

# Alimentando seus Demônios: Formulário de Acompanhamento do Aliado Ampliado

Nome:

Data:

Demônio:

Em parceria ou individual:

Comece com as respirações relaxantes e motivação.

Passo 1: Invoque a presença do aliado.

Invoque um aliado que você encontrou num processo prévio e com quem você que ter mais comunicação. Deixe o aliado aparecer na sua frente. Note novamente os detalhes do aliado:

- Cor
- Textura da pele
- Gênero
- Tamanho
- Estado emocional
- Expressão nos olhos
- Algo sobre o aliado que não tinha notado antes

Passo 2: Faça ao aliado as suas perguntas.

Passo 3: Sente-se no lugar do aliado e responda às perguntas

Passo 4: Retorne a seu assento original

Você pode continuar a fazer perguntas ao aliado, trocando de lugar a cada vez, até sentir que o processo está completo.

Quando sentir que o processo se completou, retorne ao seu assento original e ouça as respostas, recebendo a ajuda oferecida pelo aliado.

Passo 5: Descanse

Como foi sua experiência depois que o aliado se dissolveu em você e você se dissolveu na vacuidade?

Reflexões posteriores, associações e percepções:

Passo 6: Dedique o mérito

***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.***