

EXERCÍCIO DE ALINHAMENTO DO TEMPO

Criado por Berenice de Lara

Para colocar nosso corpo em ressonância com a pulsação da terra, que de 1952 até 1992 sofreu alteração de frequência de pulsação de 7.83 hertz por segundo para 13 hertz por segundo, enquanto a frequência do cérebro humano continua-nos mesmos 7.83 (vide textos sobre "ressonância schumann" desta forma, nossa percepção de passagem do tempo esta muito alterada, gerando ansiedade e uma sensação de que o tempo esta passando muito mais rápido. Para aqueles que não fizeram o alinhamento do tempo. A sensação é que o dia tem apenas 14 horas.

Você que esta fazendo o alinhamento do tempo deve-se sentar de forma confortável, sem cruzar pernas ou braços para permitir que a energia flua livremente. Se desejar, coloque uma musica de meditação ao fundo, baixinha aceda um incenso, enfim procure criar um ambiente aconchegante, porque esta é uma experiência muito agradável.

Em seguida faça um relaxamento, e comece a ler o roteiro ou pesa sua terapeuta ou sua psicóloga ou alguém de sua confiança para ler o roteiro a baixa para você em voz suave e pausada.

E agora que você esta aqui, se preparando para entrar em contato com você mesmo, com sua mente subconsciente, você se permitir respirar tranquilamente, enquanto sua mente consciente relaxa e entrega o comando á sua mente inconsciente, que sabe de coisas que você nem sabe que sabe -.

Mas, no entanto sabe - e pode ajudá-lo neste exercício de alinhamento do tempo.

Imagine-se em um lugar agradável, junto á natureza pode ser um campo verde, um local com flores, cachoeira de águas cristalinas, ou praia com pedras enfim junto ao mar, como você quisera.

Você esta de pé, feliz por estar ali. Os raios do sol iluminam e aquecem seu rosto e você se sente muito bem.

Agora você convida em sua mente alguém de sua confiança ou seu anjo protetor para ajudá-lo no seu realinhamento do tempo.

Ele chega e se coloca atrás de você. Na sua nuca há um relógio digital; que mostra em uma luz azul brilhante, o numero 7.83 (sete pontos oitenta e três). Agora, com gentileza e delicadamente, esse ser de sua confiança vai acelerando sua frequência cerebral de 7.83 ondas hertz por segundo para um numero de sua escolha, entre 8 e 16. Isto acontece á medida em que seu relógio digital na sua nuca vai mostrando a mudança de sete pontos oitenta e três para oito, talvez oito ponto vinte e quatro, nove, ou dez aos poucos, de um em um ou diretamente a um numero mais elevado, você vai percebendo como se sente mais confortável. Quando seu relógio interno mostrar um numero entre 8 e 16 com o qual você se sinta bem confortável, seu protetor vai selar sua nova frequência.

Ele faz a imposição das mãos sobre sua nuca e dela saem jatos de luz prata azulados, que fixam a frequência cerebral nesse novo número escolhido. Se você não chegou aos 16 ainda, por não ser confortável para você, tudo bem.

Você pode a qualquer momento repetir esta experiência, pedindo ao seu protetor que ajuste seu relógio interno para um outro numero mais próximo do 16. SE você por acaso escolheu o 16 da primeira vez e depois sentiu que deveria ter feito á mudança de forma mais gradual, simplesmente repita a experiência, determinando sua frequência em ondas hertz por segundo em um numero mais baixo, subindo depois aos poucos.

Depois deste ajuste, que tem efeito imediato, vá tomando sua formula de essência de cristal para alinhamento do tempo, para que o novo padrão se fixa de forma bem suave...

Durante o dia, sempre que sentir que por alguma razão o tempo esta passando depressa demais ou se sentir ansiosa (o) por receio de não conseguir dar conta de suas tarefas, "veja" seu novo número de frequência em sua nuca, reforçando assim seu novo padrão de pulsação em sua nuca, reforçando assim seu novo padrão de pulsação em ondas hertz por segundos.

Agradeça ao seu protetor a ajuda dada nesse processo de aceleração
Do seu tempo interno, respire profundamente o ar puro desse local onde você esta e voltando seu rosto para o sol e vai despertando e abrindo os olhos de vagar.