

The Luscious Lifestyle Program

Copyright © 2016 by Jasmuheen

Originally published in 2016 by Jasmuheen the Self Empowered Academy

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Alexandru Buican

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JASMUHEEN

Programul Stil de Viață Apetisant: pentru sănătate, fericire și armonie, pentru oamenii care se hrănesc cu prana și pentru modul de viață pranic / oferit de Jasmuheen și Ambasada

Păcii; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - București:

For You, 2018 ISBN 978-606-639-251-8

I. Vișan, Monica (trad.)

2

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-251-8

JASMUHEEN

Programul Stil de Viață Apetisant

*Pentru sănătate, fericire și armonie,
pentru oamenii care se hrănesc cu prana
și pentru modul de viață pranic,
oferit de Jasmuheen și Ambasada Păcii*

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

24) *Siriana's Adventures – Earth Bound* [Aventurile Siriane – Conectată cu Pământul]

25) *Căile Păcii* (apărută în limba română la Editura For You)

26) *Să fim esență* (apărută în limba română la Editura For You)

27) *Cosmic Wanderers* [Hoinarii Cosmici]

28) *Pranic People, Pranic Living* [Oameni pranic, traiul pranic]

29) *Programul Stil de Viață Apetisant* (apărută în limba română la Editura For You)

30) *True Love, Pure Love* [Iubire adevărată, iubire pură]

Cuprins

Introducere în Programul Stil de Viață Apetisant5

Programul Stil de Viață Apetisant

- **Segmentul/Săptămâna 1** este despre CLARITATE – Intuiții asupra Clarității, Grației și Iubirii Pure, plus un sistem de orientare pragmatic pentru a cunoaște întotdeauna adevărul și instrumente pentru recalibrare13
- **Segmentul/Săptămâna 2** este despre ARMONIE – A trăi în Armonie și un pragmatic Rafinament al Relațiilor, instrumente pentru modernizarea acestora, semne ale unei inimi și minți sănătoase, plus puterea virtuții. A trăi în armonie cu copiii cei noi, mai conștienți, care se nasc acum.....29
- **Segmentul/Săptămâna 3** este despre MĂIESTRIE – Meditație Magică, introducerea unei Meditații puternice de Respirație a Iubirii și Codurile de Putere ale Celor 3 Mante. Meditația este primul punct dintre cele 8 ale acestui stil de viață.49
- **Segmentul/Săptămâna 4** este despre înțelegerea PUTERII RUGĂCIUNII – Rugăciuni puternice, intuiții asupra legilor universale și Unimii, Esența noastră Fundamentală, plus o energizantă meditație cu Esența lui A FI. Rugăciunea sau Comuniunea Divină este punctul 2 dintre cele 8 ale acestui stil de viață.69
- **Segmentul/Săptămâna 5** este despre MĂIESTRIA MINȚII – Puterea programării, recodarea sănătății, a ADN-ului și a Paradisului, intuiții asupra modelelor undelor cerebrale

- și știința câmpului energetic al Șablonului de Încărcare Sus/
Jos. Măiestria Minții este punctul 3 dintre cele 8 ale acestui
stil de viață.87
- **Segmentul/Săptămâna 6** este despre ALEGERI NUTRI-
TIONALE – O dietă ușoară, vegetariană, vegană, beneficiile
alimentelor crude, plus recodare nutrițională și intuiții asu-
pra combustibilului pranic. O dietă mai ușoară este punctul 4
dintre cele 8 ale acestui stil de viață. 109
- **Segmentul/Săptămâna 7** este despre CORPUL CA TEM-
PLU – Program de exerciții, perspective asupra glandelor
principale și activarea acestora, plus Meditația vindecătoare
a Mesajului Organelor și Instrumentul Iubirea Corpului. Tru-
pul ca templu este punctul 5 dintre cele 8 ale acestui stil de
viață. 127
- **Segmentul/Săptămâna 8** este despre SERVICIUL ALTRU-
IST – Include o scurtă meditație referitoare la evaluarea sco-
pului tău de viață sau a serviciului, plus o analiză despre Tra-
iul Bogat și Ritmurile Instinctuale, împreună cu o Meditație
de Modernizare a Relațiilor. Serviciul altruist este punctul 6
dintre cele 8 ale acestui stil de viață. 143
- **Segmentul/Săptămâna 9** este despre PURITATE, PUTE-
REA TĂCERII și NATURĂ – Include Cântecul Gaiei și
Meditația „Te iubesc” pentru a ne hrăni pe noi înșine și pe
alții. Timpul în tăcere în natură este punctul 7 dintre cele 8
ale acestui stil de viață. 165
- **Segmentul/Săptămâna 10** este despre MUZICA SACRĂ ȘI
PUTEREA SA DE TRANSFORMARE – Sunete vindecă-
toare, știința cimaticii, tiparele de 432 hz, exercițiul de Aso-
ciere a Amintirii Pozitive. Muzica sacră este punctul 8 dintre
cele 8 ale acestui stil de viață. 185

