



Auto limpeza de crenças

*Sônia Nemi com a contribuição
de Alzerina Teixeira*

Você vai gravar um texto auto-hipnótico para fazer uma limpeza geral de crenças arcaicas que estão em sua mente, que, apesar de ultrapassadas, comandam sua vida, contrariando sua vontade atual.

Instruções

- 1) Selecione e liste quais pensamentos e crenças estão agindo na sua vida negativamente e contrariam sua forma de ser hoje e que você deseja eliminar.
- 2) É importante manter a respiração de acordo com a orientação:
 - inspire lenta e profundamente pelo nariz, sentindo o oxigênio entrando, e, coloque sua intenção de levar vida a todas as suas células;
 - solte o ar pela boca, também lenta e profundamente, colocando a intenção de deixar sair junto com o ar, profunda e protegidamente, as crenças que você selecionou; se surgirem outras que você não pensou na hora, inclua;
 - após a expiração, você dá uma pequena pausa e, a cada vez, você vai aumentando a pausa. À medida que prolonga a pausa, você vai perceber que sua respiração também vai ficando mais longa.
- 3) Depois que tiver gravado o texto e quiser começar a visualização, coloque o aparelho de som numa posição que você possa ligar, sem se mover. Deite-se confortavelmente em um local onde não será interrompido(a). Antes de ligar o som, desligue-se do mundo e de todos e fique só, consigo mesma! Comece a respirar da forma explicada, sem pressa. Durante todo o tempo em que estiver ouvindo a gravação da Limpeza Profunda com a sua própria voz, mantenha a respiração. Aos poucos, em função da respiração, você vai sentir todo seu ser serenando... Quando seu corpo estiver sereno você começa a visualização.

Texto da gravação

Grave o texto da visualização pausadamente, a partir de seu coração, com voz amorosa e firme:

Mantenha, a partir de agora, sua respiração da forma orientada. Inspire lenta e profundamente deixando entrar vida em suas células; expire também lenta e profundamente deixando que saia de dentro, protegidamente, tudo o que lhe faz mal.

... (tempo)

Agora, por um momento deixe que venham a sua mente os pensamentos e crenças que você listou; pensamentos e crenças que afligem e incomodam você. Tome algum tempo e ouça esses pensamentos e crenças que dominam sua vida e, de certa forma, limitam você e impedem você de desfrutar do presente que é sua vida. Pode ser que agora você se dê conta de outros mais. Inclua todos os que vierem.

Esses pensamentos e crenças são como um decreto negativo. Você vai começar a se desintoxicar dessas crenças arcaicas. Desde criança você foi absorvendo tudo que via e ouvia... Dependendo do que você viu, vivenciou ou entendeu, dependendo das situações que viveu ou interpretou lá veio a sentença! A sentença pode não ter sido dita em palavras pelos seus pais, mas você pode ter entendido desse jeito e passou a viver a vida baseada no que entendeu.

Você, hoje, está submetida a essas leis rígidas da sua Criança, que lhe aprisionam ao passado; quando repete o pensamento, repete o sentimento e daí as mesmas atitudes. Faça contato com todas essas crenças.

... (tempo)

Veja a si mesma de pé em um lugar aberto da natureza que você conhece e onde se sente bem e seguro(a). Ouça os sons do lugar; sinta os cheiros, faça com que seus pés estejam em contato com a terra ou a grama; veja o verde e o colorido do ambiente. Você fecha os olhos e respira lenta e profundamente.

Agora, veja, vinda do universo, com a tarefa de fazer uma limpeza em todos os níveis do seu ser, uma luz curativa bem clarinha; perceba a cor dessa luz.

A luz vem em direção a sua cabeça e, ao entrar pela região onde um dia foi sua moleira, ela se transforma em um tipo de gel e vai lenta e protegidamente, absorvendo todas as crenças na área:

- do seu cérebro esquerdo... (tempo) e
- do seu cérebro direito (tempo).

Essa limpeza vai eliminando todas as crenças limitadoras da sua vida e energizando todo seu potencial racional. A luz curativa em forma de gel vai descendo pela sua garganta lenta e protegidamente absorvendo todas as palavras mal ditas e autorizando todas as palavras bem ditas.

E essa luz curativa em forma de gel vai seguindo o caminho através do seu corpo e na altura do seu coração ela brilha intensamente energizando seguramente a região do seu peito expandindo sua capacidade de amar, sentir-se amada e compadecer;

Em seguida, a partir do coração a luz em forma de gel percorre seus braços lenta e protegidamente, e, chegando até as suas mãos vai fortalecendo seu direito a buscar o que precisa para si mesmo(a) e a dar apenas o que tem e pode ser dado, intensificando saudavelmente a reciprocidade nas suas relações.

A luz curativa em forma de gel, vinda do universo, segue seu percurso através do seu ser e, na região do abdômen, o plexo solar, lugar onde o corpo digere todos os medos, culpas, raivas, ressentimentos – ela absorve limpando tudo negativo que foi sentido e engolido e que você reteve em seu ser; a luz curativa energiza saudavelmente seu desejo de viver e prossegue do abdômen para o baixo ventre, onde fica a sede do poder, da criatividade, da capacidade de gerar uma nova vida e absorve todas as sensações desagradáveis que possam estar nessa região, autorizando seu prazer em todas as áreas de sua vida.

A luz curativa continua e desce pelas suas pernas e pés aquecendo seu *grounding*, plantando você nessa vida e assegurando que seus pés possam seguir em direção às suas decisões e escolhas.

Você sente que seu corpo está e permanece protegidamente renovado em todos os níveis.

Respire profunda e lentamente e mantenha em você essa sensação gostosa que está sentindo agora.

No seu tempo, abra seus olhos, vá despertando seu corpo lentamente, até poder se espreguiçar bem gostosamente; ao levantar, seja gentil com seu corpo, levantando-se de lado, devagar. Se estiver no chão, levante-se em arco bem devagar deixando que os músculos atrás das suas pernas façam todo o trabalho e que cada disco da sua coluna vá se arrumando até você estar ereta.