargo-o ao meu corpo, e até à largura da minha aura e envio-o para baixo, para o centro da terra e enraízo-me com raízes fortes, na bola de fogo do centro da terra.*

3º passo – *Faço a limpeza da aura com as mãos físicas, e desce tudo pelo cordão de enraizamento. Troco o cordão de enraizamento.*

4º passo – *Deixo cair um sol. Do topo da minha cabeça vem um sol grande, branco e dourado, que preenche a minha aura, o meu corpo e as minhas células, impregnando o corpo e a alma com tudo o que é a nossa essência.*



5º passo - Descarregar o sol, tocando com as mãos abertas no chão e dizer: *Eu envio o excesso de energia para as regiões do globo que mais precisem dela.*