

# MEDITACION

**Cierra los ojos, respira profundo y relájate.**

**Imagina que de tu cabeza sale una hermosísima flor blanca, abierta y con muchos pétalos. Arriba de ella imagina que flotando hay una gran burbuja de luz dorada. Observa cómo desciende lentamente hasta posarse sobre la flor. Siente cómo la flor absorbe la luz y el color de la burbuja y la lleva a tu cuerpo. Nota cómo lo llena con su luz dorada disolviendo todas las energías tóxicas y los bloqueos que puedas tener. Observa cómo tu cuerpo absorbe esa luz dorada que nutre, limpia y sana todo tu ser.**

**A continuación repite esta meditación con cada uno de los colores del arcoíris, en este orden: rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta.**