

## KUIDAS AKTIVEERIDA 4 ELEMENTI AURAS JA KEHAS

(Kokkuvõtlikult Anni Sennovi loengust „Kristalliseerumisprotsess – kuidas saada kristall-inimeseks“)

### TULI:

\*Aktiveeri oma sisemine hääl.

\*Tee võrdsel tasemel energiavahetust energilise inimesega, kellele anna omalt poolt muud elementi vastu.

\*Viibi aktiivses ja uuenduslikus keskkonnas, kus on tugev ettevõtlikkuse vaim või erakorralises arstiabiruumis, kus päästetakse elusid.

\*Ole loodusliku tule läheduses, nagu avatud kamin, põlev ahi või lõkkease ja keskendu tuleleegile.

### VESI:

\*Tee tööd oma isikliku käitumisega ja vabasta end allasurutud emotsioonidest.

\*Vaheta võrdsel tasemel energiat emotsionaalselt tugeva ja kaastundliku inimesega, kellele anna omalt poolt muud elementi vastu.

\*Viibi loomungulistes, kasvule orienteeritud keskkondades, kus pannakse rõhku koostööle ja asjade sujumisele ning alternatiivsetes ja vaimsetes ringkondades või sünnitusosakonnas.

\*Veeda aega lastega või ole seal, kus on vett, nagu näiteks vannis, dushi all, ujumisbasseinis, rannas, sadamas või laevas-paadis.

### MAA:

\*Koosta isiklik plaan, et omada ülevaadet oma elust ja eelistustest.

\*Vaheta võrdsel tasemel energiat inimesega, kes on füüsiliselt tugev, maine ja järjekindel, ning lisa talle muud elementi vastu.

\*Ole keskkondades, kus tegeldakse majanduse, raamatupidamise ja süsteemidega.

\*Veeda aega looduses, tee pikki jalutuskäike, tegele aiatööga ja tee käed mullaseks.

\*Tee harjutusi ja kasuta oma keha.

\*Võta toidulisandeid.

### ÕHK:

\*Loe, õpi, kogu uusi teadmisi ja eneseteadlikkust.

\*Vaheta võrdsel tasemel energiat elutarga, intellektuaalse ja teadmisterikka inimesega, kellele anna omalt poolt muud elementi vastu.

\*Viibi keskkonnas, kus keskendutakse õppimisele, professionaalsetele oskustele ja arengule, nagu näiteks kõrgkoolid, uurimisinstituudid ja nõustamisagentuurid, kus ideedel ja loovusel on võimalus vabalt edeneda.

\*Mine tormi ajal välja, soorita langevarjuhüppeid, roni või matka mägedes või viibi lennujaamas.