

Técnica de activación y percepción de las Esencias

1. *Respirar profundo, expandiendo el diafragma más allá de los confines de la realidad física. Exhalar lentamente, expandiendo lo más que puedas de tus confines físicos y más allá, en cada segundo. Repetir 3 veces o más.*
2. *Extender las manos hacia al frente, palmas mirándose, como si sostuvieras un cubo (cuadrado) energético.*
3. *Visualizar el símbolo de una esencia descendiendo hacia el interior del cubo.*
4. *Pronunciar su nombre sagrado tres veces.*
5. *Percibir entre las palmas de las manos el comportamiento de la esencia; temperatura, movimiento, sensaciones, colores, densidad, sentimientos, etc.*
6. *Cambiar la activación de la esencia por otra, repetir el proceso y notar los contrastes de comportamiento y sensaciones.*

Anotar sus experiencias.

