

Karen Frazier

# MAŁA KSIĘGA PROSTYCH TECHNIK UZDRAWIANIA ENERGIĄ

Litoterapia, medytacja,  
aromaterapia, opukiwanie  
i inne bezpieczne praktyki,  
które uzdrawiają  
ciało i umysł



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Karen Frazier

---

# MAŁA KSIĘGA PROSTYCH TECHNIK UZDRAWIANIA ENERGIĄ

---

Litoterapia, medytacja,  
aromaterapia, opukiwanie  
i inne bezpieczne praktyki,  
które uzdrawiają  
ciało i umysł



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-354-2

Tytuł oryginału: *The Little Book of Energy Healing Techniques:  
Simple Practices to Heal Body, Mind, and Spirit*

Copyright © 2019 Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



Dla Kristen i Kaszi

# Spis treści



<b>Podróż z leczniczą energią .....</b>	<b>11</b>
Czym jest ta książka .....	14
Czym nie jest ta książka .....	14
<b>1 Wprowadzenie do uzdrawiania za pomocą energii .....</b>	<b>17</b>
Czym jest uzdrawianie? .....	18
Czym jest uzdrawianie za pomocą energii? .....	18
Zastosowania uzdrawiania za pomocą energii .....	21
Wibracje .....	23
Kiedy energia jest wytrącona z równowagi lub zablokowana .....	26
Energia ciała .....	30
Kolejne kroki .....	49

<b>2</b>	<b>Zestaw narzędzi do uzdrawiania energią .....</b>	<b>51</b>
	Sposób myślenia o uzdrawianiu .....	52
	Zamiar, mistrzowskie narzędzie .....	54
	Medytacja .....	54
	Leczenie za pomocą dotyku .....	59
	Uzdrawianie za pomocą dźwięku .....	66
	Kryształy .....	72
	Aromaterapia .....	78
<b>3</b>	<b>Rytuał codziennego uzdrawiania energią .....</b>	<b>85</b>
	Zanim zaczniesz .....	87
	Po rytuale .....	91
	5-minutowy codzienny rytuał uzdrawiania .....	92
	15-minutowy codzienny rytuał uzdrawiania .....	95
<b>4</b>	<b>Leczenie konkretnych problemów za pomocą energii .....</b>	<b>99</b>
	Krok w kierunku uzdrowienia .....	100
	Porzucenie, strach przed porzuceniem .....	101
	Ostry ból .....	103
	Lęk i niepokój .....	105
	Przywiązanie i poddanie się .....	107
	Zaburzenia autoimmunologiczne .....	109
	Złe nawyki .....	115
	Chroniczny ból .....	117
	Współczucie .....	122
	Balans energetyczny .....	124
	Przebaczenie .....	126
	Wdzięczność .....	129
	Żal .....	131

Zdrowie .....	134
Wewnętrzny spokój .....	137
Radość i pozytywność .....	139
Miłość i związki .....	141
Dobrobyt i dostatek .....	143
Miłość do samego siebie .....	145
Duchowy rozwój .....	148
Zaufanie .....	151

<b>Krótki przewodnik po czakrach i narzędziach do uzdrawiania energią .....</b>	<b>153</b>
<b>Materiały .....</b>	<b>169</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>175</b>



# Podróż z leczniczą energią



**U**zdrowianie za pomocą energii odgrywa ważną rolę w moim życiu. Piszę i bloguję na ten temat od ponad dekady i jest to rzecz, której nie tylko nauczam, ale też żyję nią każdego dnia.

Chociaż ostatnie 10 lat poświęciłam dzieleniu się z innymi ludźmi wiedzą na temat energetycznego uzdrawiania, to moja własna droga ku niemu rozpoczęła się w 1991 roku, kiedy podjęłam się pracy dla chiropraktyka. Miałam dwadzieścia kilka lat i byłam bardzo zainteresowana alternatywnymi i naturalnymi technikami leczenia, ponieważ tradycyjna medycyna zachodnia nie potrafiła pomóc mi w pokonaniu moich przewlekłych problemów zdrowotnych. W mojej nowej pracy nauczyłam się innego sposobu patrzenia na zdrowie: z perspektywy równowagi ciała, umysłu i ducha. To doświadczenie zmieniło moje rozumienie tego, czym jest zdrowie, jak mogę je osiągnąć i utrzymać. Prawie 10 lat, które tam spędziłam,



zapewniło mi podstawową wiedzę, której użyłam jako trampoliny, aby zostać energetyczną uzdrowicielką.

