



MÉDITATION DES COULEURS

Pour faire cette expérience cognitive, il vous suffit de vous référer à la couleur dominante, de l'image sur laquelle vous êtes tombé, sur le jeu de dharma.

Une fois que vous avez défini la couleur appropriée, vous allez après avoir fermé les yeux, vous laissez envahir par cette couleur, vous remplir entièrement avec la couleur, des pieds à la tête... devant... derrière... sur les côtés... à l'intérieur de vous... jusqu'au moment où vous sentiez rempli entièrement par cette couleur... pour ensuite vous laisser porter par cette vibration colorée... Jusqu'au moment où cette couleur vous fasse du bien... elle vous apporte un sentiment positif... que ressentez-vous maintenant...

Et une fois que vous avez ce sentiment positif qui vous fait du bien... vous allez multiplier ce sentiment positif par 10... puis par 20... puis par 100... par 1000... autant de fois que vous le désirez... pour vous permettre de contacter qui vous êtes vraiment à l'intérieur de vous... au fond de vous...

Vous allez ensuite vous servir de ce sentiment positif et choisir une expérience de votre vie où vous auriez besoin de ce sentiment pour vous sentir mieux... Une fois que vous avez trouvé, définis cette expérience dans votre vie... Vous allez transformer cette expérience grâce à cette couleur et à ce sentiment...

En pensant toujours à cette expérience vous allez vous visualiser rempli à nouveau par cette couleur, dans cette expérience... ici et maintenant... et vous allez à nouveau multiplier ce ressenti positif par 10... puis par 20... puis par 100... par 1000... autant de fois que vous le désirez... pour calquer ce sentiment sur votre vie... Imaginez maintenant ce que vous pourriez faire dans votre vie avec cette nouvelle capacité dans cette expérience... rester le plus longtemps possibles dans cette expérience cognitive...

Voilà vous avez fini...

Amusez-vous bien...

