

Pattern Release Technique - Osteklokken

Posisjon 1 = i boblen

Posisjon 2 = i vertikale energien

Lukk øynene

Posisjon 1: Tillat at følelsene/mønsteret bygger seg opp rundt deg. Spør deg selv om du kan få se, føle og høre alt fra fortiden, nåtiden og fremtiden som er relatert til dette mønsteret. Se om du kan tillate at energien utvider seg rundt deg, helt til at alt som har med dette mønsteret omgir deg. Kanskje føles det som en masse, en boble som er over deg, rundt deg, dekker hele deg. Tillat deg selv, fullt og helt, å oppleve dette energimønsteret på alle nivå.

Nå kan du puste dypt inn. Og samtidig som du puster helt ut, puster du deg selv ut av denne boblemassen. Samtidig tar du gjerne et skritt bakover for å komme helt ut av denne energien.

Posisjon 2: Nå, samtidig som du puster inn - føl den vertikale energien som flyter igjennom deg. Du lar et tre vokse inni deg. Kjenner røttene vokse ned i bakken, stammen fyller deg opp og grenene sprer seg utover, rundt deg og opp mot himmelen, samtidig som din energi vokser; inni deg og rundt i energifeltene dine. Du er tilbake, i kontakt med trærne ----- Føl kontakten med Alt Som Er. Tillat deg å la glede og harmoni fylle deg, kjenn din egen guddommelighet.

Se om energiboblen har en spesiell farge, form eller lyd, ----- nå kan du gi denne boblen et navn.

Nå når du kjenner at du ikke er denne energien, at du virkelig er atskilt fra den, kan du puste inn - dypt og sakte - samtidig som du en gang til går inn i energiboblen foran deg og lar oppmerksomheten din komme tilbake til senteret av energiboblen.

Posisjon 1: Samtidig som du puster ut, ----- bli den energien. Erfar den på alle nivå (følelsesmessig, mentalt og fysisk) -----

Virkelig føl hvordan det er å være denne energien. Tillat deg selv å erfare dette energimønsteret totalt - på alle nivå. – Bare kjenn hvordan denne energien har påvirket deg.

Når du igjen er klar kan du puste dypt og sakte inn. Og samtidig som du tar en rask utpust, beveger du deg helt ut av denne energiboblen. Løft eller skyv den av deg.

Posisjon 2: Nå, samtidig som du sakte puster inn - føl den vertikale energien som flyter igjennom deg, føl treet som vokser inni deg. Samtidig som du puster ut får du tilbake kontakten med trærne - la energien din vokse (inn i deg og rundt i energifeltene dine). Føl kontakt med Alt Som Er. Tillat deg å la glede og harmoni fylle deg, kjenn din egen guddommelighet. Få kontakt med den du virkelig er.

Legg merke til forskjellen på dette mønsteret og den du virkelig er! Legg merke til hvor fredfull du føler deg nå som du er fri og uavhengig av denne energien!

Løft energiboblen opp til venstre for deg (eller høyre hvis det føles riktig). Kjenn at den virkelig er adskilt fra deg. La den gå dit den ønsker å gå, tilbake i tid.

OK, nå skal du gå tilbake til denne energiboblen. Ta et skritt frem og trekk den ned over deg. Oppmerksomheten din er tilbake i senteret av energiboblen.

Posisjon 1: Samtidig som du puster ut, ----- bli den energien. Erfare den på alle nivå.

Virkelig føl hvordan det er å være denne energien. Tillat deg selv å erfare dette energimønsteret totalt - på alle nivå ---- følelsesmessig, mentalt og fysisk. Kjenn hvordan denne energien har påvirket deg.

Når du er rede til å forlate dette innbilte mønsteret for alltid, puster du dypt og sakte inn. --- Samtidig som du tar en rask utpust, beveger du deg helt ut av denne energiboblen.

Posisjon 2: Pust sakte inn. Nå, samtidig som du sakte puster inn - føl den vertikale energien som flyter igjennom deg, føl treet som vokser inni deg. Kjenn at du kommer tilbake i kontakt med trærne – føl hvordan energien vokser (inn i deg og rundt i energifeltene dine). Føl kontakt med Alt Som Er. Tillat deg å la glede og harmoni fylle deg. Kjenn din egen guddommelighet. Få kontakt med den du virkelig er.

Igjen løfter du energiboblen opp og til venstre for deg (ev. høyre). Kjenn at den virkelig er adskilt fra deg. Og nå legg merke til forskjellen på dette mønsteret og den du virkelig er! Legg merke til hvor fredfull du føler deg nå som du er fri og uavhengig av denne energien! Bare kjenn at denne energien ikke er deg.

Nå når du virkelig kjenner at boblen er atskilt fra deg – ser at boblen har sin egen identitet. Bare forsikker deg om at du er helt atskilt fra denne energien.

Takk den for at den har tjent deg godt og at den har fått deg dit du er nå.

Tilgi deg selv for at du har lyttet til denne energien og for at du har båret på denne byrden så lenge. Så lett å tilgi deg selv, når du vet at du aldri gjorde noe galt.

Tilgi denne energien for at den har forårsaket uro og stress. Kjenn om hele deg kan tilgi denne energien, kanskje kjenner du deg lettere allerede ... når du nå vet at denne energien gjorde det den trodde var best for deg, ... det er så godt å tilgi.

Nå, når du er rede til å gi denne energien tilbake til universet, tar du en innpust.... og samtidig som du puster ut, lar du boblen løse seg opp helt til den er tilbake til sin egentlige energiform. Fortsett denne prosessen helt til boblen er fullstendig oppløst.

Nå, igjen, ha all oppmerksomhet på din vertikale flyt. --- Føl kontakten med kilden, kilden til all energiflyt. --- Nå som du tillater denne kjærlighetsenergien å fylle hele din eksistens, hele din væren - fyller opp og balanserer hver en celle i kroppen. Fyller deg med kjærlighet og fred.

Velkommen hjem!