W chiropraktyce jest powiedzenie przypisywane jej założycielowi, B. J. Palmerowi: „Moc, która sprawiła, że ciało leczy ciało”. Kiedy po raz pierwszy usłyszałam to zdanie, wywarło ono na mnie głęboki wpływ. Kołatało się zawsze w mojej głowie, kiedy zaczęłam przyjmować nowe podejście do zdrowia, ilekroć walczyłam z ostrym stanem zapalnym, który nie chciał zniknąć.

Przez całe tygodnie cierpiałam na silne bóle gardła, a medycyna konwencjonalna, homeopatia, naturopatia i zabiegi chiropraktyczne nie pomagały. W desperacji szukałam pomocy u lekarza/energetycznego uzdrowiciela, który wykorzystywał różne metody – w tym takie, o których nigdy nie słyszałam lub w które nie wierzyłam, ale pomyślałam, że ryzykuję. Podczas mojej wizyty lekarz korzystał z kryształów i leczenia za pomocą rąk, po czym poczułam fizyczne i emocjonalne ożywienie, gdy coś się we mnie uwolniło, a moje dolegliwości związane z obolałym gardłem natychmiast ustąpiły. Czułam się fantastycznie. To wtedy naprawdę zrozumiałam moc uzdrawiania za pomocą energii, więc zaczęłam na poważnie zgłębiać temat.

Zaczęłam od kryształów i olejków eterycznych, ucząc się, jak ich używać do wprowadzania zmian w swoim ciele, umyśle i duchu. Stamtąd ruszyłam w kierunku filozofii Dalekiego Wschodu, tamtejszych metod medytacji, afirmacji, wizualizacji i reiki. A potem doszło do efektu kuli śniegowej, gdy na horyzoncie pojawiały się kolejne fascynujące dziedziny. Przez ostatnie 20 lat uczyłam się wszystkiego na temat różnych form uzdrawiania energią, zostałam mistrzynią/nauczycielką reiki, opanowując i ćwicząc inne metody leczenia energią oraz zdo-

bywając tytuł licencjata, magistra i doktora nauk metafizycznych. W ciągu ostatnich kilku lat nauczyłam się włączać starą miłość (muzykę) do moich praktyk uzdrawiania za pomocą energii. Uczę się energetyki dźwięku od mistrza tybetańskiego uzdrawiania za pomocą dźwięku i dążę do uzyskania stopnia doktora boskości\* w uzdrawianiu duchowym ze specjalizacją we wpływie dźwięku na wibracje.

To moja szósta książka o uzdrawianiu energią. Prowadzę lekcje uzdrawiania energetycznego i oferuję medytacje za pomocą kąpiele dźwiękowych na całym północno-zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, ponieważ pomaganie innym za pomocą technik wibracyjnych to moja życiowa pasja. Ćwiczę reiki, uzdrawianie za pomocą kryształów, leczenie dźwiękiem i inne sposoby leczenia energią u klientów, przyjaciół, rodziny, zwierząt i – być może najważniejsze – siebie.

Twoje ciało, umysł i duch mają wrodzoną inteligencję. Istnieje siła twórcza – nazwij ją Bogiem, Boskością, Uniwersalną Inteligencją, Energią Źródła lub czymkolwiek, co pasuje do twojego systemu wierzeń – która cię stworzyła i nadal inteligentnie w tobie działa. Leczenie energią ponownie łączy cię z tą inteligencją, pomagając uzdrowić ciało mocy, która wcześniej je stworzyła. Nawet proste techniki stosowane przez kilka minut dziennie, kilka razy w tygodniu, mogą pomóc ci w dotarciu do emocjonalnego, duchowego, psychicznego i fizycznego dobrostanu.

