

همه ما **خاطرات خوش** را در طول زندگی تجربه کرده ایم. قصد دارم از این مسئله به عنوان بسته های انرژی استفاده کنم. مواقعی که می خواهیم به خواب برویم و مغز ما در آرامش بیشتری قرار می گیرد، اگر در این لحظات خاطرات خوش گذشته را مرور کنیم حس خوبی در ما ایجاد می شود. آن لحظه، لحظه ای انرژی است و باعث می شود با آن **خاطرات خوش** به خواب برویم. به قول باباطاهر در راز و نیازش با خدا چه زیبا اشاره می کند

چو شو گیرم خیالش را در آغوش سحر از بسترم بوی گل آید

وقتی **خاطرات خوش** و دلنشین را قبل از خواب مرور می کنیم فردای ما پر از گل و انرژی مثبت خواهد بود. پس بیاییم موقع خواب خاطرات خوش را در ذهنمان مرور کنیم. خاطراتی که حس خوبی را در شما ایجاد می کنند و می گویند یادش به خیر. خیر و خوشی خاطراتی که در گذشته اتفاق افتاده است را در اکنون هم می توانید تجربه کنید. خیر و خوشی آن خاطره تمام شدنی نیست

در جهان هستی هیچ چیزی به پایان نمی رسد. قانون بقای انرژی بیان می کند انرژی از بین نمی رود و فقط از حالتی به حالت دیگر تبدیل می شود. خاطرات خوش گذشته را به آغوش می گیریم و با آن خاطره می خوابیم و فردا در سطح بالایی از انرژی قرار می گیریم. این تکنیک را امتحان کنید تا روزهای عالی و اتفاقات خوبی را تجربه کنید

پس بیاییم قبل از خواب یک خاطره لذت بخش را در ذهن خود مرور کنیم. همان موقع سطح ارتعاشات ما افزایش پیدا می کند و با یک آرامش زیبا به خواب می رویم و عمق خواب و حتی کیفیت آن هم بهتر می شود و فردا سطح ارتعاشات ما به جهان هستی عالی می شود و جهان هستی هم بهترین ها را برای ما متجلی خواهد کرد

خاطرات خوش