

The Spiral Within

Eluña Noelle

- 00:00:01 Na verdade, não consigo acreditar que já estamos em novembro. Isso é. Ufa! Essas últimas três semanas realmente passaram voando. E houve tantas mudanças realmente incríveis. Muito rápido, eu diria, em energia.
- 00:00:22 Quando e eu estou muito curioso para saber se algum de vocês já ouviu isso ou está experimentando isso. Eu adoraria se você compartilhasse no chat se isso é algo que você está passando ou nos comentários. Se você está no YouTube, porque eu, é algo que outras pessoas ao meu redor também estão sentindo sem que eu diga nada.
- 00:00:44 Eles abordarão o assunto e eu direi que é exatamente isso que estou passando, essas mudanças muito rápidas de um momento ou um dia estar em um fluxo de energia, em um fluxo de consciência e, em seguida, no dia seguinte, ou um pouco depois disso. Você passa por isso muito rapidamente, e não sei se algum de vocês também já passou por isso ou se é apenas uma experiência localizada aqui, mas certamente está acontecendo comigo e, na verdade, tem sido uma prática muito bonita por causa do que me permitiu lembrar em termos de como realmente voltar a um centro.
- 00:01:27 Qual é o meu centro? Como essas rápidas mudanças de energia, embora certamente façam parte do fluxo da vida e do fluxo de consciência evolutiva que está surgindo, isso não significa que seu centro deva estar tão errado que agora você esteja se sentindo um pouco confuso ou apenas de bom humor.
- 00:01:51 Podemos dizer que isso não precisa acontecer. Portanto, tem sido realmente uma bela prática experimentar essas mudanças muito espontâneas de energia. E alguns deles têm alguns deles vindo na forma de uma oportunidade ou, ou uma escolha, uma decisão.
- 00:02:11 E alguns deles são, na verdade, puramente energéticos. Mas tem sido divertido navegar nessas diferentes correntes. Pelo menos é assim que eu venho interpretando. Então, espero que você também esteja vivenciando essas mudanças com alegria e gratidão. E se você ainda não sentiu alegria e gratidão por essas mudanças que talvez esteja sentindo, eu o encorajaria a começar com gratidão por elas, mesmo que seja realmente difícil encontrar aquela parte em você de lembrar a verdade, que essa experiência que você está tendo é perfeita e é exatamente o que está apoiando sua evolução neste momento.
- 00:02:50 Então, se isso é algo que você está enfrentando e tem sido um desafio retornar a esse lugar de gratidão para que a maneira como você a está vivenciando possa se tornar alegre, é o que eu encorajo. Esse é um caminho e uma escolha que podemos trilhar. A gratidão realmente é uma escolha, mas é algo que você precisa sentir.
- 00:03:11 Não é só dizer palavras vazias, é algo que você realmente sente. O que significa que talvez você precise de alguns minutos para realmente entrar em sintonia com seu coração, realmente entrar em contato com esse sentimento autêntico e descobrir pelo que sou grato neste momento? Porque é assim que a alegria pode se tornar genuína quando a gratidão é genuína.
- 00:03:33 É assim que o caminho se desenrola com sinceridade e seriedade de seu coração. Então é isso que eu estou passando. E nesse dia em particular, quando perguntei sobre essa meditação, foram minhas irmãs pleadianas, essas sacerdotisas com quem estive em muitas vidas, que se apresentaram para oferecer uma meditação.
- 00:03:59 Eles querem que eu realmente chame isso de movimento de energia. Então, não tenho certeza. Ok, então o que eles estão explicando é que essa é uma ideia. Ok. Tudo isso é

muito útil. Eles não me disseram nada disso até esse momento. Então, a ideia é que você esteja se deixando entrar em um estado de transe.