---

\* DD – doctor of divinity (przyp. tłum.).

## Czym jest ta książka

Ta książka prezentuje proste, praktyczne techniki służące do wibracyjnego leczenia i równoważenia energii twojego ciała, umysłu i ducha. Oto pewne indywidualne praktyki i techniki, których się nauczysz:

- uzdrawiający sposób myślenia,
- intencje/zamiary,
- medytacja,
- leczenie za pomocą dotyku,
- leczenie dźwiękiem,
- kryształy,
- aromaterapia.

Możesz użyć dowolnej techniki, aby rozpocząć tworzenie przesunięć energetycznych, które pozwolą twojej wrodzonej inteligencji zrównoważyć twoją energię w celu poprawy stanu zdrowia. Kiedy wypracujesz codzienne praktyki, które zawierają te narzędzia, twoja energia może zacząć się zmieniać i wpływać na różne aspekty twojego życia.

Ta książka jest krokiem na drodze do samoleczenia; takim, który zachęci cię do poszukiwania nowego rozumienia tego, czym jest proces leczenia i jak możesz zacząć zmieniać swoje życie.

## Czym nie jest ta książka

Ta książka nie gwarantuje, że nigdy więcej nie doświadczysz „choroby” (rozumianej jako brak spokoju ciała, umysłu i ducha). Nie sprawi też, że w magiczny sposób wszystko w twoim

życiu będzie idealne. Leczenie za pomocą energii to proces, który pomaga stworzyć równowagę energetyczną, ale niekoniecznie oferuje natychmiastowe wyleczenie. W rzeczywistości często zaburzenia wibracji manifestują się w postaci trudności lub chorób, aby pomóc ci odkryć coś ważnego. Czasami ten proces wymaga więcej niż jednej sesji uzdrawiania lub odpowiednio dobranej techniki, aby przezwyciężyć objawy wywoływane przez schorzenie.

Podobnie ta książka nie da ci kwalifikacji do pracy z klientami. Nie jest pomyślana jako kompleksowy poradnik uczący technik uzdrawiania energii; nie jest też substytutem szkolenia z wykwalifikowanym specjalistą, i nie wystarczy aby rozpocząć praktykę. Nie jest też jedyną książką o uzdrawianiu energii, jaką kiedykolwiek kupisz. W tej książce nie znajdziesz następujących zaawansowanych technik:

- reiki,
- akupunktura/akupresura,
- tradycyjna chińska medycyna,
- homeopatia,
- hipnoterapia,
- ajurweda.

Jeśli jednak jesteś przeszkolony w zakresie tych lub innych metod i uważasz, że mogą one być dla ciebie pomocne, możesz je zastąpić podobnymi technikami, takimi jak dotyk. Korzystając z zalecanych technik, zawsze polegaj na swoich najlepszych instynktach, aby spersonalizować swoje doświadczenie w uzdrawianiu za pomocą energii.

## Energia ciała

Jesteś czystą energią. Część tej energii manifestuje się jako twoje ciało fizyczne oraz jako twoje ciało duchowe lub eteryczne. Fizycznie zmanifestowane byty (którymi jesteśmy, gdy zamieszkujemy ludzkie ciało) mają specyficzne systemy energetyczne, które łączą fizyczność z eterycznością. W ramach tych systemów możesz stworzyć równowagę i harmonię, aby doprowadzić do uzdrowienia. I chociaż nie trzeba być badaczem ciała energetycznego, aby rozpocząć proces uzdrawiania energią, warto zapoznać się z podstawami tych systemów. W rozdziale 3 nauczę cię, kiedy i jak pracować z każdym systemem w trakcie codziennych czynności, a w rozdziale 4 opiszę, jakie środki zaradcze stosować w celu poradenia sobie z konkretnymi problemami.

