

Anne Maxwell ✿ módszere gyerekeknek Gary ajánlásával

Ebben a videóban Anne Maxwell egy olyan módszerről mesél, amit Gary gyerekeknek ajánl. Szerintem lenyűgöző és ki is próbáltam, tök jó, mármint nekem az volt, és itt van egy kis összefoglaló róla magyarul, ha szeretnéd te is kipróbálni, vagy játszani vele, vagy gyerekekkel együtt játszani vele, vagy mi egyéb lehetséges?



Kipróbálhatod ezt a gyakorlatot, amikor morcos vagy, nyugös, ijedt, aggódó vagy mérges, vagy ha csak szimplán nem érzed magad önmagadnak. Csinálhatod ülve vagy fekvve, valakivel együtt vagy egyedül, nyitott vagy csukott szemmel...

Tehát hunyd le a szemed (vagy ne) és menj le a Földbe, le mélyre, még mélyebbre, és mélyebbre. Juss el olyan helyekre, ahol a Föld sérült, például oda, ahonnan valaki kitepte az összes fűvet, kivágta az összes fát, hogy utat vagy házat építhessen. Vagy érezz olyan helyeket, ahol sok szemét van, ahol emiatt nem nőhet növényzet. Vagy érezd az óceánt, ott, ahol rengeteg hulladék van benne. Haladj tovább a Földbe, bele a piszokba, a tengerekbe, majd még lejjebb, és juss el még ettől is mélyebbre és mélyebbre. És még mélyebbre..... És gyógyítsd a Földet! És hogy hogyan is csináld ezt? Csak csináld! Menj még mélyebbre...

Szóval, ha morci voltál a videó előtt, hogy vagy most? Ugyanannyira bosszús vagy, mint előtte vagy egy kicsit kevésbé? Esetleg a béke érzete van benned?

Azért is pompás ez a gyakorlat, mert megmutatja, hogy a Föld mennyire szeretne segíteni és hozzájárulás lenni neked és mennyire szeretné, ha te is segítenél és hozzájárulás lennél neki. És amikor belelépsz ebbe a térbe, és ilyen térként létezel önmagad és a Föld számára, mintha a legjobb barátok lennétek, és kiségititek egymást, akkor mindenféle varázslatos dolgok megtörténhetnek.

Az eredeti anyag: <https://www.youtube.com/watch?v=O18kRs64cSo>

Fordította: Takács Linda

Szóval, ha újra morci leszel, vagy ha valaki felbosszant, milyen lenne, ha kipróbálnád ezt?

♡ Szeretettel ♡ minden alkalomra ♡