- **Segmentul/Săptămâna 11** este un timp pentru evaluare și
feedback onest – Plus un ghid de aplicare a Stilului de Viață
Apetisant, împărtășirea cu ceilalți și invitația de a deveni un
Ambasador al Păcii și de a împărtăși acest lucru prin inter-
mediul cursurilor cu comunitatea din care provii. Vom în-
cheia cu o Meditație despre cea mai înaltă Versiune a Sinelui
nostru. 195

Despre Jasmuheen.....225

Biografia lui Jasmuheen.....227

Cărți scrise de Jasmuheen234

- Segmentul/Săptămâna 8 este despre **SERVICIUL ALTRUIST**: Include o scurtă meditație referitoare la evaluarea scopului tău de viață sau a serviciului, plus o analiză despre Traiul Bogat și Ritmurile Instinctuale, împreună cu o Meditație de Modernizare a Relațiilor. Serviciul altruist este punctul 6 dintre cele 8 ale acestui stil de viață.
- Segmentul/Săptămâna 9 este despre **PURITATE, PUTEREA TĂCERII și NATURĂ**: Include Cântecul Gaiei și Meditația „Te iubesc“ pentru a ne hrăni pe noi înșine și pe alții. Timpul în tăcere în natură este punctul 7 dintre cele 8 ale acestui stil de viață.
- Segmentul/Săptămâna 10 este despre **MUZICA SACRĂ și PUTEREA SA DE TRANSFORMARE**: Sunete vindecătoare, știința cimaticii, tiparele de 432 hz, exercițiul de Asociere a Amintirii Pozitive. Muzica sacră este punctul 8 dintre cele 8 ale acestui stil de viață.
- Segmentul final/Săptămâna 11 este un timp pentru evaluare și feedback onest, plus un ghid de aplicare a Stilului de Viață Apetisant, împărtășirea cu ceilalți și invitația de a deveni un Ambasador al Păcii și de a împărtăși acest lucru prin intermediul cursurilor cu comunitatea din care provii. Vom încheia cu o Meditație despre cea mai înaltă Versiune a Sinelui nostru.

Segmentul/Săptămâna 1 este despre CLARITATE

**Intuiții asupra Clarității, Grației
și Iubirii Pure, plus un sistem de orientare
pragmatic pentru a cunoaște întotdeauna
adevărul și instrumente pentru recalibrare**

Albert Einstein spunea cândva: „Cel mai frumos lucru pe care îl putem experimenta este misterul. Este sursa artei și științei adevărate. Cel căruia emoția îi este străină, care nu se mai poate opri să se minuneze și să se înfășoare în venerație e ca și cum ar fi mort; ochii lui sunt închiși. Pătrunderea în misterul vieții, asociată cu frica, a dat naștere religiei. A ști că există ceva de nepătruns pentru noi, care se manifestă ca o înțelepciune supremă și ca o frumusețe neasemuită, pe care facultățile noastre anoste le pot înțelege doar în formele lor cele mai primitive – această cunoaștere, acest sentiment se află în centrul adevăratei religiosități.“

Deși nu toată lumea gândește precum Einstein, vine un moment în viață în care ne întrebăm:

- Care este scopul existenței noastre?

- Este, după cum spun mulți înțelepți, doar acela de a fi fericiți și de a trăi în armonie cu totul și, dacă da, atunci cum facem asta?
- Este o chestiune de ajustare a modului nostru de viață, de a ne schimba frecvența și a ne extinde conștiința, astfel încât să putem exista într-o stare de armonie cu totul?
- Poate fi chiar atât de simplu? Oare realitățile spirituale nu sunt menite să fie complicate?
- Cât de puternic ne influențează stilul de viață propria realitate și ne poate el modifica ADN-ul?

