

## PLEET (PENNASIA SLEEP THERAPY)

**Tips bagus untuk menjaga kesehatan seumur hidup, sebelum dan setelah sakit, dari Normalisasi PENNASIA.**



**Anda boleh memberikan PENNASIA SLEEP THERAPY ini kepada sahabat, atau sebagai bonus, tetapi tidak boleh mengubah isi dari materi ini.**

Ikuti langkah-langkah berikut ini:

1. Berbaringlah telentang tanpa bantal. Posisi seperti pada gambar di atas. Kaki lurus, tangan di samping badan.
2. Semua otot dan saraf mulai kepala hingga kaki dalam kondisi rileks, tanpa ketegangan. Telapak tangan terbuka.
3. Kondisikan pikiran dan psikhis tenang. Hilangkan pikiran yang berputar atau berpindah-pindah dari masalah satu ke masalah yang lain.
4. Kondisi pikiran juga rileks, pasrah. Lebih baik sambil berdoa.

(Bagi yang beragama Islam, baca Alfatihah/istighfar/sholawat/ dzikir atau yang lain)

5. Bila pikiran tidak bisa tenang dan stabil, kendorkan otot/saraf dahi. Kosongkan pikiran, atau stabilkan pada warna putih.

(Bila pikiran tidak berhenti berpikir dan pindah-pindah masalah, pasti otot dahi anda tegang)

6. Pejamkan mata selama relaksasi Pennasia sleep terapi ini.
7. Tarik nafas dalam-dalam, kondisi pikiran tetap tenang dan kosong/stabil pada warna putih.

8. Lakukan selama kurang lebih 15 menit, sebelum anda menghentikannya.

- Anda dapat melakukannya sehari sekali, hingga 5 kali (tiap habis sholat).
- Terapi ini boleh anda gunakan seumur hidup.

Selamat menikmati kesehatan secara alami. Semoga Allah SWT senantiasa menyertai anda!!

Catatan:

Pada awalnya, anda mungkin kurang nyaman dengan terapi yang luar biasa ini, tetapi lakukan saja beberapa hari dan anda akan mulai nyaman.

Selama terapi di atas, tekanan di seluruh tubuh anda akan sama dan stabil. Tubuh akan berproses secara alami, menyembuhkan penyakit yang anda derita.

Info kesehatan lain bisa dilihat pada: [www.SembuhAlami.com](http://www.SembuhAlami.com)

Pertanyaan tentang kesehatan bisa dialamatkan pada e-mail yang terdapat pada website tersebut.

Salam hormat,

Penemu Normalisasi PENNASIA



**Drs. H. Azis cw.**