

## Medytacja magii

Zamknij oczy

Usiąć sobie sfobodnie tam gdzie siedzisz  
możesz się położyć Jeśli masz taką możliwość  
i oddychaj sobie sfobodnie postaraj się rozluźnić fszystkie mięśnie  
oddyhaj głęboko wdeh i wydeh wdeh i wydeh  
i skup teras sfoje myśli na sfoih mięśniach  
najpierf na mięśniach na tfojej tfaży  
i sprafc po kolei Czy mięśnie na tfojej tważy są rozluźnione  
i sprafc sfoje czoło czy tfoje czoło jest rozluźnione  
jeszcze wyżej sprafc skurę na tfojej głowie czy jest rozluźniona  
i sprafc teraz sfoje brwi jeśli mięśnie są napięte to sfiadomie je rozluźnij  
tfoje powieki policzki usta nos broda żuhfa  
sprafc czy fszystkie mięśnie są rozluźnione  
A kiedy będziesz to sprawdzał oddychaj sobie głęboko i sfobodnie  
Wdyhaj lus i relaks a wydyhaj fszystkie napięcia  
sprafc teraz mięśnie sfojej szyi i karku  
sprafc czy są rozluźnione  
sprafc teras mięśnie klatki piersiowej barki ramiona  
prawą rękę prawy biceps pszedramię prawą dłoń asz po czupki palcuf  
teras lewe ramię lewy biceps lewe pszedramię lewa dłoń asz po czupki palcuf  
głęboko oddychaj sfobodnie  
teras sprafc sfoje plecy czy tfoje plecy są rozluźnione  
Czy mięśnie są zrelaksowane ot karku w duł asz do poślatkuf  
sprafc tesz czy tfoje poślatki są otprężone  
Czy mięśnie miednicy są otprężone  
Czy bżuh jest zrelaksowany  
jak oddychasz to wypinaj bżuh tak żeby mięśnie się rozluźniły  
sprafc teras lewe udo lewą łytkę i stopę  
to samo teras zrup s prawą nogą  
sprafc czy mięśnie f prawym udzie są rozluźnione  
sprafc łytkę mięśnie prawej łytki asz po czupki palcuf  
nawet po ten mały Zapomniany palec u stopy  
kiedy będziesz brał wdeh  
Wyobraź sobie że to powietsze fplywa do ciebie ot czupka głowy  
idzie w duł asz po stopy i otpręza cię ras za razem kiedy oddychasz  
gdy oddychasz wdyhasz otprężenie i wydyhasz napięcie  
możesz nawet zacząć sobie liczyć ot 300 w duł 300 299 298 297 296 295  
możesz sobie liczyć f takim tempie Jakie najbardziej ci odpowiada  
jednocześnie Pomyśl sobie że jesteś f sfoim łuszku  
Wyobraź sobie że jesteś f sfoim łuszku na moment pszet tym jak zasypiasz  
Kiedy czujesz się całkowicie otprężony i zrelaksowany  
i czujesz że zaczynasz otplywać i zapadasz się coras głębiej i głębiej  
sfobodnie oddychasz I czujesz że tfoje ciało robi się coras cięższe  
A tobie jest tak pszyjemnie bo jesteś otprężony i zrelaksowany  
kiedy oddychasz sobie tak sfobodnie i słuhasz mojego głosu  
słyszysz może jeszcze inne dźwięki to możesz sobie wyobrazić  
że stajesz się zrelaksowany 10 razy bardziej i tfoje ciało staje się  
coras cięższe zapadasz się coras głębiej i coras głębiej  
i f tym momencie hcę żebyś pszypomniał sobie osobę  
może to być aktor albo jakaś osoba kturą znasz z życia  
ktura jest niezwykle towarzyska  
ktura jest niezwykle zabawowa  
Pszypomnij sobie czy znasz taką osobę i czy możesz sobie pszypomnieć  
jak ta osoba zahowuje się jak ludzie wokuł na to reaguja  
być może widziałeś tą osobę tylko f telewizji a być może ją znasz  
potrafisz sobie pszypomnieć jak śmieje się  
A pszy okazji śmieją się fszyscy wokuł  
i fszyscy hcą pszebywać pszy tej osobie bo jest taka radosna  
bo jest taka wesoła  
bo powoduje że inni się śmieją  
jest pełna humoru  
jest pełna szczęścia