Unii oameni privesc lumea și tot ceea ce au co-creat și simt o oarecare stringență în a schimba și a repara totul, ca și cum ar fi datoria lor, ca și cum le este destinat să facă, de parcă sunt aici într-o misiune, în timp ce alții se întreabă:

- Poate fi viața noastră umplută de fluxuri de sincronicitate și Grație care sunt mai degrabă consistente decât sporadice?
- Putem fi, într-adevăr, într-o permanentă stare de sănătate, armonie, fericire, pace, extaz, recunoștință și un nivel mai înalt de conștientizare? Cum rămâne cu umbra noastră?
- Sau ce înseamnă să fii cu adevărat iluminat?
- Am într-adevăr toate răspunsurile în mine, așa cum mulți au spus?
- Ce înseamnă să fii deplin prezent în fiecare moment de acum?
- Există o știință pentru toate acestea? Dacă este așa, atunci ce e cu tiparele undelor cerebrale? Ne

- influențează ele experiența din această lume și ne influențează unul pe celălalt?
- Putem folosi meditația pentru a modifica tiparele undelor cerebrale, de la agitatele beta până la relaxatele și sănătoasele valuri ale undelor alfa și apoi, mai profund, la tiparele undelor theta, pentru a experimenta toate beneficiile pe care acest lucru le poate aduce?
- Putem să menținem aceste tipare ale undelor cerebrale astfel încât câmpul universal al inteligenței și iubirii infinite să ne răspundă într-un mod diferit – ceea ce le-ar permite tuturor să experimenteze cei mai adânci curenți ai păcii, fericirii, mulțumirii, iubirii și adevărului?
- Există o inteligență infinită, care le este disponibilă tuturor, și, dacă da, cum să ne aliniem la aceasta și să păstrăm accesul constant?
- Oare cunoașterea Legilor Universale ne va ajuta în privința tuturor celor de mai sus?

În primul rând, răspunsul la toate acestea este DA! Însă, ca să știi acest lucru, trebuie să-l experimentezi – și trebuie să fie o realitate experimentală pe care mulți o atestă. Da, diferiți cercetători au declarat că 97% dintre persoanele din țările occidentalizate ar putea obține beneficii de pe urma unei schimbări în stilul lor de viață. Da, decenii de cercetări la Ambasadă Păcii au constatat că există un stil de viață specific care poate îmbunătăți nivelurile de sănătate și fericire ale fiecăruia, hrănind mintea, inima și sufletul. Și, da, la un nivel superior al științei iluminării, noi știm

Respectăm acum că felul în care alegem să ne petrecem timpul determină și emanațiile biosistemului nostru, și modul în care inteligența iubitoare care conduce câmpul cuantic reacționează la noi. Deci, da, suntem cu adevărat stăpânii propriilor noastre realități!

Da, este adevărat că, având îndemânarea, abilitatea și cunoașterea de a schimba amestecul energetic din câmpurile noastre, reușim să ne producem singuri bucurie, pace și satisfacție; acela este momentul în care înțelegem mai bine viața, precum și modul în care putem să schimbăm atât experiența vieții noastre, cât și impactul pe care îl avem asupra altora și asupra comunităților noastre.

Știm și că acum putem găsi răspunsuri la toate întrebările noastre extinzându-ne conștiința conștientă prin stăpânirea de sine și cunoașterea de sine, care se pot realiza prin adoptarea unui stil de viață holistic, conceput pentru a crea o stare bună la toate nivelurile ființei, indiferent de cultură și religie. Un stil de viață holistic echilibrat nu numai că îmbunătățește nivelurile de sănătate și fericire, dar poate spori și claritatea mentală, și capacitățile intuitive; el stimulează exprimarea naturii Esenței noastre Pure și, astfel, ne permite să fim mai plini de compasiune și altruști. Prin urmare, da, modul în care alegem să ne petrecem timpul constituie cheia atât a înțelegerii, cât și a unei vieți pline de iubire!

Acest stil de viață uimitor mi-a fost oferit, cu mulți ani în urmă, de către Femininul Divin, ca o modalitate de a pune capăt suferinței în lumea noastră

și, odată cu trecerea timpului, am adunat multe feedbackuri pozitive, întrucât numeroase persoane au experimentat beneficiile de a fi mai sănătoase, mai fericite și mai armonioase prin acest stil în care viața lor a devenit plină de recunoștință și de bucuria pură a existenței.

