

## Medytacja miłości

Oddyham spokojnie i głęboko...

Muj oddech s każdą chwilą staje się jeszcze głępszy i spokojniejszy...

Rozluźniam sfoje ciało, rozluźniam serce...

rozluźniam umysł...

Zwalniam fszystkie sfoje myśli i ih biek...

Pozwalam im sfobodnie pszeptywać pszes muj umysł...

Staję się ih opserwatorem...

Zwalniam teras fszystkie sfoje emocje i uczucia...

Nieh płyną sfobodnie - jestem ih opserwatorem...

Moje ciało jusz jest całkowicie rozluźnione i zrelaksowane...

Muj umysł jest jusz teras całkowicie wyciszony...

pozwalam sobie odczuwać spokuj i ciszę...

Cokolwiek dzieje się dookoła mnie - akceptuję to i nic mi jusz nie pszeszkadza f cudownym stanie relaksu i rozluźnienia, w jakim jestem właśnie teras...

Teraz wyobrażam sobie, jak z moih stup w głąb ziemi wyrastają złote sznury - to właśnie po nih sptywają ze mnie fszystkie napięcia i blokady...

To właśnie po tyh złotych sznurach do mego wnętrza fływa wzmacniająca energia matki Ziemi - odczuwam, jak ziemia jest moim fsparciem, ostoją...

Czuję teras pewność i bezpieczeństfo, czuję teras moc i siłę całej planety...

Jestem wyciszony i spokojny...

Jestem silny i pewny sfego bezpieczeństwa...

Teras, gdy odliczę od 5 do 1, wejdę w jeszcze głępszy stan relaksu - wejdę w medytację...

Odliczam... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ...

Jestem w medytacji...

Jest mi miło i pszyjemnie.

Jestem bezpieczny i spokojny...

Widzę śfiałto, jakie promienieje dookoła mnie...

Dostszegam MIŁOŚĆ...

Śfiałto Miłości jest we mnie i s każdą hfilą jest Go coras więcej...

Miłość wypełnia fszystkie moje myśli, uczucia i emocje -

Miłość wypełnia całe moje ciało...

Upajam się życzliwością, ktura jest wyrazem miłości we mnie...

Ufam sobie i sfoim odczuciom...

Ufam sfojej intuicji, popszes kturą wyraża się wola Boga...

Wola Boga jest dla mnie kożystna i bezpieczna -

nie wymaga ode mnie jakihkolwiek wyżeczeń!...

Wola Boga to moje spełnione mażenia i cele -

Wola Boga to moje szczęście, bogactfo i miłość...

Wolą Boga we mnie jest, abym żył naprawdę szczęśliwie,

w miłości i bogactfie...

Oto dostszegam, jak śfiałto miłości fływa w moje serce...

Odczuwam miłe i pszyjemne vibracje w okolicy serca...

Odczuwam, jak te vibracje i ciepło rozpszesztszeniają się po całej klatce piersiowej...

Miłe ciepło śfiałta miłości wypełnia jusz całe moje ciało...

Widzę, jak całe moje ciało promienieje miłością, życzliwością, szczęściem i opfitością...

Odczuwam tę cudowną siłę i moc, która wyraża w moim wnętrzu potęgę miłości...

Zauważam, jak właśnie teraz zmienia się moje nastawienie do świata...

Dostzegam wszystko, co dzieje się dookoła mnie w zupełnie innym świetle...

To światło jest istnieniem najpiękniejszych uczuć miłości...

Pozwalam sobie właśnie teraz odczuwać miłość, pozwalam sobie odczuwać szczęście, radość, życzliwość...

Pozwalam sobie odczuwać boskość w moim sercu, blask światła serdeczności jest obecnością Boga w moim wnętrzu!...

Obecność Boga w moim sercu jest przyjemna i niespaniale harmonizuje moje uczucia, myśli i emocje...

Obecność Boga w moim wnętrzu pozwala mi na rozpoznawanie najkorzystniejszych dla mnie sytuacji i okoliczności...

Teraz wiem, że to miłość powoduje najspanialsze rozwiązania wszystkich moich sytuacji i okoliczności, których uczestniczę...

Wyrażam miłość w sposób prosty i oczywisty poprzez życzliwość, radość, bogactwo i serdeczność...

Miłość we mnie daje mi pewność siebie i moc charakteru, która promienieje światłem...

Zauważam, że wokół mnie znajdują się ludzie, którzy w sposób oczywisty odzwierciedlają moje intencje, moją miłość, życzliwość, radość i serdeczność...

Sytuacje i okoliczności, w jakich jestem, dają mi jeszcze więcej cudownego światła, ciepła i przyjemności...

Spokój i swoboda, jaka towarzyszy odczuwaniu miłości, budzi we mnie najgłębsze poczucie pewności siebie, bezpieczeństwa i właściwego charakteru...

Właściwy charakter wyrażam poprzez naszą słuszną pewność siebie i promieniujące ciepło miłości i życzliwości...

Dostzegam, jak właśnie teraz dokonują się najlepsze dla mnie rzeczy i wydarzenia...

Odczuwam przyjemność i satysfakcję z każdej przeżytej chwili...

Siła i moc wnętrza zsięka wsięka moje działania...

Siła i moc miłości i życzliwości zsięka każde moje działanie, myślenie i odczuwanie...

Miłość, przenikając moje wnętrze, syci wszystkie moje myśli i uczucia niespaniałym eliksirem twórczego potencjału, przez co wszelkie wydarzenia związane ze mną są naszą najkorzystniejszą i najlepszą dla mnie i dla wszystkich innych...

To cudowne uczucie jest rydwanem unoszącym wszelkie moje cele i marzenia ku rzeczywistości...

