

WYCHODZĄC Z NASZEJ KOMFORTOWEJ STREFY.

„Usiądź wygodnie w domu lub na świeżym powietrzu, w wygodnej pozycji, plecy wyprostowane, ramiona luźne. Połóż dłonie na podbrzuszu. Rozluźnij całe ciało i zrób kilka głębokich oddechów.

Siedzisz pod drzewem. Odczuwasz jego energię. Obserwujesz je dokładnie i zauważasz na jego pniu poczwarkę, która się wspina. Poczwarka porusza się powoli i spokojnie. W pewnym momencie zatrzymuje się i zaczyna pleść dookoła siebie kokon. Ten kokon jest prześliczny, cały ze złotych i srebrnych nici. Widzisz jak poczwarka znika w jego wnętrzu.

Z kolejnym oddechem znajdujesz się wewnątrz kokonu. Jesteś poczwarką. Nieważne co teraz myślisz o byciu poczwarką, nieważne jak się odbierasz..

Wewnątrz kokonu jest ciemno i ciepło i czujesz się bezpieczny. Oddychasz spokojnie i odpoczywasz.

Niespodziewanie zaczynasz odczuwać energię, która wibruje na zewnątrz, Słyszysz śpiewy ptaków, odczuwasz ruch i miłość życia, które panuje na zewnątrz. Oddychasz nadal spokojnie i zaczynasz odczuwać tą samą energię w tobie, w twoim wnętrzu. **Z każdym oddechem jest w tobie coraz więcej energii, życia i potrzeby ekspansji. I tak oto kokon staje się nagle za mały i za ciasny dla ciebie. Czujesz, że musisz z niego wyjść, nie możesz dłużej pozostać w jego wnętrzu, jego rola już się skończyła.**

Czujesz się trochę zagubiony i niepewny, czujesz jednakże jak nieprzeparta siła wypycha cię na zewnątrz. Nie boisz się, w głębi serca wiesz, że taka jest kolej rzeczy. Kokon będzie stanowił część ciebie, ale jego rola dobiegła końca, a ty musisz zostawić poza sobą to wszystko, co już ci nie jest potrzebne. **Czeka na ciebie nowy rozdział twojego życia. Musisz go napisać.**

Bierzesz głęboki oddech i mówisz „Dziękuję” kokonowi, jesteś pełen miłości i wdzięczności dla niego. Następnym oddechem zrzucasz z siebie kokon, który rozbija się na tysiące kawałków i upada na ziemię.

Patrzysz teraz na słońce, czujesz lekki powiew wiatru. Obserwujesz świat dookoła ciebie. Widziałeś już to wszystko oczami poczwarki, lecz teraz zauważasz nowe szczegóły, odczuwasz piękno świata dookoła ciebie. Patrz i obserwuj twoimi nowymi oczami, całym nowym tobą.

Wszystko to co zauważasz i odczuwasz było tu już i przedtem, od zawsze, ale teraz się zmieniłeś i jesteś w stanie zauważyć nowe szczegóły.

Czujesz, jak z twoich ramion wyrastają prześliczne skrzydła. Jakiego są koloru? Są na nich jakieś wzorki? Twoje skrzydła są cudowne.

Biorąc kolejny oddech, otwierasz swoje wspaniałe skrzydła i wznosisz się na nich... Lecisz w kierunku nowego rozdziału twojego życia z radością, zaufaniem i miłością... Lecisz w kierunku nieznanego, aby po prostu być częścią Jedności... Leć.. Leć..

Kiedy jesteś gotowy, podziękuj poczwarcie i motylowi za to, że pokazały ci moc transformacji, weź kilka oddechów i otwórz oczy”.