

MASTERCLASS



Anna Ramon
www.annaramon.com

2 Peldaño del Templo Sagrado Ejercicios Prácticos

Ruta a Seguir

- ✓ Cómo realizar los Ejercicios
- ✓ Ejercicio 1: Limpieza
- ✓ Ejercicio 2: Luz Sanadora
- ✓ Ejercicio 3: Preparación Uterina
- ✓ ¿Por qué es importante?

Cómo Realizar los Ejercicios

Para realizar una Limpieza de tu 2º Peldaño, y prepararlo paragestar TUS MÁS GRANDES CREACIONES, es preciso seguir lospasos que encuentras a continuación con los siguientes ejercicios.

PD. Se recomienda realizarlos en el orden estipulado.

Ejercicio 1: Limpieza

- ✓ Inspira por la boca 3 veces lento y profundo, llenando de aire tu abdomen completamente.
- ✓ Imagina que el aire remueve todo lo que es oscuro en esta zona.
- ✓ Expira 3 veces lentamente sacando el aire con las impurezas por la nariz.
- ✓ Realiza esta secuencia 3 veces

Ejercicio 2: Luz Sanadora

- ✓ Ahora llena tu abdomen de Luz Sanadora cuando inspiras aire.
- ✓ Imagina que toda esta zona se impregna de Luz Sanadora.
- ✓ La Luz Sanadora puede ser Blanca, Plateada o Dorada.
- ✓ Realiza esta secuencia 3 veces.

Ejercicio 3: Preparación Uterina

- ✓ Imagina que entra en tu útero una capa de luz dorada acolchada, como si fuera una nube.
- ✓ Recubre tu útero con esta capa.
- ✓ Imagina una bola de luz blanca que rellena de luz el interior del útero
- ✓ Sella este proceso de Limpieza, Luz Sanadora y Preparación Uterina dibujando un círculo en sentido de las agujas del reloj en tu abdomen.

¿Por Qué Es Importante?

Es importante realizar estos ejercicios estando en un estado de tranquilidad, tomándote el tiempo que precises, para ser consciente de cómo vas adentrándote en este peldaño, sintiendo su poder y energía, preparándolo para empezar a GESTAR tus Creaciones.

Siéntete libre de realizarlo cuando lo creas necesario.

Que la Luz, el Amor y la Paz sean en ti.
Anna Ramon