

Dia 2: Limpeza da mente (sala de comando)

Esta prática deve ser feita quando precisamos de ter clareza de ideias, foco e concentração. Quando sentimos que a mente não para, colocamo-nos conscientemente no centro da cabeça e este exercício vai ajudar a limpar a confusão mental, traz equilíbrio e mais neutralidade.

Desenho uma linha imaginária do topo da minha orelha direita ao topo da minha orelha esquerda, e outra do



meio da minha testa até a parte de trás da minha cabeça. O ponto em que estas duas linhas se encontram é o centro da minha cabeça.

Abro uma porta na parte de trás da cabeça e entro na minha sala de comando e verifico se existem energias que não são minhas. Do teto da minha sala de comando cai luz violeta e com as minhas mãos físicas, limpo, o teto, as paredes e o chão. Abro um alçapão no chão e envio a energia libertada para ser reciclada no centro da terra. Depois decoro a sala de comando, com sofá, tapete, almofadas, quadros, tornando-a um lugar confortável, calmo, tranquilo, onde me sinto em paz.

Agora com a sala limpa, sento-me no meu local preferido. E é a partir daqui, bem no centro, que deves gerir a tua vida, sempre centrado.