一.放鬆

1.放開來的三個祕訣

方法:

閉上眼睛，以一種放鬆的姿勢靜靜的坐著

把手掌心打開朝上放在腿上

讓舌頭完全放鬆，尤其在舌頭後半部分

嘴巴微張，慢慢的呼吸，放下一切多餘的執著

靜靜的坐著，去享受一份放開來的幸福感

2.按手入睡

方法:

放鬆整個身體躺在床上，或找一張舒服的沙發，或有靠背的椅子，在加上一些柔軟的抱枕也不錯

把代表過去的左手放在胸口/心輪的位置，在把代表未來的右手放在肚臍上方，即太陽神經叢輪處

輕輕的閉上眼睛，放慢呼吸的節奏，慢慢的吸氣，慢慢的吐氣

感受你的雙手開始有種撫慰心情的能量緩緩滲出，然後你開始入睡了

二.淨化

1.淨化第三眼

方法:

閉上眼睛，以一種放鬆的姿勢坐著，可撥放適合的音樂創造更佳的氛圍

用右手的中指指腹放在你的第三眼，即眉心(約兩眉之間在高一公分左右的位置)，以非常輕柔的方式慢慢往上輕撫八次

接下來，保持用右手的中指指腹溫柔的觸碰第三眼，觀想一道純潔明亮的白色光束，透過中指強而有力的穿透第三眼，並深層清理累積的能量阻塞

持續觀想5-10分鐘後，放鬆雙手，靜靜坐下，享受其中

如手臂肌肉感到疲勞時，可用左手掌心支撐著右手手肘，或稍作休息再進行