



# Le cleaning Heartfulness

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux doucement et détendez-vous.

Portez votre attention sur votre dos, du haut du crâne jusqu'au coccyx.

Emettez la suggestion que toutes les complexités et impuretés accumulées pendant la journée, s'en vont.

Imaginez qu'elles sortent par le dos, du haut du crâne jusqu'au coccyx.

Pensez qu'elles partent sous forme de fumée ou de vapeur.

Poursuivez ce processus qui est à la fois actif et doux.

Lorsque vous le sentez bien installé, vous pouvez l'accélérer.

Puis vous ajoutez l'élément suivant au processus: imaginez que la lumière descend de la Source et entre par l'avant de votre corps. Elle passe à travers votre corps tout entier, vous aide à enlever les complexités et impuretés et ressort par le dos.

Cette lumière remplit le vide laissé par ce qui a été retiré.

Terminez par une suggestion ferme: à présent, toutes les complexités et impuretés sont parties et je me sens vraiment plus simple et pur.