



Σκεφτείτε εκείνες τις φορές που σε μια δύσκολη κατάσταση καταφέρατε να χαμογελάσετε αντί να εκνευριστείτε ή να απογοητευτείτε... είμαι σίγουρη ότι τα πράγματα τελικά βελτιώθηκαν!

Όταν χαμογελάμε το αστρικό επίπεδο της αύρας μας που σχετίζεται με τα συναισθήματα προστατεύεται από τις αρνητικές δονήσεις και η ενέργεια στο σώμα μας ρέει πιο ομαλά και "ανάλαφρα". Επειδή όμως δεν βρίσκουμε πάντα λόγους να χαμογελάμε ας μάθουμε να το κάνουμε χωρίς να υπάρχει το εξωτερικό ερέθισμα.

Ξαπλώστε στο κρεβάτι, κάντε μερικούς κύκλους αναπνοών. Τεντώστε το σώμα σας και χαλαρώστε.

Πάρτε βαθιά εισπνοή από την μύτη και κρατήστε την για λίγα δευτερόλεπτα. Στην συνέχεια εκπνεύστε αργά από το στόμα. Επαναλάβετε αυτήν την διαδικασία για 3 κύκλους αναπνοών.

Τώρα αντί να κρατήσετε την αναπνοή σας ...χαμογελάστε. Εισπνοή-χαμόγελο-εκπνοή. Αφού το κάνετε τρεις φορές, προσπαθήστε σε κάθε χαμόγελο να νοιώθετε ότι περιβάλλεστε από τις ροζ ακτίνες της θεϊκής αγάπης. Επαναλάβετε για όσο το έχετε ανάγκη. Τελειώνοντας ευχαριστήστε το σύμπαν για όσα σας έχει προσφέρει και συνεχίστε την μέρα σας. Μια καλή ιδέα είναι να βάλετε το ξυπνητήρι σας 10 λεπτά νωρίτερα από ότι συνήθως και αντί να «πεταχτείτε» από το κρεβάτι να αφιερώσετε μερικά λεπτά στη άσκηση αυτή...όλα θα σας φανούν πού πιο όμορφα.

Στέλλα Αλεξανδρή Σύμβουλος ενεργειακής χωροθεσίας, rainy2002@gmail.com

[Βιβλιογραφία](#)

Astra & Οραμα Online