

Förlåta och försonas

Detta är en kraftfull meditation att utföra när du känner att du behöver hela, förlåta och försonas med en situation eller person.

Börja med att ta några djupa andetag och visualisera personen eller situationen som du vill hela, förlåta och försonas med.

Sedan säger du högt:

Tack alla mina änglar för att ni hjälper mig att fylla den här situationen med ljus och kärlek. Mitt syfte är att hela den här situationen med _____ (namnet på personen/ situation) i ljus och kärlek.

Jag släpper mitt eget behov av att kontrollera situationen och låter er, mina änglar, fylla denna situation med hopp, förståelse och insikt.

Jag har tillit till att det finns en djupare mening för den här situationen och jag tackar er, mina änglar, för att ni hjälper mig och _____ (personen/situationen i fråga) att komma till insikt.

Tack, mina änglar, för att ni hjälper mig och _____ att ha tillit till den gudomliga ordningen och vad som behövs just nu.

Förlåt mig...

Tack för att du finns...

Jag älskar dig...

Jag är så ledsen...

Kärlek är framför mig...

Kärlek är bakom mig...

Kärlek är till vänster om mig...

Kärlek är till höger om mig...

Kärlek är ovanför mig...

Kärlek är under mig...

Kärlek är inom mig...

Kärlek är i min omgivning...

Kärlek till dig och denna situation...

Kärlek till alla...

Kärlek till universum...

Sitt sedan tyst en stund och släpp ditt band med personen/ situationen i fråga. Om du vill kan du avsluta med att göra **”Kapa den negativa bindningen till en person, situation eller ett beroende”**.