

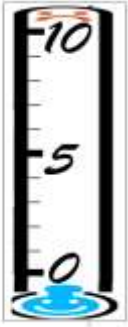
1. FUQIEX SER NAHDEM ()? IKTEB HAĠA WAHDA BISS.



Eż. ta' Taqlib: Rabja, Negattività, Nuqqas ta' Maħfra, Dwejjaq, Tewdin, Anzjetà, Nervu, Waħdi, Pressa f'Rasi, Stress, Ebusija fil-Muskoli, eċċ.

2. INDUNA (HOSS) KEMM HU KBIR DAN IT-TAQLIB. IKTEB IN-NUMRU (0 - 10).

Ifisser: 0 = Ebda taqlib. 10 = Maħna maħna.



3. TAPTAP F'L-EWWEL PUNT U GHID IS-SENTENZA: "GHALKEMM GHANDI DIN IL-"



XORTA NAĊĊETTA U NHOBB LILI NNIFSI KOMPLETAMENT"
 ** Semmi t-taqlib li għazilt (mira)

4. TAPTAP FIL-PUNTI KOLLHA

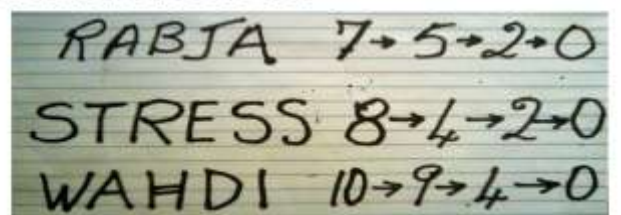


Għandi il- **

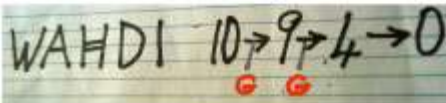
5. RELAX, HU NIFS NEHĦIH MALAJR U IEHOR BILMOD. IBQA' RREPETI KOLLOX, PASSI 2,3,4,5, SAKEMM IN-NUMRU JINŻEL SA 0 !



6. META N-NUMRU JKUN 0, AGHŻEL XI TAQLIB IEHOR SABIEX THOLLU.



(A) NOTA SPEĊJALI: GAMUT META N-NUMRU JKUN GHOLI TISTA' TAGĦMEL IL-GAMUT.



Kompli taptap (ara stampa) waqt li:

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.
- F.
- G. HUM TUNE
- H. "ONE, TWO THREE, FOUR, FIVE"
- I. ERĠA': HUM TUNE.

(B) NOTA SPEĊJALI: DAWL, Attenzjoni
 Meta trid tirrilaksja, tista' tagħmel **Tad-Dawl fil-Ġisem Vojt.**



Inkella, tista' tagħmel il-metodu tal-**Attenzjoni fuq il-Partijiet tal-Ġisem.**



DAWN TISTA' TAGĦMILHOM UKOLL WAQT IT-TAPPING, JEKK IN-NUMRU JKUN ZGHIR.

Jekk inti Nisrani jew Nisranija, tinsieħ li tista' tinfetaħ għal GĦAJN bla qies ta' maħfra ripetuta, imħabba bla kundizzjoni, u mogħdrija universali. Iskot! Infetaħ sikwit fil-ħemda tal-moħħ lejn post sigriet taħt il-fond ta' qalbek. Ċedi l-ħsibijiet. Agħti permess lil dik l-Għajn tfur bil-mod fik. Ħalli il-Maħfra, l-Imħabba, il-Mogħdrija jgħaddu fik. Wara li dawn l-ilmijiet ħajjin ixarrbu lilek, ikunu jridu jibqaw għaddejnin minn gò fik u jxarrbu lil ħaddieħor. Ħallihom!