

## Erőkör létrehozása

Végezd állva az alábbi varázslatot.

Képzeld magad elé egy kört, amiben elférsz, ha egyet előrelépsz. Néhány mély lélegzettel csendesedj le és emlékezz egy olyan alkalomra, amikor önbecsülésed a csúcson volt.

Képben, hangban és érzésekben éld át újra ezt az eseményt, s mikor ez a legintenzívebben eltölti testedet, lépj egyet előre az elképzelt körödbe. Sugározd a benned felgyülemlett önbecsüléssel teli jó érzéseket a körbe, miközben háromszor kimondod a varázsigét:

**CONVALESCO**

Lépj vissza a körből, s most idézz fel egy olyan időszakot, amikor igazán önbizalommal telinek érezted magad.

Fokozd ezt a remek érzést a maximumra, majd előre lépve sugározd azt a körbe, miközben háromszor kimondod a varázsigét:

**CONVALESCO**

Lépj vissza a körből, s idézz fel egy olyan helyzetet, amikor tested, lelked egyaránt kényeztetted azzal, hogy azt tetted, ami neked a legkellemesebb, s ettől remekül érezted magad. Hozd elő az önmagadról való gondoskodás érzését, és amikor ezt a leginkább átérzed, lépj előre és sugározd azt a körödbe, miközben háromszor kimondod a varázsigét:

**CONVALESCO**

Körbefordulva keverd össze a felgyülemlett érzéseket a körödben, majd lépj ki belőle.

Képzeld el, hogy a kör egy ponttá zsugorodik és visszahúzódik napfonatodon át a testedbe.

Ezentúl bármikor előhívhatod ezt az önbecsüléssel, önbizalommal és az önmagadról való gondoskodással feltöltött kört a **CONVALESCO** varázsigé segítségével, s egyet előrelépve feltölthekezhetsz belőle, hogy a legnehezebb helyzetekben is erőt adjon neked.

### **NE FELEDD!**

Ahhoz, hogy a köröd erővel feltöltött is legyen, rendszeresen után kell töltened: vagy megismétled ezt a varázslatot minden hónapban, vagy kihasználod, amikor épp remekül érzed magad, s néhány másodperc alatt előhívott körödbe lépve nem feltölthekezel, hanem belesugározod aktuális jó érzéseidet.