### Czakry

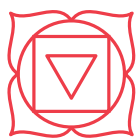
Uwielbiam pracować z czakrami, ponieważ są one jednym z najłatwiejszych do identyfikacji i wizualizacji systemów energetycznych. Czakry to wirujące koła energii, które biegają z grubsza wzdłuż kręgosłupa i łączą ciało fizyczne z ciałem eterycznym. Każda z czakr ma inną częstotliwość wibracji, która odpowiada różnym kolorom i tonom (dźwiękom). Podobnie, twoje czakry odpowiadają różnym fizycznym aspektom ciała (obszarom z grubsza położonym w pobliżu lub tuż poniżej albo powyżej każdej czakry), a nierównowaga w niektórych czakrach może powodować fizyczne, psychiczne, emocjonalne, duchowe lub sytuacyjne nieprzyjemności.

Słowo czakra pochodzi od sanskryckiego słowa *cakra*, co oznacza „koło”. Czakry zostały po raz pierwszy opisane w We-

dach, starożytnych pismach hinduskich napisanych w sanskrycie, datowanych gdzieś między 1500 a 500 rokiem p.n.e. Podobne koncepcje centrów energetycznych pojawiają się w innych tradycjach, w tym w żydowskim mistycyzmie (kabałe) i buddyzmie.

Nierównowaga w czakrach zwykle powstaje z energii nadaktywnej, energii nieaktywnej lub energii zablokowanej. Kiedy energia nie może przepływać bez przeszkód, w sposób zrównoważony, pojawia się dyskomfort w obszarach fizycznych i eterycznych, które odpowiadają czakrom.

Różne narzędzia do uzdrawiania energią omówione w następnym rozdziale mogą pomóc przywrócić równowagę energii, dzięki czemu swobodnie będzie ona przepływać przez czakry, przywracając siłę życiową i usuwając niedogodności z ciała fizycznego i eterycznego. Przewodnik po narzędziach do uzdrawiania energią, które działają dobrze z każdą czakrą, znajduje się na końcu książki (patrz strona 153), dzięki czemu można ich użyć jako szybkiego odniesienia w celu przywrócenia równowagi.



## Czakra podstawy

Czakra podstawy jest pierwszą czakrą, czasami nazywaną czakrą korzenia lub Muladhara. Znajduje się u podstawy kręgosłupa. Wibruje w kolorze czerwonym i jest związana z fizycznymi obszarami ciała, w tym z kończynami dolnymi i podstawą kręgosłupa.

Problemy fizyczne związane z czakrą korzenia obejmują problemy z nogami i stopami, rwę kulszową, bóle dolnej części pleców, problemy z układem odpornościowym i hemoroidy. Problemy emocjonalne i duchowe z nierównowagą

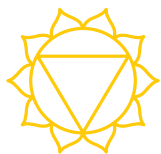
czakry podstawy mogą obejmować problemy z tożsamością, kwestie bezpieczeństwa i ochrony, niezdolność do obrony, depresję i lęk przed porzuceniem.



### Czakra sakralna

Czakra sakralna to druga czakra, czasami nazywana czakrą śledziony lub Svadhisthana. Wibruje w kolorze pomarańczowym i znajduje się kilka cali pod pępkiem.

Problemy fizyczne związane z czakrą sakralną obejmują kłopoty z narządami płciowymi, jelitami i okolicami miednicy. Emocjonalne i duchowe problemy związane z tą czakrą obejmują niezdolność do kreatywnego myślenia, problemy związane z seksualnością, trudności w osiągnięciu sukcesów oraz kwestie kontroli i osobistej mocy.



### Czakra splotu słonecznego

Czakra splotu słonecznego, jest również nazywana czakrą pępka lub Manipura. Znajduje się kilka cali poniżej małego przedłużenia kości tuż pod klatką piersiową (lub wyrostkiem mieczykowym) w okolicy splotu słonecznego. Wibruje w kolorze żółtym. Z tą czakrą związany jest też kolor złoty.

