

## ***Medita***

Scegli un sottofondo per una meditazione con suoni che ti rilassino (ideale potrebbero essere i suoni della Natura).

Assumi una posizione comoda e rilassata

Chiudi gli occhi in modo naturale e leggero. Fai delle respirazioni lente e profonde, poi riprendi la tua respirazione naturale.

*Inizio:*

Immagina di disegnare un cerchio e cerca di visualizzarlo.

Mentre lo fai ripeti: **IO SONO LA TERRA**

Immagina di disegnare un triangolo nel cerchio e cerca di visualizzarlo.

Mentre lo fai ripeti: **IO SONO LA CASA**

Immagina di disegnare un punto al centro del triangolo e del cerchio e cerca di visualizzarlo.

Mentre lo fai ripeti: **IO SONO IL CENTRO**

Poi ancora, immagina di disegnare un cerchio e cerca di visualizzarlo.

Mentre lo fai ripeti: **NOI SIAMO LA TERRA**

Immagina di disegnare un triangolo nel cerchio e cerca di visualizzarlo.

Mentre lo fai ripeti: **NOI SIAMO LA CASA**

Immagina di disegnare un punto nel centro del triangolo e del cerchio e cerca di visualizzarlo. Mentre lo fai ripeti: NOI SIAMO IL CENTRO

Ed aggiungi queste frasi, lentamente, cercando di sentirle con ogni tuo senso...

- NOI SIAMO AMORE
- TUTTO E' AMORE
- IO DONO AMORE
- IO RICEVO AMORE
- IO SONO L'AMORE

Ripeti tutto dall'*inizio* per 3 volte.

*Dall'Arcangelo Metatron  
canalizzato da Alessia Rosati*

*28/03/2020*

Per farvi un esempio:

