

ROTEIRO COMPLETO DE HARMONIZAÇÃO APOMÉTRICA

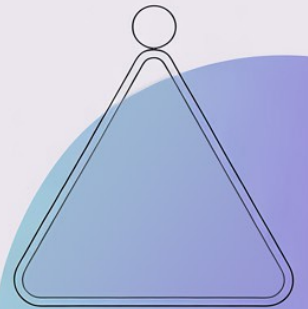
com oração, mantra e símbolo



Aqui está uma prática guiada que integra oração, mantra e símbolo em cada etapa, para que você vivencie uma harmonização profunda e estruturada.



Etapas da prática consciente de limpeza energética e reprogramação positiva



1. Preparação e intenção

Sente-se confortavelmente, feche os olhos e respire fundo.

Oração inicial: *“Pai de infinita luz, guia-me neste momento de harmonização. Que eu seja envolvido por paz, equilíbrio e amor.”*

Símbolo: visualize uma mandala dourada se formando ao seu redor, como um campo de proteção.



2. Respiração e expansão da consciência

Inspire contando até 4, segure por 2, expire contando até 6. Repita 7 vezes.

Mantra: repita mentalmente “*So Ham*” (Eu sou aquilo), sincronizando com a respiração.

Símbolo: imagine uma flor de lótus se abrindo no seu coração, irradiando luz suave.

3. Limpeza energética

Visualize uma luz dourada descendo sobre você, dissolvendo tensões e energias densas.

Oração curta: “*Que toda sombra se transforme em luz, que toda dor se transforme em aprendizado.*”

Símbolo: veja uma cruz de luz brilhando acima da sua cabeça, purificando cada camada do seu ser.

4. Reprogramação positiva

Mentalize frases curtas: “*Eu sou paz. Eu sou equilíbrio. Eu sou luz.*”

Mantra: entoe suavemente “*Om Shanti Shanti Shanti*” (invocando paz em todos os níveis).

Símbolo: visualize o Ankh egípcio no centro do seu peito, irradiando energia vital.



5. Reconexão com o Eu Superior

Imagine um ponto de luz acima da cabeça conectado ao coração.

Oração: *“Eu me uno ao meu Eu Superior, fonte de sabedoria e amor. Que minha consciência se expanda em verdade e clareza.”*

Símbolo: visualize uma estrela de cinco pontas (pentagrama) em equilíbrio, representando harmonia entre corpo, mente e espírito.

6. Encerramento e gratidão

Respire fundo, abra os olhos lentamente.

Oração final: *“Agradeço pela luz recebida. Que eu leve esta paz para minha vida e para todos ao meu redor.”*

Símbolo: veja novamente a mandala dourada se fechando suavemente, selando sua energia harmonizada.