- 00:04:22 Então você está muito sedado, por assim dizer. Realmente aquietando a mente, permitindo que as ondas cerebrais diminuam, fiquem muito relaxadas, permitindo que seu corpo fique muito relaxado e ouvindo. Sim, ao que está acontecendo. Mas sabendo também que isso é mais um movimento de energia que eles estão facilitando com base no seu nível de entrega, liberação e aceitação disso.
- 00:04:48 Ok. Então, durante toda essa experiência, se sua mente começar a entrar em ação, ou se algum tipo de emoção começar a surgir. Reafirme que estou aberto a permitir esse movimento de energia através de mim. Estou aberto à liberação dessa energia. Se você apenas reafirmar isso com seu corpo e com sua voz, com sua mente.
- 00:05:11 Isso o ajudará a relaxar mais e a facilitar esse movimento energético. Uau. Isso é, eu vou dizer, isso é meio que o primeiro a ser feito. Parece um grupo muito grande de limpeza de energia que eles querem facilitar agora. Essa é a primeira vez para mim com tantas pessoas. Então, vamos ver como isso vai funcionar.
- 00:05:33 Ainda bem que não estou fazendo isso sozinho, mas eles estão realmente destacando a afirmação dessa clareira para que você possa se render mais profundamente tanto em sua mente quanto em seu coração, e também em seu corpo para realmente deixá-la relaxar. Então, este é um exemplo em que você pode ficar sentado. Se você for capaz de se render e realmente entrar em um estado de transe meditativo, fique sentado.
- 00:05:59 Caso contrário, você pode se deitar por isso e até mesmo uau, dizem eles, mesmo que você adormeça. Ok, bem, então esta não é minha versão de meditação, mas se você vai se deitar, então também está tudo bem se você adormecer, é o que eles estão dizendo. Então, é bom saber isso. Se você tiver uma máscara para os olhos. Eu sempre recomendo uma máscara para os olhos para se cobrir, para que você possa bloquear outros ruídos, e também com fones de ouvido ou fones de ouvido, para não ser interrompido por nada fora de você.
- 00:06:29 Ok. Eles estão dizendo que isso é preparação suficiente. Tudo bem Então, vamos nos concentrar por um momento, encontrar uma posição confortável para seu corpo.
- 00:06:50 Ok.
- 00:06:54 Portanto, se você sentir muitos movimentos físicos ou contrações durante esse período, reafirme com seu corpo que você está seguro e que está aberto a permitir que esse movimento de energia aconteça, que está aberto a essa liberação de energia. E se você está experimentando talvez uma quietude absoluta durante todo esse período, então eles estão dizendo que esse trabalho está acontecendo na própria camada inferior do seu ser.
- 00:07:25 É como a corrente subjacente do seu ser: eles estão liberando energia para ajudá-lo a estabelecer mais consistência e estabilidade, enquanto outras pessoas podem ter mais coisas na superfície, o que significa que seus corpos podem se mover mais. Portanto, onde quer que você esteja, saiba que eles estão exatamente alinhados à sua camada de necessidade no momento.
- 00:07:46 Ok, obrigado por dizer isso. Fechando os olhos. Aprofundando sua respiração.
- 00:08:08 Longo, lento. Inspire pelo nariz. E uma longa e lenta expiração pela boca. Deixando ir. Inspire lentamente pelo nariz.
- 00:08:30 Enquanto você expira. Permitindo que seu rosto relaxe. Suas sobrancelhas. Seus músculos da mandíbula. Deixando seus olhos ficarem pesados. Respirando. Deixando sua barriga se encher.

