

O ESCUDO DE PODER

Feche os olhos e sente-se numa posição confortável. Inspire lentamente pelo nariz... prenda a respiração... e expire (Repetir três vezes)

Agora continue a respirar no seu próprio ritmo e concentre-se num ponto no meio da testa entre os seus olhos fechados. Imagine um círculo nesse ponto, que começa lentamente a se ampliar a cada vez que você respira. Enquanto você continua respirando, o círculo vai crescendo cada vez mais, tornando-se cada vez maior, até que você e o círculo sejam uma coisa só.

Agora comece a ver, a sentir ou a imaginar os seus sonhos. Podem ocorrer-lhe símbolos que representem sonhos passados, ou você pode imaginar fantasias de futuras habilidades artísticas ou musicais, ou a sua maneira de proceder com os amigos, a família ou a natureza – qualquer coisa que o faça sentir-se bem consigo mesmo (Pausa de 1 minuto)

Agora comece a ver ou a sentir os seus próprios medos. Sejam eles pequenos ou grandes, você está completamente seguro. Eles podem ser obstáculos que você está enfrentado no presente momento, e uma solução inesperada pode lhe ocorrer. (Pausa de 1 minuto)

Agora comece a ver, imaginar ou sentir os seus sonhos. É possível que lhe ocorram símbolos que representem sonhos passados ou você pode imaginar fantasias de futuros acontecimentos. Mais uma vez você está inteiramente seguro e aprendendo com as imagens que se apresentam. (Pausa de 1 minuto)

E, finalmente, você se torna consciente das imagens que representam os seus desejos. Esses desejos podem ter relação com algo de que precisa ou que queira ser. Seja o que for que deseje, é bom que isso seja salutar para você, para os outros e para o planeta (Pausa de 1 minuto).

Quando estiver pronto, e só quando estiver pronto, conte até 5 para si mesmo e suavemente abra os olhos, tomando consciência de seu corpo físico e das outras pessoas ao seu redor.