jest pełna radości  
i wyobraź sobie że ta osoba jest 2 m ot ciebie po lewej stronie  
jak popatrzysz w lewo to zobaczysz tą osobę  
i wyobraź sobie że ta energia ta radość tej osoby to szczęście  
jest pszes ciało tej osoby emitowane na zewnątrz  
i jest coś takiego co wiruje wokuł tej osoby  
jakaś taka energia ta energia szczęścia energia radości  
popatrz na tą osobę i zobacz tą energię  
i Nadaj jej kolor  
Zobacz jaki kolor ma ta energia  
A teras wyobraź sobie że ta energia dokładnie wiruje wokuł tej osoby  
i otacza ją jak kokon ta energia jest tak silna  
że asz znika f pewnym momencie ta osoba i widać tylko tą energię radości  
szczęścia i teras wyobraź sobie Odwruć się do tej energii  
ona jest 2 m ot ciebie i zrup do niej kilka krokuf  
podejć do niej wyciągnij rękę i Wejć do śrotka  
Wejć do śrotka tego kokonu energii i poczuj teras jak ten kokon  
tego szczęścia tej radości jak wiruje wokuł ciebie  
i pszenika tfoje ciało i popatrz na śfiat  
jakbyś patszyl na śfiat oczyma radosnej osoby  
poczuj się dokładnie tak samo jako szczęśliwy pełen humoru pełen towarzyskości  
poczuj jak to fszystko wiruje wokuł ciebie jak trąba powietszna  
Wruć teras na miejsce gdzie byleś przettem  
i cały czas opserwuj po lewej stronie ten wir energii  
i opserwuj jak s tego wiru płynie do ciebie cały czas ten kolor energii  
Jak oplata ciebie A teras hcę żebyś spojżał za siebie  
spojrzyj 2 m za siebie tak jak byś odwrucił oczy do tyłu  
i widział że 2 m za tobą stoi inna osoba stoi tam ktoś  
kto jest dla ciebie synonimem pewności siebie mocy władzy  
Pszy pomnij sobie taką osobę  
Pszy pomnij sobie jak taka osoba się porusza  
jak hodzi jak się odzywa do innych ludzi  
jaki wywołuje reakcje  
zobacz jak inni szanują tą osobę bo wiedzą że jest to osoba pewna siebie  
mocna włatcza zobacz jak wokuł tej osoby wiruje strumień energii  
związany s pewnością siebie  
wir pewności siebie i Nadaj mu kolor kolor pewności siebie  
kolor siły kolor mocy i zobacz jak ten kolor pewności siebie  
wiruje wokuł tej osoby wiruje tak mocno że asz zasłania  
tak że nie widzisz tej osoby A widzisz tylko kolor pewności siebie  
i odwruć się teras do tyłu Zrup kilka krokuf i wejć f ten kokon  
Wejć w ten wir energii siły pewności siebie  
i zacznij teras patszeć na śfiat tak jak ta osoba ktura tam była  
Popatrz jak ludzie patszą na ciebie jak na osobę pewną siebie  
włatczą pełną mocy poczuj się własnje tak poczuj że możesz apsolutnie fszystko  
poczuj że ludzie cię szanują poczuj że ludzie hcą być blisko ciebie  
bo czują się pszy tobie dobrze poniewasz jesteś mocny jesteś pewny siebie  
zobacz jak ten wir energii mocy wiruje wokuł ciebie  
i pszchodzi pszes tfoje ciało i zrup teras kilka krokuf do pszodu  
i wruć f to miejsce gdzie byleś pszet hfilą  
popatrz w lewo na energię Radości ktura płynie do ciebie  
popatrz do tyłu na energię pewności siebie ktura płynie do ciebie  
te dwie energie popatrz w duł na stopy zobaczysz jak ot stup w gurę  
rosną wokuł ciebie i wirują wokuł ciebie te dwie energie  
i pszepełniają cię energią radości i energią pewności siebie  
a teras popatrz na prawo i zobacz 2 m ot ciebie po prawej stronie  
inną osobę osobę ktura kojaży ci się z żeczami magicznymi  
magicznymi f sensie Robisz coś co wydaje się niemożliwe  
albo co normalnym ludziom nie może nawet pszejść pszes myśl  
a tej osobie się takie żeczy zdażają  
wyobraź sobie f tym momencie Gandalfa Szarego  
s filmu Dwie Wieże ktury był czarodziejem  
A możesz sobie wyobrazić dowolną osobę ktura sprawia  
że żeczy niemożliwe stają się możliwe żeczy nie do pomyślenia

