



# AURATISZTÍTÁS OTTHON

---

Egyszerű módszer az energetikai megújuláshoz

FényŐr - fenyor.hu

Energiatiszta élet





Az ember körül egy finom energetikai mező található, amely folyamatos kapcsolatban van a környezetével. Ezt a mezőt sokan aurának nevezik.

A mindennapi stressz, konfliktusok és érzelmi hatások nyomot hagyhatnak ezen az energiatéren.

Ez az útmutató egy egyszerű módszert mutat be, amellyel segítheted az energiarendszered felfrissítését és megtisztítását.

A gyakorlatok könnyen elvégezhetők otthon, különleges eszközök nélkül.





# MI AZ AURA

---

Az aura egy finom energetikai mező, amely körülveszi a testet.

Ez a mező folyamatosan reagál:

- az érzelmekre
- a gondolatokra
- a környezet hatásaira
- más emberek hangulatára

Amikor túl sok stressz vagy feszültség ér bennünket, ez az energiatér kimerülhet vagy egyensúlytalanná válhat.

Ezért fontos időnként tudatosan „felfrissíteni” ezt a rendszert.





# AZ AURA TÚLTERHELTSÉGÉNEK JELEI

---

Az aurarendszer túlterheltségének néhány gyakori jele lehet:

- indokolatlan fáradtság
- koncentrációs nehézség
- ingerlékenység
- nyugtalanság
- „nehéz” érzés a test körül

Fontos megjegyezni, hogy ezek az érzések sokféle okból jelentkezhetnek.

Az energetikai tisztítás célja az, hogy segítsen csökkenteni a belső feszültséget és visszaállítani a nyugodtabb állapotot.





# 1. MÓDSZER: TUDATOS LÉGZÉS

---

A tudatos légzés segíthet ellazítani a testet és csökkenteni a feszültséget.

1. Ülj vagy állj kényelmesen.
2. Csukd be a szemed.
3. Lélegezz lassan és mélyen az orrodon keresztül.
4. Kilégzéskor képzelj el, hogy minden feszültség távozik.

Ismételd ezt 10–15 légzéssel keresztül.

Ez a gyakorlat segíthet megnyugtatni az idegrendszert.





## 2. MÓDSZER: FÉNYTISZTÍTÁS

---

A vizualizáció egy erős mentális eszköz.

1. Csukd be a szemed.
2. Képzeld el egy tiszta, világos fényt a fejed fölött.
3. Engedd, hogy ez a fény lassan körülvegye az egész testedet.
4. Képzeld el, hogy a fény megtisztít minden feszültséget.

Maradj ebben az állapotban 2–3 percig.

Ez a gyakorlat segíthet megteremteni a belső nyugalmat.





# 3. MÓDSZER:

## ENERGETIKAI LETISZTÍTÁS

---

Ez a gyakorlat a test mozdulatával segíti az elengedést.

1. Állj egyenesen.
2. Emeld fel a karjaidat vállmagasságig.
3. Lassan húzd le a kezeidet a tested mellett.

Képzeld el, hogy minden feszültség lehullik rólad.

Ismételd meg 5–7 alkalommal.

Ez segíthet felfrissíteni az energiaszintedet.





# RÖVID NAPI AURATISZTÍTÓ RUTIN

---

Egy rövid napi rutin segíthet stabilizálni az energiarendszert.

## **Reggel:**

- néhány perc tudatos légzés
- rövid fényvizualizáció

## **Este:**

- energetikai letisztítás mozdulattal
- néhány perc nyugodt légzés

Ez a rövid gyakorlat segíthet csökkenteni a nap során felgyűlt feszültséget.





# CHECKLIST

---

## Auratisztítás – ellenőrzőlista

- végeztem tudatos légzést
- elvégeztem a fényvizualizációt
- megtisztítottam az energiátér mozdulattal
- figyeltem a belső állapotomra

**A rendszeres gyakorlás segíthet stabilabb belső állapotot kialakítani.**





Ha szeretnéd rendszeresen tisztán tartani az energiádat, a FényŐr Tudástárban minden hónapban kapsz új energetikai tisztító és védelmi módszereket

---

### **A FényŐr rendszer segít:**

- megérteni az energiarendszer működését
- megtanulni a tisztítás és védelem technikáit
- kialakítani egy stabil energetikai rutint

Ha hasznos volt ez a gyakorlat, a [FényŐr Tudástárban](#) minden hónapban kapsz új energetikai tisztító és védelmi módszereket.

Ez az útmutató csak egy kis rész a FényŐr rendszerből.

### **Csatlakozz a FényŐr Tudástárhoz:**

Havi energetikai karbantartás

6 990 Ft / hónap

Fényben, védelemben.