Deși cu toții avem liberul arbitru de a crea orice model al realității pe care îl alegem, depinde de fiecare să îl experimenteze și să îl aplice cu discernământ în viață, dar noi știm când alegerile noastre lucrează perfect pentru noi, pentru că descoperim că viața ne este plină de har. Și singura noastră rugăciune este cea de recunoștință, simțind un preaplin în inimă, astfel încât tot ce trebuie să-i spunem Universului este „Mulțumesc“. Oamenii iubesc sincronicitatea sau ceea ce yoghinii numesc Grație; aceasta poate reprezenta un flux constant sau poate fi un eveniment care se întâmplă doar din când în când și care, atunci când îl vedem sau îl simțim, ne face să tânjim după mai mult. Iar când Grația abundă în viața noastră, nu ducem lipsă de nimic și suntem liberi.

Practic, în afară de a fi destinat să pună capăt tuturor suferințelor în lumea noastră, acest Program în 8 puncte al Stilului de Viață Apetisant ne aliniază fără efort la canalul Grației. Prin urmare, iată aici un scurt rezumat pe care îl vom acoperi în detaliu în timpul petrecut împreună:

1. Meditație – intenția noastră este de a ne experimenta Esența și a ne deschide către darurile sale.
2. Rugăciune sau Comuniune Divină – vorbind cu CUI (Câmpul Universal de Inteligență și Iubire

Infinită) ca și cum acesta ar fi cel mai bun prieten al nostru, înțelegem puterea legii universale și a inteligenței câmpului cuantic.

3. Gândire pozitivă și măiestria minții – înțelegerea puterii gândului și a intenției clare în crearea realității.
4. O dietă ușoară – a consuma alimente pline de lumină, hrană vie bogată în forță vitală și a mânca mai puțin. „Trăiește ușor și cu mai puțin“ este noua mantră alimentară.
5. Tratează-ți corpul ca pe un templu – oferă-i dragoste din belșug, exerciții distractive și învață să-i ascuți vocea.
6. Serviciul altruist – fii bun și plin de compasiune pentru întreaga viață, ajută-i pe alții atunci când este necesar, fără să te gândești la o recompensă personală.
7. Tăcerea – să fii în tăcere atât acasă, cât și în natură, întrucât tăcerea ne permite să auzim vocea Esenței noastre.
8. Cântă și ascultă muzică sacră, aceasta fiind hrană pentru inimă și pentru corpul nostru emoțional.

Unul dintre avantajele impresionante ale acestui stil este o viață plină de Grație și sincronicitate.

Grația și recunoștința ne permit să experimentăm modul în care câmpul cuantic curge prin noi ca un ocean de iubire și inteligență, în care întrebările își găsesc răspuns printr-o interacțiune plăcută cu o incredibilă Prezență a Bunăvoinței Pure. Experimentând

această bunăvoință și fiind apoi un accelerator al ei, intrăm într-o paradigmă minunată în care ne putem juca, pe măsură ce ne realizăm potențialul cel mai înalt și obținem abilitatea de a ne relaxa cu adevărat și a ne bucura de fiecare moment al existenței în pace, sănătoși, uneori veseli, extrem de fericiți alături, întotdeauna bine hrăniți și plini de mulțumire.

Această Iubire Pură binevoitoare se împărtășește, dezvăluie, aliniază, inspiră, ghidează, protejează, conectează, deschide uși, magnetizează, creează, hrănește, conduce, sprijină și mai mult de atât. Traiul în fluxul său de Grație, primind toate darurile sale și fiind hrănit la toate nivelurile, constituie o minunată libertate, disponibilă pentru noi toți când ne acordăm pe canalul său. Din fericire, am intrat într-un moment în care inima colectivă a umanității este mult mai deschisă la ritmuri mai pure de iubire și pace pentru a descoperi, așa cum mulți au făcut-o, curenții cei mai adânci ai celei mai pure iubiri care clocotește prin Matricea vieții și care, la rândul ei, clocotește prin noi.

Când ne cufundăm în acest curent prin stilul de viață și obiectivul nostru, primim toată hrana de care avem nevoie, astfel încât suntem liberi să oferim acea dragoste fără nicio condiție sau gând de recompensă și, chiar prin acest act de intenție pură, vin darurile cele mai uimitoare. Aceasta este calea câmpurilor în care Maestrul este cel mai bun servitor și în care cei cu inima curată își pot descoperi maestrul interior. Datorită bunăvoinței acestei Iubiri Pure, atunci când suntem în canalul său, totul este perfect, totul este de

la sine înțeles și simțim că viața înseamnă doar ritmuri de conștientizare și de trezire și nu există nicio judecată de corect sau greșit, bine sau rău, luptă sau durere și confuzie. În acest câmp al conștienței, totul se desfășoară pur și simplu în ritmurile iubirii, este menținut într-un câmp de iubire, este hrănit de iubire și este pur și perfect datorită acestui fapt.