Fizycznie czakra splotu słonecznego wpływa na żołądek, wątrobę, śledzionę, nerki i woreczek żółciowy, a także na dolną część środkowej części pleców. Problemy fizyczne wynikające z braku równowagi w obszarze tej czakry mogą obejmować cukrzycę, wyczerpanie nadnerczy, kamienie nerkowe, wrzody i refluks żołądkowy, podczas gdy problemy emocjonalne

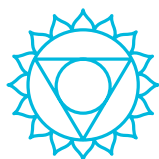
i duchowe mogą obejmować wyczerpanie, słabą samoocenę, narcyzm i egoizm, inne problemy osobowościowe, fobie społeczne i zaburzenia odżywiania.



### Czakra serca

Czwarta czakra to czakra serca, zwana także Anahata. W czakrze serca twoja energia przechodzi z gęstej i przede wszystkim fizycznej do eterycznej i emocjonalnej. Znajduje się na środku klatki piersiowej i wibruje w kolorze zielonym; kolor różowy również jest związany z tą czakrą.

Obszary fizyczne związane z czakrą serca obejmują serce, płuca, układ krążenia i górną część klatki piersiowej. Problemy fizyczne wynikające z jej braku równowagi mogą obejmować choroby płuc i serca, choroby naczyń krwionośnych i problemy z krążeniem oraz problemy z piersiami. Kwestie emocjonalne i duchowe związane z brakiem równowagi tej czakry obejmują niezdolność wybaczenia, zasklepienie w żalu, złość, gorycz i samotność.



### Czakra gardła

Piąta czakra to czakra gardła. Jest również nazywana Vishuddha. Znajduje się tuż nad tarczycą pośrodku gardła i wibruje w kolorze niebieskim.

Fizycznie czakra gardła wpływa na okolice gardła, górnej części klatki piersiowej, jamy ustnej, przełyku, dziąseł, zębów i uszu. Problemy fizyczne związane z zaburzeniami równowagi czakry gardła obejmują problemy z tarczycą, choroby dziąseł, problemy z zębami oraz zaburzenia stawów skroniowo-żu-



chwowych. Kwestie psychiczne, emocjonalne i duchowe mogą obejmować osąd i krytykę, niezdolność do mówienia prawdy, słabe wyrażanie siebie, niechęć do poddania się boskiej woli i słabe umiejętności decyzyjne.



### Czakra trzeciego oka

Czakra trzeciego oka to szósta czakra, znana również jako czakra szyszynki lub Ajna. Znajduje się na środku czoła. Ta czakra wibruje w kolorze indygo.

Zakłócenia działania czakry trzeciego oka mogą fizycznie objawiać się jako bóle głowy, zatok lub problemy z oczami, lub słabym snem. Kwestie psychiczne i emocjonalne związane z jej nierównowagą mogą obejmować brak krytycznego myślenia, słabe umiejętności rozumowania, zamknięty umysł lub niską inteligencję emocjonalną.



### Czakra korony

Czakra korony, zwana także Sahasrara, jest siódmą czakrą. Znajduje się na czubku głowy. Wibruje w kolorze białym.

Brak równowagi w czakrze korony może powodować problemy fizyczne, takie jak ogólnoustrojowe problemy zdrowotne, problemy z kośćmi, zaburzenia skóry i różne zaburzenia równowagi psychicznej. Problemy emocjonalne i duchowe związane z brakiem równowagi mogą obejmować słabe poczucie etyki, brak zaufania i brak wiary w cokolwiek innego niż w siebie.

## Aury

Słowo aura oznacza „wiatr” lub „oddech”. Opisuje pole energetyczne, które cię otacza i emanuje z ciebie (oraz innych przedmiotów i istot). Według *Dictionary of Gnosis and Western Esotericism* idea aury powstała w erze spirytystycznej pod koniec XIX wieku w Towarzystwie Teozoficznym. Według zaproponowanej wtedy koncepcji, pasma energii otaczają żywe istoty w warstwach jasnych kolorów, które z grubsza odpowiadają kolorom czakr. Kolory aury mogą zmieniać się z dnia na dzień lub z minuty na minutę, ponieważ odzwierciedlają obecny stan fizycznego, emocjonalnego, psychicznego i duchowego samopoczucia. Niektóre media i osoby wrażliwe mogą zobaczyć aury i kolory aury, a fotografie aury wykorzystują biodynamiczne sprzężenie zwrotne i światła LED do wizualizacji tego, jak kolory mogą wyglądać wokół obiektu.

