

Rayo de Luz

Cierra los ojos... imagina que encima de tú cabeza hay una luz, un rayo de luz muy potente...

Imagina que entra por tu cabeza y conforme va entrando por tu cabeza la va iluminando... y va arrastrando hacia abajo cualquier sensación de malestar por mínima que sea... Sigue imaginando cómo va bajando por cabeza, hacia tu cuello y cómo de ahí se extiende por los hombros, bajando por los brazos y el pecho. Todo esto va arrastrando la perturbación que puede haber,, nota cómo atraviesa por los pulmones, por el estómago, la cadera... cómo sigue bajando iluminando tus muslos, tus gemelos y finalmente llega a tus pies, arrastrando cualquier malestar hasta abajo....

Imagina qué todo lo que ha arrastrado esa luz esta conecta con el suelo, que esa luz con todo lo que arrastra entra en el centro de la tierra... en el magma. Y qué igual que entra y se quema, sale con fuerza, puro y limpio penetrando otra vez en tu cabeza, pero ahora es un rayo de luz purificador que según recorra tu cuerpo te hará sentirte más tranquilo y libre de cualquier tensión...

El rayo entra ahora por tu cabeza hacia tu cuello, siente cómo de ahí se extiende por los hombros, bajando por los brazos y el pecho nota cómo atraviesa por los pulmones, por el estómago, la cadera... cómo sigue bajando iluminando tus muslos, tus gemelos y finalmente llega a tus pies y vuelve a meterse dentro de la tierra hacia el centro, hacia el magma.

Es allí donde el rayo se purifica y está listo para entrar cuando lo necesites y arrastrar todo el malestar fuera de tu cuerpo.