Принципы Рейки:

1. Именно сегодня я не злюсь.

*Именно сегодня я согласен с происходящим.*

1. Именно сегодня я не беспокоюсь.

*Именно сегодня я доверяю жизни.*

1. Именно сегодня я наполнен благодарностью.
2. Именно сегодня я усердно тружусь.

*Именно сегодня я всем сердцем посвящаю себя исполняемым делам.*

1. Именно сегодня я добр к другим людям.

*Именно сегодня я с пониманием отношусь к другим людям, осознаю и почитаю в них ту же природу и ту же основу, что и в себе.*

*«Каждое утро и вечер соединяй свои ладони вместе перед грудью как при молитве.Повторяй эти слова и пусть они станут молитвой твоего сердца.»*Микао Усуи