

## **Cvienie (meditácia .13): „Eliminácia tráum minulosti“**

Pre túto meditáciu zvolte miesto, kde vás nik a nik nemôže vyrušiť. Pripravte si tiež niečo mäkké napríklad vankúšik, plynšovú matracu a pod. Zapnite príjemnú meditáciu hudbu.

(.) Istite svoju auru a prejdite do Polopriítomnosti.

\*. Potom sa poodne postavte a eho si a#nite. %atvorte o i a osovte privoa#te\$ svoje , yšie -a a tiež aspo. ednu vašu /ytos 0 Pomocníka.

1. , y' erte ednu traumatickú udalos , ktorú c#cete pretvori na ziatku e "epšie zvo"i nie skuto nú traumatickú udalos , a"e neak2 incident, ktor2 zanec#a" vo vás nepr!emnú pocit\$.

3ôže sa sta , že pri prv2c# cvi eniac# vás ni nenapadne 0 na ni sa vám nepodar! spomenú .

-e to možné 4 v pr!padoc#, ke+ sú udalosti zatia pr!iš traumatizujúce a"e' o sa sta"i v skoršom detstve.

, takom pr!pade uro' te nas"eduúce5

4 nieko kokrát opakúte5 6%as"úžim si "ásku. 7om do' r2do' rá9 0 o' vyk"e potom počtíte neakú nepr!emnú em:ciu,

4 poproste svoje , yšie -a pomôc vám pripomenú , kedy pr!padne, za ak2c# oko"nost! \$ ste prv2 raz počtí"i nie o podo' né,

4 poproste svoje , yšie -a pomôc vám uvidie počti , po u ...\$ túto udalos .

; . 7"eduúte to, ako sa táto udalos incident\$ vyv!a 0 a"e "en do momentu, kedy sa za !na traumatizácia napr., nási"nos , #an' a, úraz, neúspe# a pod. \$

<. Privoa#te na pomoc , yšie -a a iné /ytosti 0 Pomocníkov a vstúpte spo"u s nimi na scénu udalosti.

=. Poproste svoje , yšie -a a Pomocníkov odvieš pre 4 mimo scénu udalosti do ' ezpe ia 0 vás to#o 8tu, ak2 ste ' o"8' o" a po as te#to traumaticke&udalosti ako die a, t!nedžer a"e' o dospe"2 te&do' y\$.

>. , yme. te prie' e# udalosti "epš!m smerom pre vás 5 napr!k"ad, zv! azi"i ste a"e' o v pr!pade detske&traumy, odovzda#te /ytostiam 0 Pomocníkom váš#o 6nesprávne#o9 rodi a na prev2c#ovu a pod.

?e+ čítite #nev, nenávis a"e' o nie o podo' né k ú astníkom8 ú astníkovi udalosti 6vym"á te9 vopred pripraven2 vankúšik plynšovú matracu\$ 0 ' ite až k2m nepočtíte, že em:cia e už pre .

@. Aa záver poproste Bea"itu a vaše /ytosti 0 Pomocníkov nap"ni vás, scénu a ú astníkov udalosti "áskou a "ie e' nou enerCiou napr!k"ad v podo' e z"até#o svet"a\$.

D. Po skon en! cvi enia uro' te nieko ko #"" ok2c# nádyc#ov 0 v2dyc#ov, otvorte o i a po+aku#te Bea"ite

44444444444444

Evi enie meditáciu . (1\$ 6F"iminácia tráum minu"osti9 opakúte to kokrát a tak asto, ko ko potre' u#ete 0 až pokia sa neuvo n!te od všetk2c# tráum minu"osti.