- 00:08:52 Enquanto você expira. Deixando seus ombros caírem. Seus braços. Sua barriga. Seus quadris. Relaxe Respirando de forma longa e lenta.
- 00:09:14 Expirando. Deixando suas coxas relaxarem suas panturrilhas. Deixando-se render totalmente. Para o assento. Para o chão. Deixando seu corpo relaxar.
- 00:09:35 Enquanto você inspira. Respirando no espaço do seu coração. Segure na parte superior. Preenchendo seu coração com energia por meio de sua consciência. Expire pela parte de trás do seu coração.
- 00:09:56 Deixando-se derreter. Caindo. Respirando em seu coração. Segurando. Sinta a energia no centro do seu peito.
- 00:10:23 Permitindo que essa energia cresça. Com sua consciência. Neste lugar. Sinta seu coração. Expire. Inspire.
- 00:10:44 Sinta seu coração. Segure na parte superior. Trazendo mais energia. Mais consciência para seu coração. Centro. Permitindo que ele se expanda.
- 00:11:05 Sinta seu coração profundamente. Respirando. Segure na parte superior. Sinta seu coração aberto. Expandir.
- 00:11:31 Expire e relaxe. Totalmente. Sentindo o espaço do seu coração. Mantenha-se vazio. Sinta seu coração.
- 00:11:52 Preenchendo seu coração. Centro. Segure na parte superior, permitindo que seu corpo fique relaxado. Sua consciência em seu coração. Expire. Suavizante. Relaxante.
- 00:12:13 Fique vazio. Sinta seu coração. Centro. Permitindo que mais energia esteja presente lá. Inspire. Encha seu coração. Segure na parte superior.
- 00:12:33 Relaxe e suavize o corpo. Preenchendo seu coração de energia. Expire. Relaxante. Fique vazio. Sinta seu coração.
- 00:12:56 Sinta o centro do seu ser. Inspire. Segure na parte superior. Consciência corporal relaxada em seu coração.
- 00:13:20 Enquanto você expira. Relaxante. Rendendo-se completamente. Permitir que a respiração encontre seu próprio ritmo. Consciência em seu coração.
- 00:13:51 Afirmando em voz alta ou silenciosamente. Estou aberto a essa liberação e movimento de energia hoje.
- 00:14:14 Eu confio nessa liberação e movimento de energia. Estou aberto a esse apoio divino de energia, de liberação.
- 00:14:56 Começaremos no centro do coração. Aberto em espiral. Permitindo que mais pessoas entrem nesse espaço. Você pode sentir essa sensação dentro de você.
- 00:15:20 Permita que essa espiral se abra. Permitindo que seu foco esteja no centro do seu coração. Você está facilitando o movimento dessa energia.
- 00:15:45 Isso não está sendo feito com você. Está acontecendo com você e através de você. Estamos apenas lembrando você de como você sabe movimentar sua própria energia hoje.
- 00:16:10 Às vezes, sendo suas mãos para mover essa energia, às vezes sendo simplesmente um guia ou testemunha dessa liberação de energia. Obrigado por nos permitir caminhar com você hoje.

