

LUZ ARRIBA DE LA CABEZA

Ahora pones tu atención en la coronilla de tu cabeza, ahí veras una esfera de luz blanco muy brillante, cada segundo que miras esa luz, se hace más intensa su luz y te hace sentirte muy cómodo y relajado ver esa luz blanco..... Ahora en la esfera le dibujas una boca, y abres esa boca, te introduces por la boca dentro de la esfera de luz blanco... estas rodeado de luz blanco, de pura luz blanco, te sientes muy cómodo y relajado, cada segundo que pasa hace que te sientas cada vez más cómodo y confortable, eso es muy bien.