Când această iubire pură a naturii Esenței noastre se ivește în noi, ne umple fiecare celulă, curge prin fiecare atom al Ființei noastre, din dimensiunea în care ea se află adânc în noi toți ca însăși țesătura ființei noastre, respirând și iubindu-ne pentru a putea experimenta toate tărâmurile existenței. Așa cum știm cu toții acum, toate tărâmurile, toate dimensiunile există în interiorul acestei Esențe, care este frecvența fundamentală a întregii creații. Discutată și experimentată de către toți Sfinții noștri, înălțarea Esenței noastre este o artă care trebuie învățată deoarece ne poate mântui în împărăția aleasă de noi. Și, din fericire, Împărăția Cerurilor are ușile sale de intrare, întrucât există ca o frecvență, ca un cântec adânc în interiorul nostru, care poate fi eliberat pentru ca noi să trăim în el atunci când ne potrivim cu armonica sa.

Este vorba despre Esența noastră, căci Esența noastră Iluminată este cea care ne dă această libertate de a fi hrăniți la toate nivelurile într-un mod atât de diferit. Iar atunci când o ființă umană este hrănită bine din interior, adânc, de către Esența sa, atunci ea își radiază cu bunăvoință această hrană pură oriunde s-ar duce, oriunde s-ar afla. Astfel, lumea noastră se

transformă în Grădina Edenului, ceea ce a fost dintotdeauna destinată să fie.

Pentru mulți, această viață nu are de-a face cu realitatea personală, ci cu cea globală; pentru alții, este vorba și despre universalitate. Odată ce realitatea personală a fost sigilată suficient de eficient pentru a atrage Fluxul constant de Grație și susținere a planului interior și nu ne lipsește nimic în măiestria noastră întrucât înțelegem funcționarea câmpurilor, atunci timpul nostru aici devine unul care este dedicat slujirii pentru înălțarea întregului. Nu pentru că suferim de un „complex al lui Dumnezeu“ sau din necesitatea de a salva lumea, ci pur și simplu pentru că știm că suntem un sistem de energie ale cărui emanații le putem controla după voință, alegând astfel să fim o prezență hrănitoare pe Pământ.

Unul dintre cele mai importante lucruri pentru noi toți este să fim capabili să discernem și să descoperim cu precizie ceea ce este corect pentru noi întrucât, ca indivizi, suntem unici. Așadar, să continuăm și să privim la modul în care putem face asta, înțelegând limpede voința naturii Esenței noastre pure.

METODE DE TESTARE – Sistem de ghidare din partea Esenței noastre fundamentale

Testul Respirației

Aceasta este o modalitate prin care poți cunoaște întotdeauna cu precizie ce este potrivit pentru tine conform voinței proprii Esențe. Aceasta tehnică poate

fi folosită pentru a determina tot ceea ce este potrivit să cunoști acum; o poți folosi pentru a determina momentul precis, pentru a găsi direcția potrivită, pentru a verifica tot ceea ce este pentru binele tău cel mai înalt și mai mult decât atât. Amintește-ți că Esența ta te respiră și îți poate modifica ritmul respirației pentru a confirma sau nega orice afirmație despre care dorești să afli mai multe informații sau confirmări. Să îl facem împreună!

1. Gândește-te pentru o clipă la ceva simplu despre care știi că e o minciună totală pentru tine; ceva simplu precum „Corpul meu chiar iubește carnea“, de exemplu, care pentru un vegetarian ca mine, ca persoană care se hrănește cu prana, efectiv nu este adevărat.
2. Pe măsură ce incantezi aceasta încontinuu, ca și când ar fi un adevăr, observă ce se întâmplă cu respirația ta.
3. Respiră normal observând ce se întâmplă în corpul tău, continuând să incantezi această minciună ca și când ar fi un adevăr.
4. Acordă-ți acum o clipă pentru a te gândi la ceva ce știi că este 100% adevărat pentru tine; ceva simplu, poate ceva de genul afirmației „Îmi iubesc familia cu adevărat“ sau altceva ce poți intona și despre care știi că este absolut adevărat pentru tine.
5. Începe apoi să incantezi acest adevăr simplu încontinuu, ca pe o declarație de fapt, observând din nou ce se întâmplă cu respirația ta normală.