- 00:16:39 Mantenha o foco no centro do coração. À medida que se abre, mais se expande além do seu campo normal de energia.
- 00:16:59 Estamos fortalecendo sua capacidade de manter o campo do seu coração aberto. Este é um retorno ao seu estado natural. Um retorno ao seu campo natural de energia cardíaca expansiva.
- 00:17:34 Isso pode ser uma dor no peito. Um pequeno ajuste. Seu coração se adaptará a esse novo espaço. Apenas.
- 00:18:05 Lembrando de permitir que o corpo relaxe. Respirando profundamente.
- 00:18:27 E agora uma espiral em espiral. Para aprofundá-lo no espaço do seu coração. Lembrando que não há medo de ir mais fundo.
- 00:18:53 Uma iluminação interna para você agora. Ampliando sua profundidade. Expandindo seu alcance dentro do campo cardíaco.
- 00:19:21 Permita-se penetrar profundamente. Agora. Entre neste espaço do coração.
- 00:19:45 Sinta a beleza do seu próprio coração. Sinta o amor que está presente dentro de você.
- 00:20:17 Isso é amor divino. O amor que transcende condições, limites e limitações. Esse é o amor que está sempre presente.
- 00:20:54 É você. E isso é tudo. Sinta esse amor.
- 00:21:15 Sinta seu coração.
- 00:21:46 Uma capacidade expandida de manter e receber amor, de dar, de compartilhar do seu próprio coração. Foi recebido.
- 00:22:19 Vamos agora para os meridianos do seu corpo. Os portadores de energia e informação em todo o seu ser. Esses são ajustes personalizados.
- 00:22:41 Embora muitos de vocês mantenham lugares semelhantes de tensão e restrição dentro de você. Vamos percorrer primeiro esses espaços que são compartilhados. Então cuide de você individualmente.
- 00:23:04 Permitindo que seu corpo relaxe. O foco está em seu coração. Lembrando desse amor para o qual você se expandiu.
- 00:23:26 Limpando primeiro a ponta dos ombros. Essa conexão entre a parte superior das costas, os ombros e a maneira como você move as coisas nessa realidade, através de seus braços e mãos.
- 00:23:51 Isso é um lançamento. De uma energia pesada carregando demais sobre seus ombros. Isso restringe sua capacidade de criar quando você é impedido por uma carga pesada.
- 00:24:19 Lançamento. Deixando ir. dos sentimentos de culpa. A pressão para salvar outra pessoa.
- 00:24:51 Permitindo que esses centros se abram. Para limpar o caminho dos meridianos. Através de seus ombros. Braços. Mãos. Parte superior das costas.
- 00:25:27 Avançando em direção a. O centro dos seus rins. Dentro desses meridianos está a maneira como você processa e move as correntes emocionais de energia.
- 00:25:49 Assim como os rins se movem e processam as correntes de líquidos que se movem através de você. Houve uma acumulação.
- 00:26:13 Liberando e afirmando sua liberação dessa energia.

- 00:26:33 Permitindo que o corpo se renda a essa liberação. Sentindo essa clareira. Envolvendo seus quadris. Descendo.
- 00:26:55 Através da pélvis e das coxas. Permitindo essa limpeza. Energia em movimento e tudo o que foi bloqueado.
- 00:27:20 Sinta uma reunião nos joelhos. Energia que está pronta para ser liberada. Permitindo que essa energia desça pelas panturrilhas.
- 00:27:42 Através de suas canelas. Reunião. Nos seus tornozelos.
- 00:28:03 Permitindo que essa energia seja liberada pelos seus pés. Lançado para o centro da Terra. Pronto para ser transmutado. Permita que essa energia saia. através de seus pés.
- 00:28:31 Até o centro do seu planeta.
- 00:28:59 Retornando sua consciência ao centro do seu coração. Subindo até o pescoço.
- 00:29:28 Reunindo a energia da parte superior das costas. Do meio das costas. Recolhendo a energia da sua garganta. Da sua mandíbula.
- 00:29:56 Reunindo a energia da sua cabeça. Preso. Tensão. Reunidos em seu pescoço. Saindo pela parte superior dos ombros.
- 00:30:19 Abaixar os braços e junte-se aos cotovelos. Permitindo que essa energia se mova por seus antebraços. Reunindo-se nos pulsos.
- 00:30:42 Permitindo que essa energia saia por suas mãos. Retornando à Terra. Lançamento.
- 00:31:03 Lançamento. Do centro do seu coração. Vamos nos ajustar individualmente.
- 00:31:29 Permaneça centrado em seu próprio coração. Sentindo essa expansão do amor. Enquanto removemos o que não é amor dentro de você. Sinta seu coração.
- 00:31:51 Concentre sua respiração nesse centro. Permitindo que o novo espaço que foi criado dentro de você seja preenchido com essa expansão do amor.
- 00:32:23 Qualquer espaço que tenha sido limpo dentro de você. Traga esse amor do seu coração para esse espaço. Leve esse amor para o pescoço, para os ombros.
- 00:32:45 Para seus rins e assim por diante. Preencha-se com esse novo amor.
- 00:33:35 Continue sentindo seu coração se expandir. Trazendo esse amor para mais lugares dentro de você.
- 00:34:20 Queremos fazer um ajuste final para cada um de vocês. Isso é um ajuste da sua visão. Abrindo agora os olhos dentro do seu coração para se conectar com seus olhos humanos.
- 00:34:52 Para ver o mundo como seu coração o vê. Através dos olhos do amor. De beleza. De conexão.
- 00:35:16 Como sempre. Somos apenas facilitadores dessa conexão. É sua escolha ver através desses olhos. Para lembrar que você os tem.
- 00:35:39 E pratique o uso dessa visão até que ela se torne cada vez mais clara e, eventualmente, seja natural para você. Peça ao seu coração que lhe mostre o que ele vê.
- 00:36:05 E você verá Somente amor.
- 00:36:32 Trazendo sua consciência para o centro do seu coração. Sentindo a leveza do seu corpo. A leveza da sua energia. Corpo.

