



fase

2-3

Met de lichtpen 3 minuten per punt:

1. Enochacratron 4 op JM 17
2. Enochacratron 6 op DM 20
3. Enochacratron 7 op DM 20
4. Emoduotron op JM 4
5. Emovagotron op JM 5
6. Emocardiotron op JM 14
7. Emosympatron op JM 17

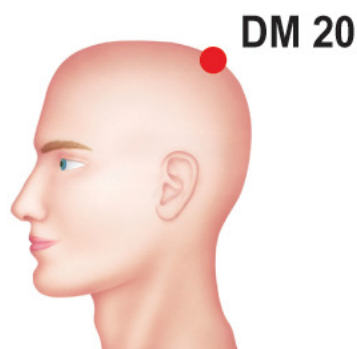
Aan te bevelen 2 maal per week doen!

Voer dit protocol in de aangegeven volgorde uit. Dit protocol, dat slechts 21 minuten in beslag neemt, brengt alle vuurmeridianen en de bebijhorende chakra's geestelijk en lichamelijk direct in balans. Denken en voelen komen in resonantie. Het resultaat is een uitgesproken gevoel van fysieke fitheid met een ontspannen, heldere en optimistische geest.

Let vooral op de ademhaling na afloop van het protocol. Die zal niet alleen veel rustiger, maar ook dieper zijn. De borststreek zal veel ruimer en wijder aanvoelen, de buik zal ontspannen en warm zijn

Eventueel te combineren met enkele keren per dag: Diepe uitademing met rustpauze, daarna wachten tot inademing vanzelf komt, door de hartstreek heen ademen, waarbij je je voorstelt dat het hart een zuurstofbad neemt met het plezier van een klein kind dat spartelt in een waterbadje. Vul daarna de borst met een gevoel van dankbaarheid en geluk.

Mocht dat op enige scepsis stuiten, of gewoon op emotioneel onvermogen, herinner je dan een situatie uit je leven, waarbij dat gevoel van dankbaarheid en geluk ruimschoots aan de orde was. Dankbaarheid, liefde en oprechte waardering doen het hart letterlijk en figuurlijk goed, en daarmee de balans tussen denken en voelen.



DM 20

