



INSTRUCȚIUNI & GHIDARE



THE FREQUENCIES

by Xenia Vocal Healer

GHID DE UTILIZARE

Protocolul de activare

THE FREQUENCIES BY XENIA VOCAL HEALER



Bine ai venit în experiența ta de transformare prin sunet.

Această frecvență a fost creată pentru a susține procesul tău energetic la un nivel profund.

Pentru a beneficia la maximum, urmează pașii de mai jos:

CEI CINCI PAȘI

- 01 Intră în stare de prezență
- 02 Protecție energetică
- 03 Activarea frecvenței
- 04 Integrarea
- 05 Recunoștință

01 **Intră în stare de prezență** *(meditație)*

Găsește un loc liniștit unde să nu fii deranjată.

Închide ochii și începe să îți reglezi respirația:

4

INSPIRI · SECUNDE

2

MENTII · SECUNDE

6

EXPIRI LENT

Repetă acest ciclu de câteva ori până când corpul și mintea se relaxează.



02 **Protecție energetică**

Setează-ți intenția de protecție.

Imaginează-ți (sau simte) o sferă de lumină albă pură care te înconjoară complet.

Această lumină vine din Sursă/Dumnezeu și te protejează la toate nivelurile.

Permite-ți să simți siguranță, susținere și liniște în interiorul acestei sfere.

03 Activarea frecvenței

În timp ce frecvența rulează, spune mental sau cu voce joasă:

„Extrag și integrez acum codurile de sunet și lumină din această frecvență, exact ceea ce am nevoie în acest moment.”

Permite procesului să se întâmple natural.

Poți vizualiza coduri de lumină care vin către tine, sau pur și simplu să ai intenția și să ai încredere.

Frecvența va lucra exact acolo unde este nevoie.

04 Integrarea

Observă cum energia:

- curăță blocajele
- armonizează corpul
- luminează fiecare zonă

Nu este necesar să „vezi” – este suficient să simți sau să știi că procesul are loc.



05 Recunoștință *(foarte important)*

La final, rămâi câteva momente în stare de recunoștință.

Dacă îți este greu, adu în minte un moment frumos din viața ta și simte acea emoție.

Această stare amplifică profund efectul frecvenței.

✦ **Recomandări de utilizare**

- Ascultă frecvența ori de câte ori simți
- Recomandat: dimineața și seara
- Creează un ritual zilnic pentru rezultate mai profunde

Este recomandat să îți faci zilnic protecție și curățare energetică folosind lumina albă.



✦ **Important**

Fiecare experiență este unică.

Permite-ți să primești fără a controla și ai încredere în proces.



THE FREQUENCIES BY XENIA VOCAL HEALER



THE FREQUENCIES
by Xenia Vocal Healer

ÎNTREBĂRI · CONTACT@XENIAVOCALHEALER.COM

© 2026 XENIA VOCAL HEALER · PENTRU UZ PERSONAL