1. حدد المشاعر السلبية التي ترغب التخلص منها، والتي تشعرك بالضيق أو الحزن أو التوتر
2. اسمح لروحك بأن تحلق فوق الزمن، بحيث تصبح أعلى من المكان وتحيط بالعالم، ترى الكرة الأرضية من الأعلى وحولها خطوط الزمن الماضي والحاضر والمستقبل.
3. اسمح لروحك المحلقة وأنت بكامل الوعي أن تنتقل بين الأزمنة الثلاثة.
4. وبتلقائية صرت ترى أحدا الماضي التي حدثت في حياتك، ترى بعضها مضيء وبعضها الآخر معتم وغير واضح، اسمح لروحك بأن تسلط النور على تلك الأحداث والمواقف المظلمة.
5. أصبحت الآن ترى كل شيء بوضوح وأنت مستقل عن الأحداث وقد كشف عنك الغطاء
6. خذ العبرة من تلك المواقف وسامح نفسك وحرر ذات من الشعور بها وتخلص من آلامها تماما.
7. اهبط الآن إلى مقربة من خط الزمن دون أن تتحد مع أي من الماضي أو الحاضر أو المستقبل. جرب كيف سيكون شعورك.
8. إذا شعرت بالراحة والسلام والطمأنينة، عد إلى الحاضر، وكن دائما حرا في علاقتك بالزمن، بحيث تستطيع أن تعلو فوق خط الزمن متى ترغب في ذلك وتتحد معه متى ترغب في ذلك.