



NEGATÍV ENERGIÁK GYORS TISZTÍTÁSA

10 perces módszer a belső egyensúly
visszaállításához

FényŐr – fenyor.hu





Sokan tapasztalják nap mint nap, hogy indokolatlanul fáradtnak, nyugtalanul vagy lehangoltnak érzik magukat. Gyakran nem tudjuk pontosan, mi az oka ennek az érzésnek.

Ennek egyik oka lehet az energetikai túlterheltség.

Ez a rövid útmutató egy egyszerű, 10 perces módszert mutat be, amellyel gyorsan megtisztíthatod az energetikai teredet, és visszatérhetsz a nyugodtabb, tisztább állapothoz.

A módszer könnyen elvégezhető otthon, és nem igényel semmilyen különleges eszközt.





A PROBLÉMA

A negatív energiák jelei

Előfordulhat, hogy napközben az alábbi érzéseket tapasztalod:

- indokolatlan fáradtság
- ingerlékenység vagy nyugtalanság
- koncentrációs nehézség
- belső feszültség
- nehéz, „lehúzó” hangulat

Ezek az érzések gyakran akkor jelennek meg, amikor túl sok stressz, konfliktus vagy érzelmi hatás ér bennünket.

Az emberi energiatér folyamatosan reagál a környezetre. Ha sok negatív hatás ér minket, az energetikai rendszerünk kimerülhet vagy felborulhat.

Szerencsére az energiatér tisztítása egyszerűbb, mint sokan gondolják.





MI TÖRTÉNIK ENERGETIKAILAG

Az ember körül egy finom energetikai mező található, amely folyamatos kapcsolatban van a környezetével.

Ez az energiatér reagál:

- más emberek hangulatára
- stresszes helyzetekre
- konfliktusokra
- túlterheltségre

Amikor sok ilyen hatás ér bennünket, az energiarendszerünk „telítődhet”.

Ilyenkor tapasztalhatjuk a következőket:

- kimerültség
- motiváció hiánya
- belső nyugtalanság

Az energetikai tisztítás célja, hogy segítsen elengedni ezeket a felhalmozódott hatásokat, és visszaállítsa a belső egyensúlyt.





1. MÓDSZER: TISZTÍTÓ LÉGZÉS

Ez az egyik legegyszerűbb és leggyorsabb módszer.

1. Ülj vagy állj kényelmesen.
2. Csukd be a szemed.
3. Vegyél lassú, mély levegőt az orrodon keresztül.
4. Kilégzéskor képzelj el, hogy minden feszültség távozik.

Ismételd ezt 10 alkalommal.

A tudatos légzés segít:

- lecsendesíteni az idegrendszert
- ellazítani a testet
- csökkenteni a belső feszültséget





2. MÓDSZER: FÉNYVIZUALIZÁCIÓ

A vizualizáció egy erős mentális eszköz.

1. Csukd be a szemed.
2. Képzeld el egy tiszta, fényes fényt a fejed fölött.
3. Engedd, hogy ez a fény lassan körülvegyen.
4. A fény átjárja az egész testedet.

Képzeld el, hogy ez a fény megtisztít minden feszültséget és nehézséget.

Maradj ebben az állapotban 2–3 percig.

Ez a gyakorlat segíthet:

- belső nyugalmat teremteni
- csökkenteni a stresszt
- erősíteni a belső stabilitást





3. MÓDSZER:

ENERGETIKAI LETISZTÍTÁS

Ez a gyakorlat a test mozdulatával segíti a tisztulást.

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

Képzeld el, hogy a mozdulat közben minden feszültség lehullik rólad.

Ismételd meg ezt 5–7 alkalommal.

Ez a gyakorlat segíthet:

- „elengedni” a nap során felgyűlt hatásokat
- frissíteni az energiaszintedet





10 PERCES NAPI TISZTÍTÓ RUTIN

Reggel:

- 5 tisztító légzés
- rövid fényvizualizáció

Este:

- energetikai letisztítás mozdulattal
- rövid légzésgyakorlat

Ez a rövid rutin segíthet:

- stabilabb energiaszintet fenntartani
- csökkenteni a stressz hatását
- nyugodtabban lezárni a napot





CHECKLIST

Gyors energetikai tisztítás – ellenőrzőlista

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

Ha ezt a rövid gyakorlatot naponta elvégzed, sokkal stabilabb energiaszintet tapasztalhatsz.





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.

