

Exercício para se lembrar de vidas passadas

escrito por Universo e Cultura



- **Texto – Gato Místico.**

Na verdade você pode usá-lo para muitas coisas, mas funciona bem para essa finalidade.

Fique em uma posição relaxada, deitada é melhor. Você deve fazer algum exercício para abrir seus chakras. Depois disso, uma vez que você estiver realmente relaxado, imagine que você está ficando menor, que o seu corpo está a diminuir. Então, imagine que você é o seu tamanho normal. Agora imagine que você está ficando cada vez maior, todo o seu corpo é apenas crescimento. Em seguida, novamente de volta ao seu tamanho normal. Cada vez que você for menor ou maior, imagine que você está indo mais e mais para esse tamanho. Quando você está ficando maior e você se sente como se estivesse acima da cidade, acima da Terra, apenas flutuando com as estrelas. Fique lá por um minuto. Basta relaxar e não pensar em nada. Então, quando você está pronto para retornar ao seu tamanho normal novamente, diga a si mesmo que quando você se mover mais para a terra, assim chegar vai ser em outro momento, em outra vida. Você pode pedir para chegar em uma vida que lhe ajudará nesta. Uma vez que você está de volta ao tamanho normal, tome um minuto e veja o que você sente e os pensamentos que estão ocorrendo em sua cabeça.

Você pode ver cenas ou imagens coisas ou momentos. Não é questão de tentar entender alguma coisa, apenas de ser mais como um espectador. Quando estiver pronto, você torna-se maior

novamente. E novamente, quando você estiver flutuando acima da Terra, você diz a si mesmo que quando retornar ao seu tamanho normal do corpo, você estará de volta em seu próprio tempo, na sua vida presente. Leve o seu tempo para sair dela, relaxado lentamente. Você pode escrever o que se lembrar sobre isso tudo, assim você não esquece depois.