W tej książce nie będziemy zbytnio zajmować się aurami, chociaż mogę zaoferować szybką technikę energetyczną, aby oczyścić twoją aurę, jeśli czujesz się „nieswojo”. Gdy siedzisz lub stoisz, niech ktoś położy ręce na czubku twojej głowy, ale kilka cali nad powierzchnią skóry. Zaczynając od tego punktu, poproś tę osobę, aby przesuwiała dłońmi wokół ciała aż do stóp. Powinna wymiatać ze wszystkich stron ciała, wyrzucając energię z palców na ziemię i kończąc na dotknięciu podłogi, aby uziemić ciebie i siebie oraz rozłączyć wasze energie.

## 2

# Zestaw narzędzi do uzdrawiania energiją

---

**D**o tej pory być może zdałeś już sobie sprawę, że nie musisz być energetycznym uzdrowicielem, aby wykorzystywać uzdrawianie wibracyjne w swoim życiu. Możesz użyć wielu prostych narzędzi, aby zacząć tworzyć zmiany energetyczne w swoim życiu, które zrównoważą twoją energię fizyczną i eteryczną, powodując zmiany w ciele, umyśle i duchu, które służą twojemu najwyższemu i największemu dobru. Celowe i konsekwentne korzystanie z siedmiu głównych narzędzi opisanych w tym rozdziale może pomóc ci zacząć usuwać blokady i tworzyć równowagę oraz harmonię w wielu aspektach życia.

## Sposób myślenia o uzdrawianiu

Twój umysł odgrywa ważną rolę w uzdrawianiu za pomocą energii. Aby ułatwić proces leczenia, potrzebujesz następujących umiejętności:

**Skupienie.** Ważne jest, aby skupić się na celu leczenia.

**Pozytywne emocje.** Pozytywne emocje mają wyższe wibracje niż emocje negatywne, więc celowe kultywowanie takich cech, jak wdzięczność, radość i pokój, może pomóc w pozytywnej zmianie energetycznej.

**Dyscyplina.** Aby twoje narzędzia i praktyki lecznicze stały się nawykiem, potrzebujesz dyscypliny, aby angażować się w nie codziennie przez około 10 tygodni. Nawykowe używanie narzędzi wykładniczo zwiększa szansę na wyleczenie.

**Elastyczność.** Często podczas procesu leczenia odkrywasz emocje i przekonania, które powodują blokady energetyczne, które krążyły w tobie od dziesięcioleci. Aby naprawdę się wyleczyć, potrzebujesz elastyczności, by zagłębić się w te problemy, gdy się pojawiają, i zająć się nimi przed powrotem do właściwego celu.

Utrzymanie odpowiedniego sposobu myślenia o uzdrawianiu może pomóc ci powstrzymać się od powrotu do negatywności, nieproduktywnych nawyków i sztywnego myślenia, co może opóźnić lub wykołocić proces leczenia.

## WINA KONTRA ODPOWIEDZIALNOŚĆ



Kiedy prowadzę zajęcia z uzdrawiania energią, nieuchronnie ktoś zadaje pytanie: „Czy mówisz mi, że jestem winny mojej choroby?”. Nie podoba mi się słowo „wina”. Jest osądzające i implikuje, że świadomie tworzymy chorobę z powodu pewnej wady siły lub charakteru. Po prostu tak nie jest.

Tak, uważam, że każdy jest odpowiedzialny za wszystko, co dzieje się w jego życiu, ale to nie znaczy, że należy się za to winić. Każdy z nas robi wszystko, co w naszej mocy, za pomocą dostępnych narzędzi. W przypadku nierównowagi energetycznej często nie jesteśmy świadomi jej istnienia. Ale to, że nieświadomie stworzyliśmy nierównowagę, nie oznacza, że nie ponosimy za to odpowiedzialności.

