

Instalação de Filtros



A instalação de filtros é mais uma das muitas ferramentas para a qual o inconsciente pode ser um aliado precioso. Esta técnica não é mais do que entrar em acordo com ele de modo a pedir-lhe que se responsabilize, por si mesmo, a criar uma espécie de escudo protetor, de forma a filtrar qualquer coisa que venha do exterior e que tememos poder afetar a nossa saúde ou o nosso bem-estar. Com este exercício de instalação de filtros, o inconsciente rejeita qualquer elemento externo que possa interferir com a nossa harmonia interna sem que, para isso, conscientemente, tenhamos de fazer alguma coisa.

1. Utilize uma técnica de respiração para mudar o seu estado e libertar-se de tensões acumuladas. Estabeleça, de seguida, contacto com o inconsciente e defina com ele os sinais involuntários de ‘sim’ e ‘não’. Testar os sinais, certificando-se que são realmente involuntários. Verifique com o seu inconsciente se ele está disposto a colaborar consigo.

2. Faça agora um enquadramento do que pretende, explicando ao seu inconsciente a sua intenção: “Inconsciente, quero pedir-te que estabeleças e operes por mim todos os filtros que rejeitem todos os fatores que possam comprometer a minha saúde e o meu bem-estar.”

3. Aguarde pelos sinais de confirmação do seu inconsciente que entende e se responsabiliza por esta tarefa.

- Inconsciente, entendes o que te estou a pedir?
- Aceitas a responsabilidade de executar esta tarefa?

4. Quando tiver a confirmação do seu inconsciente, agradeça-lhe e termine.

5. Teste