6. Fii foarte conștient că există o forță, o energie care te respiră, precum și modul în care ea reacționează la această incantație.
7. Acordă-ți câteva clipe pentru a practica acestea înainte de a citi mai departe.

Rezultate sau semne

Numeroase persoane constată că, atunci când fac o afirmație adevărată pentru ele, aceasta este 100% în aliniament cu voința Esenței care îi respiră; se simte fizic ca și cum respirația coboară în stomac sau în zona intestinală, iar organele, îndeosebi plămânii, par a se extinde sau a se deschide.

Ele constată și că, atunci când fac o afirmație care nu reprezintă un adevăr pentru Esența lor, Esența care îi respiră le comunică aceasta, permițându-i respirației să se ridice înspre nas sau părând că se blochează în gât, deseori cu senzația că totul, inclusiv plămânii, se închide sau se contractă în interior. Alte persoane observă o schimbare la nivelul bătailor inimii sau simt alte semne în corpul fizic ce reprezintă un răspuns fizic limpede direcționat de propria Esență în privința afirmației efectuate.

Joacă-te cu acest ritm pentru o vreme, gândindu-te la ceva despre care nu ești sigur în viața ta și pentru care dorești să obții o confirmare; întotdeauna fă-o ca o declarație, de parcă ar fi adevărată pentru tine, indiferent dacă știi că este sau nu așa, observând apoi ce se întâmplă cu respirația.

„Îmi place să încep întotdeauna testul respirației cu afirmațiile:

„Este benefic pentru mine să... (introdu declarația).“

sau

„Este pentru binele meu cel mai înalt să... (introdu declarația).“

sau

„Este pentru binele meu cel mai înalt și binele cel mai înalt al lucrării mele în această lume să... (introdu declarația).“

Deși numeroase persoane care meditează de timp îndelungat au o capacitate extraordinară de a primi îndrumare interioară limpede, acordându-se uneori la adevărata liniște, poate fi nevoie de timp până reușești să-ți asculți vocea interioară. Tehnica testului respirației constituie o modalitate simplă și rapidă de a primi îndrumare de la Esența noastră oriunde ne-am afla și ori de câte ori avem nevoie de o confirmare rapidă, fără a trebui să intrăm în meditație profundă. Înseamnă și că nu trebuie să ne mai cedăm puterea altcuiva din nou întrucât, prin această simplă tehnică, putem cunoaște întotdeauna ce este adevărat pentru noi. Dacă nu există niciun răspuns în momentul în care ai o practică regulată în primirea de răspunsuri cu ajutorul acestei tehnici, înseamnă că, referitor la informația despre care cauți confirmare, nu e momentul să cunoști răspunsul încă sau ceea ce cauți să afli nu te privește.

Totuși, această tehnică tinde să funcționeze foarte bine atunci când verificăm informații pentru alte persoane și atunci când căutăm informații care sunt spre binele lor cel mai înalt. Aceasta întrucât Esența noastră este și Esența lor, fiind atotcunoscătoare, atotiuitoare, atotînțeleaptă, existând pretutindeni și respirând prin noi toți în fiecare clipă. Prin urmare, practică această tehnică până când devine un mecanism rapid de răspuns pentru tine, constatând că poți face o afirmație o dată sau de două ori în minte, telepatic, către Esența lăuntrică și observând cum răspunde respirația, respirând întotdeauna natural, făcând întotdeauna afirmația ca și când ar fi adevărată.

Notă: Această tehnică poate fi utilizată înainte de a lua o decizie importantă, cu potențialul de a-ți schimba viața. Este minunată și ca metodă de diagnosticare medicală pentru conversația cu conștiința corporală; totuși, deși tehnica este simplă, abilitatea de a face afirmații exacte este o artă intuitivă. Dacă nu primești niciun răspuns, schimbă-ți afirmația; dacă tot nu există răspuns, acest lucru poate însemna uneori că efectiv nu e momentul să cunoști aceasta sau, după cum am mai spus, nu te privește dacă verifici ceva pentru o altă persoană. Notează că această tehnică s-ar putea să nu funcționeze dacă pui întrebări nesemnificative, fără importanță, aproape ca și când ai testa validitatea tehnicii dintr-un spațiu de îndoială sau dacă te găsești în frecvențe beta prea agitate ale creierului când o aplici. Recomandarea este ca prin intermediul respirației profunde și lente să intri mai