

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

## Εσωτερικά

Λαμβάνετε μερικές σταγόνες κάτω από τη γλώσσα αρκετές φορές την ημέρα, χαλαρώνοντας κάποιες στιγμές ώστε να αισθανθείτε μέσα σας την επίδραση.

## Εξωτερικά

Ρίξτε μερικές σταγόνες στην αριστερή παλάμη, τρίψτε απαλά τα χέρια μεταξύ τους, υψώστε τα πάνω από το κεφάλι και ύστερα περάστε τα προς τα κάτω κατά μήκος του σώματος με διαδοχικά μαλακά χτυπήματα, καλύπτοντας τα πλευρά, το μπροστινό και το πίσω μέρος του σώματος και στη συνέχεια τα πόδια.

Για τα ανθοϊάματα των τσάκρας, καταλήξτε φέρνοντας και τα δύο χέρια πάνω από το τσάκρα στο οποίο δουλεύετε.

Για όλα τα άλλα Ανθοϊάματα καταλήξτε φέρνοντας τα χέρια στο σημείο της καρδιάς.

Τα Ανθοϊάματα μπορούν να προστεθούν στο νερό του μπάνιου σας ή σε έλαια για μασάζ και είναι ιδανικά για χρήση κατά τον διαλογισμό με κρυστάλλους ή ημιπολύτιμους λίθους, εργασία με το σώμα και οραματισμούς υπό καθοδήγηση.

(Αυτά τα αποστάγματα από άνθη πρέπει να φυλάσσονται μακριά από θερμότητα, ηλιακή ακτινοβολία, ισχυρές ηλεκτρικές δονήσεις/συσκευές, ώστε να εξασφαλίζεται η συντήρηση και διάρκεια των ιδιοτήτων τους για χρόνια).

## Διαλογισμοί με τα Ανθοϊάματα για τα Τσάκρας

Λαμβάνετε μερικές σταγόνες κάτω από τη γλώσσα ή τρίψτε το απ' ευθείας πάνω στο σημείο του τσάκρα. Κλείνετε τα μάτια και συγκεντρώνετε στην αίσθηση του συγκεκριμένου τσάκρα. Με κάθε αναπνοή οραματίζετε ένα λουλούδι να ανοίγει τα πέταλά του, να σας χαϊδεύει απαλά εσωτερικά και να σκορπίζει μέσα σας το άρωμά του.

Αυτοσυγκεντρωθείτε με τα χάικους (προφορική εικόνα) για να εμβαδύνετε την εμπειρία. "Επιλέγω να χρησιμοποιώ τα Χάικους, παρά άλλα παραγγέλματα για τον διαλογισμό μου πάνω στα τσάκρας, καθώς τα χάικους στα χέρια ενός Δασκάλου Zen είναι μια προφορική εικόνα που σε πηγαίνει όλο και βαθύτερα στο παρόν, στην γνώση. Τα παραγγέλματα μπορούν να βοηθήσουν την αλλαγή των πιστεύω ή την αναδιαμόρφωση του μυαλού, αλλά η συνειδητή γνώση είναι ένα πεδίο άπειρων δυνατοτήτων."

## Προτεινόμενο ταξίδι μέσα στο σώμα

Περάστε δεκατέσσερις ημέρες με το κάθε βελτιωτικό.

Ξεκινώντας με το "Σταθερά στη Γη" (Down to Earth) λαμβάνετε τις σταγόνες σαν πρώτη κίνηση το πρωί και τελευταία το βράδυ, για δεκατέσσερις ημέρες.

Ύστερα αντικαταστήστε με το "Καλή Ζωή" (Well Being) για άλλες δεκατέσσερις μέρες με τον ίδιο τρόπο, τελειώνοντας με το "Πτήση" (Flight).