

減輕體重



圖20

當你這樣拿著能量平衡板時，板子的側面邊緣是正對著自己。或者，你可以將板子放於兩個手掌之間，合十禱告的姿勢。

如同你肯定的說這些減輕體重的字詞，你可以體驗能量平衡版帶來的平衡，且更容易與清晰地做出健康，明智的食物選擇。

“我發現自己內心的平衡，並且感覺自然輕盈。”

“我由內心的平衡去思考 and 感受。”

“我讓緊張的能量輕輕從我的身體釋放出。”

“我靜靜地留意過度興奮的想法，我看著這些思想變得安靜與溫和。”

版權所有 Joel Bruce Wallach

取得相關波爾風姆斯精細能量工具資訊 Powerforms.tw

如須引用請清楚註明出處，版權所有翻印必究。