

Übungsempfehlung von Q:

Atmen Sie 7 Mal tief ein und aus.

Nach den sieben Atemzügen sagen Sie **einen der folgenden Sätze** 3 Mal:

Zum Beispiel:

Ich befehle meinem Geist, meine Gedanken jetzt von meinem Verstand zu meinem Herzen zu bringen.

Nachdem Sie den Satz 3 Mal gesagt haben

zählen Sie von 10 bis 1, schnippen nach der 1 mit den Fingern und sagen:
JETZT

Wenn Sie die gleiche Struktur wie bei der soeben beschriebenen Übung verwenden, können Sie das mit einer anderen Absicht / einem anderen Satz wiederholen:

*Ich befehle meinem Geist, die Gedanken in meinem Kopf zu nehmen und sie in mein Herz zu legen. **Jetzt.***

*Ich befehle meinem Geist, alles zu entfernen, was in mir **jetzt** gerade nicht authentisch ist.*

*Ich befehle meinem Geist, **jetzt** alles von mir in mir zu tragen.*

*Ich befehle meinem Geist, **jetzt** mein ganzes Licht in mir zu tragen.*

*Ich befehle meinem Geist, meinen Lichtkörper **jetzt** auszudehnen*

*Ich befehle meinem Geist, meinen Körper **jetzt** auszugleichen und zu heilen*

*Ich befehle meinem Geist, die göttliche Energie, die in mir wohnt, **jetzt** auszudehnen*

*Ich befehle meinem Geist, **jetzt** alle meine Fähigkeiten zu erweitern.*

*Ich befehle meinem Geist, jeden Filter aus meiner DNA zu entfernen.
Jetzt.*

*Ich befehle meinem Geist, sich mit meiner göttlichen Energie zu verbinden und sie **von jetzt an** auszudehnen*

*Ich befehle meinem Geist, meine Energiekräfte **jetzt** zu erweitern*

Ich bin die göttliche Quelle

Denken Sie daran, dass das Universum die Absicht empfängt, die aus dem Herzen kommt.

Erinnern Sie sich daran, dass, wenn Sie Ihre Gedanken nicht stoppen können, es nicht an Ihnen liegt.

Üben Sie das Obige.

Bringen Sie Ihre Gedanken oft von Ihrem Verstand zu Ihrem Herzen.

Wenn Sie sich in einem neutralen Zustand befinden, sind **SIE** das.

Je mehr Sie die oben genannten Praktiken anwenden, desto mehr wird es zur Normalität werden
in einem neutralen Zustand zu sein.

Solange der neutrale Zustand nicht konstant ist, sind Sie immer noch in die Matrix involviert

Energie, die nicht zu Ihnen gehört