

## Meditação para preparar para o Worldwide Womb Blessing

Muitas mulheres perdem essa simples, mas linda meditação de preparação, que nós podemos fazer nos dias que antecedem o recebimento da Worldwide Womb Blessing (Bênção Mundial do Útero).

Essa meditação nos ajuda a conectar a nossa mente ao nosso útero e suas energias. Ela ajuda o útero a se sentir reconhecido e validado, o que o prepara para as lindas energias da Bênção. A meditação também ajuda a equilibrar nosso útero e as energias do ciclo – sem importar nossa fase.

Nós também podemos fazer essa meditação em qualquer momento dos nossos ciclos quando sentirmos que precisamos de equilíbrio, harmonia e restauração da nossa energia e poder femininos..

E se você não tem um ciclo ou um útero, mesmo assim pode fazer a meditação, porque você ainda tem um caldeirão no seu baixo ventre!

Uma versão simples da meditação está no documento de download Womb Blessing, mas aqui está uma versão mais longa.

Traga sua atenção ao seu útero, que repousa logo abaixo do seu umbigo.

Sinta, saiba ou veja que um grande caldeirão dourado com o interior prateado repousa em seu cinturão pélvico. Ele está cheio de uma linda água cristalina.

(Pausa)

Imagine que você coloca sua mão no caldeirão e começa a mover as águas mágicas dessa tigela dentro de você.

Faça desenhos na água com sua mão e mova as energias.

Conforme a água rodopia, ela brilha com uma suave luz branca.

Relaxe enquanto brinca com as energias do seu caldeirão.

(Brinque com as energias por cerca de cinco minutos)

Agora, coloque suas mãos sobre seu útero. Sinta a tigela interior brilhando com uma linda energia branca.

(Fique parada sentindo seu baixo ventre por cerca de cinco minutos)

Você pode experimentar sensações físicas em seu útero enquanto ele recebe a sua atenção ou pode sentir paz, amor e uma sensação de centramento em seu útero ou pode sentir velhos padrões sendo limpos.

Quando estiver pronta, respire profundamente.

Sorria para seu útero. Abra seus olhos.

Beba um copo de água depois dessa meditação para ajudar a apoiar qualquer limpeza.

**Lembre-se do seu útero durante o dia – e sorria para ele!**

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

[www.mirandagrays.co.uk](http://www.mirandagrays.co.uk)



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.facebook.com/mirandagrayshome/>



@wombblessing.mirandagrays

@mirandagrays.author



@wombblessing

<https://www.youtube.com/user/menstrualwisdom>