

TAŚMA 3: ROZWIJANIE FOCUS 10

...(dźwięki wstępne)...

To jest ćwiczenie wzmagające i doskonalące stan **Focus 10**, abyś mógł pełniej używać i lepiej zrozumieć swoje możliwości odkrywając doświadczenie przejścia. W tej chwili powinieneś słyszeć mój głos w prawym uchu. Jeżeli nie słyszysz mego głosu w prawym uchu, przełóż słuchawki tak, abyś słyszał mój głos w prawym uchu.

...(dźwięki fal oceanicznych)...

Teraz użyj tego dźwięku do ustawienia zrównoważenia i siły dźwięku jaka jest dla Ciebie najważniejsza. ...(dźwięk równoważący)...

Ułóż się teraz w wygodnej pozycji. Uwolnij punkty napięć słuchając brzmienia naturalnej siły oceanu. ...(dźwięki fal oceanicznych)...

Zbliź się do swego **Pudła Przemiany Energii**. Podnieś ciężkie wieko i włóż do pudła całą fizyczną materię zmartwień, niepokojów i kłopotów. Nie będziesz potrzebował ich podczas ćwiczenia, a one mogłyby Ci po prostu przeszkadzać. Gdy masz je wszystkie w pudle, zamknij szczelnie ciężkie wieko i odwróć się od niego plecami. Zrób to teraz...

Zacznij **Rezonansowe Dostrajanie**. Wdychaj i wciągaj świeżą energię w swe ciało i w górę do głowy, wydechaj i wydmuchuj przez usta całą stęchłą i zużytą energię i nuć używając strun głosowych gdy wydechasz. Zacznij teraz i kontynuuj, aż ja Cię zawołam.

...(tony **Rezonansowego Dostrajania**)...

Oddychaj normalnie i odpręż się. Oddychaj normalnie i odpręż się. Utrzymuj świeżą, nową energię w swej głowie... Utrzymuj świeżą, nową energię w swej głowie...

Teraz będziesz tworzył swój **Balon Energii Rezonansowej**. Ruchome pole energii, które jest Twoje. Balon energii wokół siebie, w którym Ty jesteś w środku. Balon energii, który – jeśli zechcesz – może zawierać Twe promieniowanie wewnątrz. Również ochrania Cię on przed zewnętrzną, obcą energią wnikającą w Ciebie. Jesteś teraz gotów do stworzenia swego **Balonu Energii Rezonansowej**. Pozwól energii, którą zgromadziłeś wypłynąć z czubka głowy. Skieruj ją w dół wokół siebie i pozwól powrócić jej do głowy poprzez stopy. Pozwól energii, którą zgromadziłeś wypłynąć z czubka głowy. Skieruj ją w dół wokół siebie i znowu pozwól powrócić jej do głowy poprzez stopy. Zacznij ten przepływ teraz, z czubka swej głowy niby fontanna i wstępuje w Ciebie znowu przez obie stopy. Zacznij teraz...

Teraz prowadź ten przepływ energii przemieszczając go z góry na dół wokół siebie, zanim wejdzie w Twe stopy. Spiralnie w dół wokół siebie i z powrotem do góry przez Ciebie. Prowadź ten przepływ z góry w dół i owijaj wokół siebie, zanim wejdzie w obie Twe stopy. Spiralnie w dół wokół siebie, a potem niech wchodzi w Twe stopy. Zacznij teraz...

Oddychaj normalnie i odpręż się. Oddychaj normalnie i odpręż się. Stworzyłeś wokół siebie swój zewnętrzny, własny **Balon Energii Rezonansowej**. Ruchome pole życiowej energii, które ilekroć masz stworzone, spełnia dwa warunki. Po pierwsze, utrzymuje w Tobie całe promieniowanie, które jest Twoje, tak abyś mógł uniknąć strat i skupić swą własną życiową energię w dowolny sposób lub kierować nią tak, jak chcesz. Po drugie, Twój **Balon Energii Rezonansowej** ochrania i zabezpiecza Cię przed zewnętrzną, niepożądaną inną energią lub polami energii, które możesz spotkać. Możesz również otworzyć go poprzez Twe własne działanie. Gdy otworzysz którąkolwiek część tego silnego pola energii, będziesz mógł otrzymać żadaną energię lub wysłać ją bardzo daleko od siebie. Odpręż się teraz, odczuj, pojmij i zrozum siłę i ochronę Twego **Balonu Energii Rezonansowej**...

Od tej chwili, w każdym miejscu, kiedykolwiek zechcesz stworzyć ponownie wokół siebie swój ochronny **Balon Energii Rezonansowej**, taki sam jak masz właśnie teraz, wszystko co powinieneś zrobić to po pierwsze: wziąć głęboki wdech, drugie: gdy zatrzymasz oddech, pomyśleć o kółku z numerem 10 wewnątrz, o błyszczącym, ruchomym kółku z numerem 10, trzecie: gdy wydychasz, wydmuchnij to kółko na zewnątrz siebie wraz z oddechem. Gdy to zrobisz, Twój **Balon Energii Rezonansowej** pojawi się natychmiast wokół Ciebie, tak jak jest właśnie teraz. Im częściej będziesz wykonywał ten prosty sposób tworzenia swego **Balonu Energii Rezonansowej**, tym łatwiej i szybciej będzie się on formował. Również Twój **Balon Energii Rezonansowej** będzie automatycznie wchłonięty w Twą podstawową energię na zakończenie tych ćwiczeń lub kiedy będziesz wdychać, wdychaj głęboko i gdy to robisz, myśl o błyszczącym kółku z numerem 10 i zawróć go w swoje ciało. Podążaj teraz ze swym **Balonem Energii Rezonansowej** do stanu **Focus 10**. Ja Cię poprowadzę.

