

ОСЪЗНАТО ТВОРЕНЕ

с Аделина

30-дневна програма за развитие на телепатични способности

Седмица 1: Настройване на честотата

Ден 1:

Упражнение за деня:

-  5 минути медитация на тема „Безусловна любов“. Просто си спомни моменти, когато си обичал някого безусловно.  

Лично пространство за записки:

Ден 2:

Упражнение за деня:

- Изпрати образ на любима сцена (плаж , планина ) на своя домашен любимец  или близък човек. 

Лично пространство за записки:

Ден 3:

Упражнение за деня:

- Слушай тиха музика 🎵 и опитай да почувстваш емоциите, които тя предава без думи. 🧠💭

Лично пространство за записки:

Ден 4:

Упражнение за деня:

- Създай си в ума ярка картина на цвете. 🌸🧠 Представяй си го възможно най-детайлно 3 минути. 🕒

Лично пространство за записки:

Ден 5:

Упражнение за деня:

- Опитай да уловиш емоциите на друго живо същество (куче 🐶, котка 🐱, птица 🐦) без да използваш логика. ❤️🧠

Лично пространство за записки:

Ден 6:

 **Упражнение за деня:**


- Практикувай благодарност: 🙏 запиши 5 неща, за които се чувстваш благодарен, за да поддържаш висока вибрация. ❤️ ✨

 Лично пространство за записки:

Ден 7:

 **Упражнение за деня:**

- Свържи се с дърво или растение 🌳 — почувствай го като живо същество и му изпрати мислено любов. 🌸 ❤️

 Лично пространство за записки:

Седмица 2: Усилване на връзката

Ден 8:

 **Упражнение за деня:**

- Изпрати мислено усещането за обич към домашен любимец 🐾 — без думи, само чувства. 🌟

 Лично пространство за записки:

Ден 9:

 **Упражнение за деня:**

- Избери предмет и изпрати неговия образ на партньор. (Или помисли за приятел и изпрати му мисловно цвете.) 🌹🌸🌟

 Лично пространство за записки:

Ден 10:

 **Упражнение за деня:**

- 🧘 за 5 минути върху идеята: „Аз съм свързан с всичко.“

 Лично пространство за записки:

Ден 11:

 **Упражнение за деня:**

- Опитай телепатично да поканиш домашния си любимец да дойде при теб без да го викаш. 🐕

 Лично пространство за записки:

Ден 12:

 **Упражнение за деня:**

- Създай кратка вътрешна "телепатична песен" 🎵 — без думи, само чувства и мелодия. 🎧

 Лично пространство за записки:

Ден 13:

 **Упражнение за деня:**

- Направи практика на „слушане“: затвори очи и почувстввай енергията на стаята около теб. 🎧

 Лично пространство за записки:

Ден 14:

 **Упражнение за деня:**

- Сподели мислено благодарност с някого, който ти е помогнал през седмицата. 🙏

 Лично пространство за записки:

Седмица 3: Разширяване към други същества

Ден 15:

 **Упражнение за деня:**


- Изпрати любов и благодарност към група животни (птици в парка, пчели, кучета). 🐕💙

 Лично пространство за записки:

Ден 16:

 **Упражнение за деня:**


- Опитай да „почувстваш“ какво изпитва едно дете или животно без да задаваш въпроси. 🌟💖

 Лично пространство за записки:

Ден 17:

 **Упражнение за деня:**

- Практикувай визуализация: предай мислено проста идея (като "да пием вода") на партньор. 🌊

 Лично пространство за записки:

Ден 18:

 **Упражнение за деня:**

- Медитирай върху понятието: „Всички сме едно съзнание в различни тела.“ 🧘

 Лично пространство за записки:

Ден 19:

 **Упражнение за деня:**

- Практикувай синхронизиране — прекарай 5 минути в абсолютна тишина с някого, опитвайки се да усещаш неговото присъствие. ☀️

 Лично пространство за записки:

Ден 20:

 **Упражнение за деня:**

- Проведи 5 минути в наблюдение на птици/животни и опитай да „чуеш“ какво биха ти казали. 🐕🐱🐭

 Лично пространство за записки:

Ден 21:

 **Упражнение за деня:**

- Изпрати телепатична прегръдка на приятел или член на семейството. 🤗


 Лично пространство за записки:

Седмица 4: Утвърждаване на способността

Ден 22:

 **Упражнение за деня:**

- Опитай се да „чуеш“ какво иска да ти каже предмет или място (примерно докъдети). 🏠

 Лично пространство за записки:

Ден 23:

 **Упражнение за деня:**

- Създай история в образи и я „разкажи“ телепатично на свой приятел (може и на домашен любимец). 🧑🐶🐱🌟

 Лично пространство за записки:

Ден 24:

 **Упражнение за деня:**

- Започни деня с мисъл: „Комуникирам чрез любов.“ Повтори го няколко пъти в себе си. ❤️🌟🌟🌟

 Лично пространство за записки:

Ден 25:

 **Упражнение за деня:**


- Наблюдавай случайни хора и опитай да усетиш в какво емоционално състояние са. ✨

 Лично пространство за записки:

Ден 26:

 **Упражнение за деня:**

- Представи си, че изпращаш обич на цялата планета за 3 минути. 🌍

 Лично пространство за записки:

Ден 27:

 **Упражнение за деня:**

- Опитай да предадеш телепатично кратко послание (като „Обичам те“) на някой далечен приятел. ❤️ ✨

 Лично пространство за записки:

Ден 28:




 **Упражнение за деня:**

- Потърси синхроничности през деня като знаци, че си на правилната честота. ✨
👤 ❤️ ✨ 🕊

 Лично пространство за записки:

Ден 29:



Упражнение за деня:

- Прекрай 10 минути в медитация на тема „Аз съм светлина, аз комуникирам без думи“.   

Лично пространство за записки:

Ден 30:

Упражнение за деня:

- Запиши в дневник всичко, което си усетил през тези 30 дни: нови усещания, връзки, осъзнавания.  

Лично пространство за записки:

Поздравления!

След 30 дни ще си изградил **естествен навик** да усещаш, предаваш и получаваш информация телепатично. И най-важното: ще си настроил съзнанието си на честотата на **Безусловната Любов** – основата на телепатията според Башар.