

รอยยิ้มภายในจักรวาล แปลเปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลังชีวิต

ส่วนหน้า - ฟังชั้นแนล ชาแนล (หน้า 43)

1. คุณควรตระหนักถึงการใช้พลังงานอันเป็นของจักรวาลยิ้มอยู่ทางด้านหน้าของคุณ สูดเข้าไปในดวงตาของคุณ ยิ้มลงไปที่ยมมูม แก้ม และ ยกมูมปาก(ลื่นกับเพดาน)
2. รอยยิ้มในคอ ลำคอ ต่อมไทรอยด์ พาราไทรอย และ ไทมัส
3. รอยยิ้มในใจกลางความรู้สึกความรักความสุขและกระจายออกไปยังปอด ตับ ตับอ่อน ไต ม้าม และ องคชาติ

ส่วนกลาง - ย่อยติดตาม (หน้า 49)

1. นำพลังงานรอยยิ้มเข้าไปในตาแล้วลงไปที่ยมมูม - กลืนน้ำลาย ยิ้มลงไปที่ยมมูมอาหาร ลำไส้เล็ก(ลำไส้เล็กตอนต้น, ลำไส้เล็กตอนกลาง และลำไส้เล็กตอนปลาย ลำไส้ใหญ่(น้อยไปหามาก-ขวาง-มากไปหาน้อย), ทวารหนักและช่องทวารหนัก.

ส่วนหลัง-ช่องทางการควบคุม (หน้า 51)

1. ยิ้ม-มองขึ้นไปในระหว่างนิ้วให้ต่อมใต้สมอง (3 ") หายใจในแสงจ้าสีทองที่ส่องผ่านสมอง.
2. ยิ้ม (เกลียว) ลงในฐานของสมองใหญ่ ต่อมไพเนียล (ห้องคริสตัล) สมองซ้ายและสมองขวาไปสู่กลางกระหม่อม และ กะโหลกศีรษะ
3. ยิ้มลงไปในแต่ละข้อของกระดูกสันหลัง: 7 เกี่ยวกับลำคอ (คอ), 12 เกี่ยวกับทรวงอก (หน้าอก), 5 เกี่ยวกับเอว (หลังส่วนล่าง) และกระดูกกระเป็นหนึ่ง

ทั้ง 3 ส่วน - ร่างกายทั้งหมด (หน้า 55)

1. ยิ้มลงด้านหน้า ส่วนกลาง และด้านหลัง นอกจากนั้นแล้ว ทั้งหมดพร้อมกัน รู้สึกเหมือนแสงแดด ความเย็นของน้ำตก หรือเรื่องแสงของพลังงานจักรวาล รอยยิ้ม ความสุขและความรัก

เก็บรวบรวมพลังงานในสะดือ (หน้า 56)

1. รอยยิ้มในสะดือ (1") เกลียวด้วยใจหรือมือภายนอก 36 ครั้ง (กระบังลมไปยังกระดูกบริเวณหัวหน้า) กลับกัน 24 ครั้ง กลับไปที่สะดือ (ชายหมุนเกลียวตามเข็มนาฬิกาไปสู่จุดศูนย์กลาง/หญิงหมุนทวนเข็มนาฬิกา) การจัดเก็บพลังงานได้อย่างปลอดภัยในสะดือ