Jeden... dwa... trzy... cztery... pięć... sześć... siedem... osiem... dziewięć... dziesięć... dziesięć...
Odrpęż się i bądź spokojny w stanie **Focus 10**... ..(dźwięki **Focus 10**)...

Powrócisz teraz do pełnej, fizycznie przebudzonej świadomości, gdy ja odliczę od dziesięciu do jednego... Będę teraz liczył... *Dziesięć... dziewięć... osiem... siedem... sześć... pięć... cztery... trzy... dwa... jeden...*

Jesteś teraz przebudzony tak fizycznie, jak i mentalnie... Teraz Cię poprowadzę i powrócisz do stanu **Focus 10**... *Jeden... dwa... trzy... cztery... pięć... sześć... siedem... osiem... dziewięć... dziesięć... dziesięć...*

Odrpęż się..., odrpęż się i czuj spokojnie i przyjemnie w stanie **Focus 10** z przebudzonym umysłem i ciałem wygodnie i spokojnie śpiącym. **Focus 10**, Stan Dziesięć...

Od tej chwili, w każdym miejscu, kiedykolwiek zechcesz być w stanie **Focus 10**, z umysłem przebudzonym i czujnym a ciałem głęboko i przyjemnie śpiącym, wszystko co powinieneś zrobić to wziąć głęboki wdech i powiedzieć w swym umyśle lub pomyśleć cyfrę 10 i wypuścić powietrze, a będziesz w stanie **Focus 10**, tak jak jesteś właśnie teraz. W każdym miejscu, od tej chwili, kiedykolwiek zechcesz być w stanie **Focus 10**, z umysłem przebudzonym i czujnym a ciałem głęboko i przyjemnie śpiącym, wszystko co powinieneś zrobić to: głęboki wdech, powiedzieć w swym umyśle lub pomyśleć cyfrę 10, wydech i będziesz w stanie **Focus 10**, tak jak jesteś właśnie teraz.

Aby powrócić z **Focus 10** do pełnej świadomości, mentalnie i fizycznie przebudzony, wszystko co powinieneś zrobić to powiedzieć w swym umyśle lub pomyśleć „jeden” i poruszać fizycznymi palcami Twojej prawej ręki. Gdy to zrobisz, staniesz się natychmiast i z łatwością całkowicie przebudzony tak fizycznie, jak i mentalnie, czując się odrpężony i odświeżony. Im częściej będziesz wykonywał te działania prowadzące do **Focus 10** i z powrotem, tym efektywniejsze będą się one stawać.

Od tej chwili, w każdym miejscu, kiedykolwiek zechcesz być w stanie **Focus 10**, z umysłem przebudzonym i czujnym a ciałem głęboko i przyjemnie śpiącym, wszystko co powinieneś zrobić to wziąć głęboki wdech, powiedzieć w swym umyśle lub pomyśleć cyfrę 10 i wypuścić powietrze, a będziesz w stanie **Focus 10**, tak jak jesteś właśnie teraz. W każdym miejscu, od tej chwili, kiedykolwiek zechcesz być w stanie **Focus 10**, z umysłem przebudzonym i czujnym a ciałem głęboko i przyjemnie śpiącym, wszystko co powinieneś zrobić to: głęboki wdech i powiedzieć w swym umyśle lub pomyśleć cyfrę 10, wydech i będziesz w stanie **Focus 10**, tak jak jesteś właśnie teraz.

Aby powrócić z **Focus 10** do pełnej świadomości, mentalnie i fizycznie przebudzony, wszystko co powinienes zrobić to powiedzieć w swym umyśle lub pomyśleć „jeden” i poruszać fizycznymi palcami Twojej prawej ręki. Gdy to zrobisz, staniesz się natychmiast i z łatwością całkowicie przebudzony tak fizycznie, jak i mentalnie, czując się odprężony i odświeżony. Im częściej będziesz wykonywał te działania prowadzące do **Focus 10** i z powrotem, tym efektywniejsze będą się one stawać.

Powrócisz teraz do pełnej, fizycznie przebudzonej świadomości, gdy ja odliczę od dziesięciu do jednego. Gdy ja doliczę do jednego, wszystkie Twoje pięć fizycznych zmysłów będą działać jasno, czysto, ostro i doskonale. Będziesz całkowicie przebudzony tak fizycznie, jak i mentalnie, czując się odświeżony i lepiej pod każdym względem. Wszystko to nastąpi, gdy ja doliczę do jednego. Zacznę teraz liczyć. **Dziesięć... dziewięć... osiem... siedem...** Gdy doliczę do jednego, wszystkie Twoje pięć fizycznych zmysłów będą działać jasno czysto, ostro i doskonale. Będziesz całkowicie przebudzony tak fizycznie, jak i mentalnie, pełen nowej energii, czując się lepiej pod każdym względem. Wszystko to nastąpi, gdy ja doliczę do jednego... **Sześć... Pięć... Cztery... Trzy... Dwa... Jeden...**

Obudź się, otwórz oczy. Oddychaj głęboko. Napręż ramiona i nogi. To jest koniec ćwiczenia...

...(dźwięk kończący ćwiczenie)...