



### \*\*\* INDICAZIONI PRELIMINARI \*\*\*

1. L'intento è quello di permettere che l'Amore che è in noi (cuore) accolga l'Amore di Dio che diventa UNZIONE e che essa operi in noi in modo reale, profondo e misterioso ricreando l'allineamento tra mente e cuore, armonia, liberazione e guarigione riponendo le cose al loro posto naturale.
2. Questa **UNZIONE** è Onnipresente, Abbondante, Compassionevole e può tutto: liberare e guarire da ogni difficoltà, disagio e malattia.
3. Per "aprire" la Porta a questa Presenza occorre semplicemente desiderarlo, chiederlo, volerlo, dare il proprio consenso.
4. Predisporre per l'esecuzione della tecnica, un ambiente di massima tranquillità (quanto meno interiore).
5. **NON** incrociare mani o piedi. I palmi delle mani rivolte verso l'alto appoggiate sulle gambe se si è seduti.
6. Si può stare anche in piedi. In questo secondo caso alzare la braccia con i palmi delle mani rivolte verso l'alto come se fossero due antenne.



### **\*\*\* PROCEDURA \*\*\***

#### **Inspira ed espira profondamente**

1. Definisci da 1 a 100 quanto l'emozione negativa collegata alla tua difficoltà è forte.

#### **Inspira ed espira profondamente**

2. Porta l'attenzione al tuo cuore ed esprimi il tuo consenso a lasciarti «lavare i piedi».

#### **Inspira ed espira profondamente**

3. Porta l'attenzione alla tua mano sinistra, particolarmente al centro del palmo.

#### **Inspira ed espira profondamente**

4. Porta adesso la tua attenzione alla mano destra, particolarmente al centro del palmo.

#### **Inspira ed espira profondamente**

5. Adesso partendo dal tuo cuore porta l'Attenzione contemporaneamente ai palmi delle tue mani.

#### **Inspira ed espira profondamente**

6. Lascia che l'Unzione si manifesti.

#### **Inspira ed espira profondamente**

7. Adesso unisci i palmi delle tue mani mettendo al loro centro la tua difficoltà/Montagna e con determinazione strofinale dicendo **PACE, GIOIA, AMORE, Grazie**, lasciando che ogni memoria, sensazione negativa vada via. Terminato il gesto, riporta le mani sulle gambe.

#### **Inspira ed espira profondamente**

8. Definisci di quanto l'emozione negativa collegata alla tua difficoltà sia diminuita rispetto al valore che gli avevi dato all'inizio e riprendi le tue attività lasciando che la Sapienza faccia il suo decorso.