Wszystko, co się pojawia, niezależnie od tego, czy jest to choroba, utrata ukochanej osoby, czy coś innego, jest szansą. Naszym obowiązkiem jest odkrycie, czym jest ta szansa i jak możemy z niej skorzystać. Tak więc, gdy pojawi się sytuacja, która wymaga uzdrowienia, jest ona dla ciebie szansą, a twoim obowiązkiem jest odkrycie, czym jest ta szansa oraz jak się rozwijać i zmieniać. Uznanie osobistej odpowiedzialności to pierwszy krok do wyleczenia wszelkich zakłóceń równowagi.

## Zamiar, mistrzowskie narzędzie

Twój umysł, emocje, myśli, działania i przekonania mają ogromny wpływ na twoje zdrowie fizyczne i eteryczne. Zamiar wyzdrowienia i przekonanie, że jest ono możliwe, są głównymi powodami, dla których placebo – substancje obojętne, takie jak pigułki cukrowe – są tak skuteczne w badaniach klinicznych. Jedna metaanaliza wykazała, że pacjenci pozytywnie reagują na placebo w około 35% przypadków. Wiara w pigułkę cukrową jest wystarczająco silna, aby spowodować zmianę, więc wyobraź sobie, jak potężny możesz być, gdy celowo dążysz do wyzdrowienia.

Wierzę, że cały proces uzdrowienia jest samoleczeniem, a całe samoleczenie zaczyna się od powzięcia zamiaru zmiany. Intencja jest ukierunkowaniem energii. To więcej niż cel; to zasada, na której opiera się leczenie za pomocą energii. Twój zamiar jest twoim placebo; tylko o większej mocy niż pigułka cukrowa. Twoja intencja kieruje twoją koncentrację i energię, aby ułatwić osiągnięcie równowagi ciała, umysłu i ducha.

## Medytacja

Medytacja jest doskonałym sposobem na skupienie się na własnej intencji oraz uzyskanie pozytywnego i spokojnego stanu. Dla naszych celów medytacja to każda czynność wykorzystywana do wyciszenia i skupienia umysłu. Polega na byciu obecnym i łagodnym oraz odpuszczaniu pojawiających się myśli, szczególnie negatywnych lub ograniczających.

Medytacja jest również niezbędnym narzędziem do uzdrawiania energią, ponieważ tworzy optymalne przygotowanie

mentalne do uzdrawiania, dokładnie takie, jakiego potrzebujesz, aby się wyleczyć. Widzę medytację jako przycisk resetu, który usuwa negatywne oprogramowanie i pozwala ci ustawić swój zamiar. Medytacja pozwala „odpłynąć” w królestwa eteryczne, w których dochodzi do uzdrowienia energii, i daje możliwość wizualizacji, jakie będzie twoje doświadczenie i jak się poczujesz, gdy uwolnisz się od wszelkich problemów, które próbujesz rozwiązać.

Medytacja daje ci narzędzia, których potrzebujesz nie tylko do uwierzenia, że możesz się uleczyć, ale także pozwala ci doświadczyć i przeciwżyć uczucie towarzyszące uzdrowieniu, abyś mógł wprowadzić je w swoje codzienne życie. Po każdej medytacji używasz technik uziemienia, aby zakotwiczyć doświadczenie w swoim ciele i planecie, aby zmanifestować swoją uzdrawiającą intencję w świecie fizycznym.

## Mantry w medytacji

Wiele osób używa mantr w medytacji. Tradycyjne mantry pochodzą z hinduizmu i buddyzmu i początkowo były pojedynczym słowem lub frazą w sanskrycie, takim jak *om* (dźwięk wszechświata) lub *om mani padme hum* (co oznacza „klejnot w lotosie”), które pomagały skoncentrować umysł podczas medytacji i trzymały z dala inne myśli.

Przez lata mantry ewoluowały poza tego typu duchowe frazy. Możesz stworzyć dowolną mantrę, której później użyjesz podczas medytacji. Może to być słowo, na przykład *zdrowie* lub *dobrostan*, lub może to być fraza, zdanie, afirmacja lub oświadczenie woli, takie jak: „Jestem uzdrowiony”, „Jestem zdrowy” lub „Dziękuję za to, że cieszę się dobrym zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym”.

