

# Alimentando seus Demônios: Formulário de Acompanhamento do Demônio

Nome:

Data:

Demônio:

Em parceria ou individual:

Comece com as respirações relaxantes e motivação.

Passo 1: Encontre o demônio em seu corpo

Onde ele está preso em seu corpo?

- Sensação:
- Cor:
- Tamanho/textura:
- Temperatura:

Passo 2: Personifique o demônio e pergunte o que ele precisa

Qual a sua aparência?

- Cor
- Superfície da pele
- Gênero, se possuir
- Tamanho
- Estado emocional
- Expressão do olhar
- Algo sobre o demônio que não tenha visto antes

Passo 3: Torne-se o demônio

Como é a sensação de estar no corpo# do demônio?

*O que quero é...*

*O que realmente preciso é...*

*Quando eu conseguir o que realmente preciso, eu vou sentir...*

Passo 4: Alimentar o demônio e encontrar o aliado

4a. Alimentando o demônio

Néctar de:

Qual a aparência do néctar?

O que acontece ao demônio à medida que você o alimenta?

Como ele se parece quando está completamente satisfeito?

4b. Encontrando o aliado

Se houver uma figura no final do processo de alimentar o demônio, qual a sua aparência?

É o aliado?

Se não houver nenhuma figura remanescente que seja o aliado, qual a aparência do aliado?

Como você se sente ao se tornar o aliado?

*De que forma você vai me ajudar?*

*De que forma você vai me proteger?*

*Que promessa ou compromisso você me faz?*

*De que forma eu tenho acesso a você?*

Troque de lugar e se torne o aliado. Não tenha pressa para estabelecer a sensação de ser o aliado. Quando estiver pronto, responda as perguntas, falando como o aliado:

*Eu vou te ajudar...*

*Eu vou te proteger...*

*Eu prometo que vou...*

*Você pode ter acesso a mim...*

Passo 5: Descanse na Consciência

Como foi sua experiência ao receber a energia do aliado?

Como foi sua experiência ao se dissolver no vazio?

Reflexões posteriores, associações e percepções:

***Feeding Your Demons © (Alimentado seus Demônios) é um processo criado e desenvolvido por Lama Tsultrim Allione. Por favor não ensine este método aos outros sem permissão expressa por escrito de Lama Tsultrim Allione e de Tara Mandala.***