dzieją się w życiu i zobacz tą osobę jak wokuł niej zaczyna wirować  
energia magii energia spełniania żeczy niemożliwych  
jak wiruje wokuł stup kolan bioder głowy całego ciała  
Nadaj kolor tej energii kolor magii kolor spełniania żeczy niemożliwych  
i zobacz że ten wir jest coras mocniejszy coras potężniejszy  
tak że zasłania tą osobę tak że jak patzysz teras  
to widzisz tylko ten wir energii  
i obruć się f prawo Zrup kilka krokuf w wyobraźni i wejć tam  
Wejć f ten kokon Wejć f ten wir energii energii magii  
energii spełniania się żeczy niemożliwych  
i poczuj się jakbyś był osobą ktura jest f stanie wywoływać  
i spełniać takie żeczy kturę do tej pory wydawały się niemożliwe  
ale masz coś takiego co powoduje że żeczy niemożliwe stają się realne  
że to co kiedyś wydawało Ci się nie do zrobienia nagle staje się proste  
Że nawet żeczy nie do pomyślenia okazują się całkiem łatwe i naturalne  
i popatsz w duł jak ta energia pszenika tfoje ciało tfoje nogi tfoj bżuh  
tfoją klatkę piersiową i wiruje wokuł ciebie  
i wruć s powrotem tam gdzie byłeś i popatsz jeszcze ras w lewo  
i zobacz jak s tego wiru radości płynie do ciebie energia  
jak płynie do ciebie s tyłu energia pewności siebie  
jak s prawej strony płynie do ciebie energia magii  
i wiruje wokuł ciebie ot stup do głowy  
a teras hcę żebyś popatszył 2 m pszet siebie  
i żebyś pszypomniał sobie jakieś piękne wydażenie ze sfojego życia  
a może po prostu jakąś piękną okoliczność pszyrody zahut słońca księżyc  
co takiego Zobaczyłeś pięknego bo wiesz że w natuże  
że w tfoim życiu zdażają się żeczy piękne i nadaj temu kolor  
kolor piękna i zobacz jak s tego razu s tego wydażenia  
kturę miałeś w życiu s tego co zobaczyłeś ta energia piękna płynie do ciebie  
płynie do ciebie I fhodzi do tfojego serca  
i zaczyna płynąć w gurę ciała i wirować i jednocześnie fhodzi do ciebie  
energia radości  
z lewej strony s prawej strony energia magii a s tyłu energia pewności siebie  
i zobacz jak wirują one wokuł tfojego ciała jak pszenikają cię  
A teras wyobraż sobie że nad tfoją głową pojawia się jeszcze jeden wir  
10 cm nat tfoją głową pojawia się wir energii  
ktury płynie do ciebie z nieba jest tam energia z błyskawic  
z Drogi Mlecznej s księżyca ze słońca  
i wiruje nat tfoją głową i jest coras bardziej gęsta  
jest biała jest mocno naenergetyzowana jest jak trąba powietszna  
wysoko nat tobą bardzo skondensowana  
i wyobraż sobie że oftiera się czubek tfojej głowy  
i ta energia fpływa teras do tfojego ciała  
fpływa do tfojej głowy fpływa do tfojego splotu słonecznego  
fpływa do splotu słonecznego i zaczyna wirować  
zaczyna wirować jak kula kręci się kręci im więcej jej wpływa  
tym bardziej zaczyna wypełniać tfoje ciało mieszać się s tymi energiami  
kturę płyną do ciebie energią radości pewności siebie  
i magii energią żeczy pięknyh i te energie zaczynają wirować  
f tfoim splocie Słonecznym  
energia kturą ściągasz s ponat głowy wzmacnia te cztery energie  
Zamknij tą klapkę na głowie i wyobraż sobie że 4 energie  
kturę wirują f tfoim ciele energia radości energia pewności siebie  
energia magii i energia piękna wyhodzi s tfojego ciała  
i widzisz ją Jak zamienia się pszet tobą f kulki  
kulki wielkości piłki do tenisa są na wyciągnięcie dłoni  
każda jest f sfoim koloże te kulki zaczynają się coras bardziej pomniejszać  
tak że są wielkości groszku i f tym momencie  
zobacz jak whodzą one do tfojej głowy  
do tfojego muzgu dokładnie f te miejsca kturę są odpowiedzialne u ciebie  
za tfoje szczęście za tfoją pewność siebie za tfoje poczucie piękna  
za tfoje pszekonania na temat co jest możliwe a co nie jest możliwe  
zobacz że scalają się one s tfoim muzgiem i stają się jednością  
z tfoim systemem nerwowym

za każdym razem kiedy będziesz w przyszłości potrzebował któreś z tych cech  
one będą w tobie bo one są teraz z tobą i w tym momencie  
twoj umysł twoja świadomość i twoja potęgi świadomość  
przetwożą je tak żeby stały się jednym z tobą  
i tak abyś wiedział jak je przywołać następnym razem  
i twoj umysł przetwoży to teraz w przeciągu 10 sekund  
A kiedy przetwoży to otworzysz oczy  
i uśmiechniesz się do siebie