

Mellmasszázs

Ebben a rövid documentumban szeretnék megosztani veled néhány dolgot a mellmasszázsról.

Bár egy rendkívül egyszer – amilyen egyszerű olyan hatásos!

A nap folyamán bármikor elvégezheted.

Elég, ha csak néhány percet szánsz erre a technikára – de az a néhány perc legyen összpontosított. A teljes figyelmed és érzékelésed legyen azon, amit csinálsz.

Lehet végezni ruhán keresztül, vagy a csupasz bőrön – ez esetben érdemes valamilyen testbarát olajat is használni.

A mellmasszázsnek a következő NAGYSZERŰ hatásai vannak:

- segít egy finom, gyengéd és támogató kapcsolatot kialakítani a testeddel
- segít észrevenni (rácsodálkozva tekinteni) a test szépséget
- gyógyítja a szívet a csalódásokról és fájdalmaktól
- nyitja a szívet a szeretetre, elfogadásra és intimitásra egy magasabb minőségű szeretetre hangolva
- érzékeny és érzékivé tesz, ugyanakkor önbizalommal tölt fel
- javítja ill. karbantartja a hormonháztartást
- egyfajta életörömmel és lendülettel tölt fel
- még a gyermekkori fájdalmak tisztítására is alkalmas