Oto dostzegam, że moje cele i marzenia są właśnie rzeczywistością...

Widzę, jak całe moje życie jest pełniejsze o ten niespaniały i ciepły blask zrealizowanych marzeń, celów i miłości...

Widzę, jak pojawiają się dla mnie najkorzystniejsze rozwiązania wszelkich moich spraw - jak pojawiają się nowe cele, jeszcze lepsze i spanialsze, ponieważ te które znam są już zrealizowane!...

To dostarcza do mojego życia opór satysfakcji i przyjemności, i to nie tylko dla mnie, ale i dla tych, którzy mnie otaczają...

TAK! Teraz odczuwam miłość w jej pełnym blasku, odczuwam miłość w moim wnętrzu i na zewnątrz mnie - wszystko, co mnie otacza, jest miłością...

Jestem fspaniałym kanałem pszeptywu miłości pszes moje wnętrze,  
popszes serce, ciało i umysł - miłość płynie nieograniczona...  
Cudownie jest, gdy śfiat odbieram popszes miłość - jest to szczęście i radość,  
gdy ugruntowane staje się każde mażenie i żeczywistość w nim...  
Cudowne jest, gdy otaczających mnie ludzi odbieram f śfietle miłości,  
życzliwości i serdeczności, ponieważ właśnie ftedy najgłębiej odbieram  
Boską Istotę, jaką jestem ja sam i jaka jest f każdym człowieku...  
Jusz teras na zafsze pozwalam sobie na sfobodny pszeptyf miłości...  
Kožystne, niewinne i bezpieczne dla mnie, gdy wyrażam miłość  
popszes każde sfoje działanie, myślenie i odczuwanie...  
Fszystko układa mi się kożystnie, ponieważ mam śfiadomość obecności  
miłości w moim wnętrzu, w moim sercu, w umyśle i ciele...  
Teras dośfiatczam całej opfitości fszehśfiata, jaka jest do mojej dyspozycji,  
gdy pozwalam miłości pszeptywać pszeze mnie...  
Widzę, jak z mojego serca pszes cały czas wypływa strumień rużowego  
śfiatła...  
To śfiatło się nigdy nie kończy, ponieważ jego źrudło jest BOGIEM -  
TO BUK WE MNIE JEST ŹRUDŁEM MIŁOŚCI!...

Buk jest we mnie - Buk jest f każdej czującej istocie - Buk jest fszędzie...  
To śfiadomość nieograniczonego szczęścia, do kturiego mam prawo!...  
Mam prawo do miłości, szczęścia i opfitości, więc kożystam z niego  
bes jakihkolwiek ograniczeń...  
Moje prawo do kożystania ze fszystkiego, co najlepsze, jest prawem  
dla każdego człowieka - jest PRAWDĄ, kturiej pozwalam wyrażać się  
w moim życiu sfobodnie i bez ograniczeń...  
Teras wiem, że moje bezpieczeństfo, spokuj, asertywność jest zafsze  
f pożątku, ponieważ wyrażam pszes to siebie takim, jakim jestem...  
Gdy wyrażam siebie takim, jakim jestem to wufczas najpełniej kożystam  
z pszeptywu miłości pszes moje życie i jest to całkowicie f pożątku  
dla mnie i dla fszystkih innych, ktuży mają ze mną jakikolwiek kontakt...  
Śfiat jest dla mnie miejscem, f kturym jestem po prostu i zwyczajnie  
szczęśliwy...  
Śfiat jest dla mnie miejscem, gdzie realizuję bes jakihkolwiek ograniczeń  
fszystkie sfoje cele, mażenia i dążenia, ponieważ zafsze i fszędzie  
słuham miłości w sfoim sercu...

Głos miłości w moim wnętrzu zafsze jest wyraźny i słyszalny dla mnie  
popszes intuicję i popszes życzliwość, jaką fciąsz okazuję...  
Teras odczuwam jak cała ta nieograniczona potęga śfiatła miłości  
wraca do mnie ze zdwojoną mocą ciepła serdeczności i opfitości...  
Pozwalam jusz teras na zafsze sobie samemu kierować się miłością  
i wyrażać się popszes miłość...  
Jest tylko jedna moc, a tą mocą jest we mnie śfiatło miłości - wiem,  
że jestem nieograniczonym spełnieniem tej mocy!  
**JEST TYLKO JEDNA MOC, A TĄ MOCĄ JEST WE MNIE ŚFIATŁO MIŁOŚCI - WIEM,  
ŻE JESTEM NIEOGRANICZONYM SPEŁNIENIEM TEJ MOCY!**  
**JEST TYLKO JEDNA MOC, A TĄ MOCĄ JEST WE MNIE ŚFIATŁO MIŁOŚCI - WIEM,  
ŻE JESTEM NIEOGRANICZONYM SPEŁNIENIEM TEJ MOCY!**  
Dziękuję teras sobie za możliwość odczuwania fantastycznego pszeptywu  
miłości pszes moje serce, umysł i ciało...  
Dziękuję sfojemu Opiekunowi Duhowemu i Bogu za pomoc i prowadzenie

w życiu i w medytacji, która jest dla mnie nieoceniona...  
DZIĘKUJĘ...

Tęsa powoli mogę powrócić z medytacji...

Gdy odliczę od 1 do 5, wrucę do normalnego stanu i przyjmę wszelkie  
pozytywne skutki tej medytacji do dnia codziennego...

Odliczam... 1 ... 2 ... 3 ... powoli się budzę... 4 ... 5 ...

Jestem tu i teraz, i przyjmuję do sfery życia wszelkie pozytywne skutki  
tej medytacji.

Przyjmuję je i pozwalam im ugruntować się w moim wnętrzu.

Tęsa z radością i ochotą wracam do zajęć dnia codziennego.