



Continua a gioire dell'energia della Womb Blessing®!

Durante questo mese, godi della seguente Meditazione "Respiro della Luna" per rimanere in contatto con la meravigliosa energia della Womb Blessing che hai sperimentato.

Puoi farla sempre e ovunque e anche ogni volta che senti che paura e ansia ti allontanano dalla bellezza delle energie femminili che sono dentro di te:

LA MEDITAZIONE DEL RESPIRO DELLA LUNA

Siedi comodamente e fai un respiro profondo.

Vedi, sappi o senti che una luna piena brilla al di sopra di te e ti inonda di una morbida luce bianca.

La luce scorre sopra di te e attraverso di te.

(Pausa)

Senti o sappi che scorre nel tuo basso ventre, riempiendolo di luce lunare.

(Pausa)

Respirare normalmente.

Mentre inspiri, ripeti a mente:

'Mi apro a questa luce femminile.'

Mentre espiri, ripeti a mente:

'Lascio andare e accetto questa luce.'

Senti tutta la tensione fluire via e una forza delicata riempire il tuo essere mentre gentilmente respiri e ti apri ad accettare la luce.

Quando sei pronta per concludere la meditazione:

Poggia le mani sul tuo basso ventre e prova gratitudine.

Sorridi. Apri gli occhi. E porta la tua luce della luna nel mondo.

