

जैसे ही मैं अतीत को मुक्त करता/करती हूँ, नई, ताज़ा और जीवनदायी ऊर्जा मेरे मन, शरीर और हृदय में प्रवेश करती है। मैं जीवन को अपने भीतर सहजता से प्रवाहित होने देता/देती हूँ।

मैं सहजता और आनंद के साथ संवाद करता/करती हूँ। जीवन मेरे साथ सामंजस्य में है। मैं प्रत्येक दिन के हर क्षण नई आवृत्तियों (Frequencies) और स्पंदनों (Vibrations) को आत्मसात करता/करती हूँ।

सब कुछ बेहतर होता जा रहा है और मैं अब जीवन में आगे बढ़ने के लिए इच्छुक और तैयार हूँ, आनंद और सहजता के साथ।

मैं सहजता और लचीलेपन के साथ झुकता/झुकती और प्रवाहित होता/होती हूँ।

क्षमा, समझ, करुणा और दयालुता मेरे माध्यम से प्रवाहित होती हैं और मैं सुरक्षित, संरक्षित तथा स्थिर हूँ।