00:36:54 Abra e limpe. Voltando ao seu coração.

00:37:17 De novo e de novo.

00:37:47 Aprofundando sua respiração. Permitindo-se voltar ao seu corpo. Lentamente.

00:38:08 E ainda estar com a energia do seu coração neste momento. Permitindo que isso fique com você quando você voltar. Quando você abre os olhos. Mantendo essa consciência.

00:38:29 Essa nova energia. Dentro do seu coração.

00:38:51 Então, eles estão apenas mencionando para mim que é possível que, talvez por um dia ou dois, você tenha alguns sintomas físicos incomuns. E também podem ocorrer liberações emocionais. E eles estão dizendo que isso é apenas um retorno ao seu estado natural, a essa expansão do amor.

00:39:17 É apenas um retorno a isso. Então, permitindo que ele esteja lá. E eu diria que também é só para incluí-los. Essas outras peças úteis quando se trata de uma clareira, como hidratar mais e beber, beber líquidos hidratantes e também garantir que você saia e jogue no chão com a mãe.

00:39:47 É muito bonito, especialmente se você sentir que há algo persistente para deixar isso passar por você, com ela ajudando ela, permitindo que ela o ajude em vez disso. Então, muito obrigado a todos por me permitirem liderar isso hoje.

00:40:11 Foi muito lindo. Muito diferente. Ainda estou me adaptando a esse sentimento agora. Essa expansão. E. Vou ver todos vocês novamente em breve. Estou muito empolgado com essas novas peças que estão surgindo no círculo.

00:40:34 E eu diria também que, exatamente onde você está, se você ainda sente que está em um processo, eu o encorajaria a escrever um diário. Vou tocar uma música aqui para encerrar isso, e eu realmente agradeço a todos vocês estarem presentes e permitirem que isso aconteça, permitindo que eu guie e facilite isso.

00:41:13 Você sabe onde está a verdade. Lá em seu coração, ele não pode se esconder. Você sabe para onde vai o caminho. Lá onde o rio encontra o sol.

00:41:38 Então, solte. Ela diz para mim. Confie no caminho sob seus pés. Solte. Ela liga para mim.

00:42:00 Confie no caminho sob seus pés. La de de de de de dee de de de de de. Veja, veja, veja.

00:42:22 See see de de dee de see. Veja, veja, veja, veja. Você sabe quando é a hora.

00:42:42 Para enfrentar as profundezas desse design. E deixe ela te levar. Para o centro da terra para soltá-lo.

00:43:07 Ela diz para mim. Confie no caminho sob seus pés. Solte. Ela liga para mim. Confie no caminho sob seus pés.

00:43:32 See de de de se de de dee. Veja, veja, veja. See de de de se de de dee. Veja, veja, veja.

00:44:04 Para a sabedoria. Do seu coração. Desse coração.

00:44:33 Para a sabedoria. Do seu coração. Desse coração.

00:44:56 See de de de se de de dee de de see. Veja, veja, veja. See see de dee de see. Veja, veja, veja.

00:45:26 Muito obrigado a todos. Tchau por enquanto. Nos vemos novamente em breve.