

Cet exercice vous semblera sans doute bizarre, mais essayez-le !

Qu'est-ce que vous risquez?...

La guérison par la respiration et la visualisation des couleurs est très efficace et vous pouvez l'utiliser à tout moment de votre vie...

La seule condition de base pour que cela fonctionne, est une bonne aptitude à la visualisation et à la concentration. Cela est accessible à TOUT LE MONDE, avec un petit peu d'entraînement.

La technique de base est très simple.

Vous commencez par quelques respirations profondes, en inspirant bien puis en vidant bien le ventre et les poumons.

Ensuite, **pendant deux minutes**, vous devez visualiser que vous inspirez de la **lumière BLANCHE**.

Vous visualisez une belle lumière blanche, vous pouvez l'imaginer comme un nuage lumineux que vous inspirez,  
Légère rétention.

En expirant, vous visualisez que vous envoyez la lumière remplir tout votre corps, de la tête aux pieds. La lumière blanche se répartit partout, **elle nettoie le corps...**

Ensuite, **spécialement pour l'herpès** :

Inspirez en visualisant que **vous inspirez du VERT** (un beau vert lumineux) - par exemple, vous visualisez que vous inspirez un beau nuage vert...

Légère rétention.

Vous expirez en visualisant que **vous envoyez le vert vers l'endroit à traiter** (l'endroit où se trouve l'herpès).

Vous pouvez l'imaginer comme un rayon laser qui va sur l'herpès !

**Vous devez faire au minimum 9 inspirations / expirations.**

**A chaque expiration, vous visualisez que cet organe) devient de plus en plus vert, au bout des 9 expirations, vous le voyez complètement vert...**

Pour terminer, vous refaites deux minutes de respiration avec la lumière blanche, comme au début.

Si vous faites cela dès que vous sentez l'herpès arriver, il ne se développera pas et en général, dès le lendemain il sera sec.

Il faudra peut-être traiter ainsi deux ou trois fois, mais en général, l'herpès ne reviendra plus

Cet exercice vous semblera sans doute bizarre, mais essayez-le ! Qu'est-ce que vous risquez?...