

# *Protéger avec la Bulle de Lumière Blanche*

Dans une position assise ou allongée confortable, fermez les yeux et commencez par la Respiration de Vie.

Prenez 3 respirations profondes ; par le nez et par la bouche. Pendant que vous expirez votre troisième souffle, imaginez créer une bulle de lumière blanche devant vous. En respirant normalement, marchez vers elle et entrez-y, sentez-la s'enrouler autour de vous comme une couverture réconfortante. Ressentez l'amour, la paix, la sérénité, l'harmonie, l'équilibre qu'il dégage lorsque vous vous asseyez dans son centre. Imaginez votre corps comme une éponge, absorbant tout et en le faisant, votre corps se remplit d'énergie illimitée pour votre journée. Une fois que vous êtes « rempli », ressentez la gratitude de ce cadeau et revenez lentement au moment présent. Vous pouvez également l'utiliser pour englober votre maison, vos proches ou toute personne / tout ce que vous souhaitez détourner des énergies négatives.

Cela vous redonnera de l'énergie et aidera à protéger votre champ d'énergie. Faites-le aussi souvent que nécessaire. Cela prend un "boost" quand vous en avez peu de temps et donne besoin !

Avec amour,

Gisèle