Używaj mantry podczas medytacji, powtarzając ją głośno lub w myślach raz za razem. Gdy pojawiają się myśli, pozwól im odpłynąć i powróć do swojej mantry.

## Rodzaje medytacji

Wielu jest onieśmielonych ideą medytacji, wierząc, że oznacza to siedzenie nieruchomo w pozycji lotosu (ze skrzyżowanymi nogami i stopami na udach) przez długi czas z całkowicie pustym umysłem podczas intonowania mantry. Kiedy uważałam, że to jedyna forma medytacji, brzmiało to jak tortury.

Chociaż siedzenie ze skrzyżowanymi nogami i śpiewanie działa na wiele osób, ta technika nie jest dla wszystkich. A jeśli medytacja brzmi dla Ciebie jak tortury, to ten sposób nie jest w przypadku Ciebie. Na szczęście istnieją inne sposoby medytacji i możesz zająć wygodną dla siebie pozycję. Oto kilka z nich:

**Medytacja z wykorzystaniem mantry:** polega na powtarzaniu mantry w sposób opisany wcześniej. Wybierz mantrę i użyj jej jako punktu skupienia, delikatnie zwracając uwagę na mantrę, ilekroć zauważysz pojawianie się rozpraszających myśli. Pomaga to w rozwiązywaniu konkretnych lub ogólnych problemów zdrowotnych.

**Wizualizacja:** w medytacji wizualizacyjnej tworzysz w głowie „film” o tym, jak będzie wyglądało twoje życie po osiągnięciu zamierzonego celu. Podczas takiej medytacji wizualizuj szczegóły swojego życia, tak jakbyś już był uzdrowiony. Co robisz? Co myślisz? Jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie? Spraw, aby ten film był jak najbardziej realny. Ten rodzaj medytacji jest idealny, aby osiągnąć cele i zamiary.



**Wizualizacja z przewodnikiem:** w wizualizacji z przewodnikiem pracujesz na podstawie skryptu lub nagrania i wizualizujesz to, co mówi ci skrypt lub nagranie. Działa to szczególnie dobrze w przypadku usuwania blokad energetycznych i równoważenia energii.

**Afirmacja:** w medytacji afirmacyjnej masz listę afirmacji napisanych w formie pozytywnych oświadczeń o rzeczach, które są twoim zamierzeniem, takich jak: „Moje ciało funkcjonuje dokładnie tak, jak powinno” lub „Śpię głęboko, zdrowo, wygodnie i spokojnie, i każdego ranka budzę się odświeżony”. Powtarzaj te afirmacje na głos lub na piśmie, albo czytaj je w trakcie medytacji. Afirmacje są dobre, pomagają ci osiągnąć zamierzone cele w leczeniu.

**Medytacja dźwiękowa:** dzięki medytacji dźwiękowej skupiasz się na dźwięku – takim, który tworzysz za pomocą głosu, gdy grasz na instrumencie lub którego słuchasz przez słuchawki. Medytacje dźwiękowe są szczególnie pomocne przy problemach fizycznych.

**Medytacja ruchowa:** ta forma medytacji obejmuje praktyki ruchowe, takie jak joga, taniec, spacerowanie lub mudry (znane również jako joga ręki, są to pozycje dłoni, które utrzymujesz, aby tworzyć przesunięcia energetyczne). Podczas medytacji koncentrujesz się na praktyce ruchowej i przepływie wytwarzanej przez nią energii. Jeśli twój umysł zaczyna błędzić, delikatnie przywróć go do ruchu. Jest to szczególnie dobre w przypadku równoważenia i redystrybucji energii. (Kiedy w tej książce jest mowa o mudrach, towarzyszy im ilustracja).



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Polecamy:



**Karen Frazier** jest intuicyjną uzdrowicielką energetyczną, medium, autorką oraz muzykiem. Napisała wiele książek oraz setki artykułów na tematy, takie jak interpretacja snów, reinkarnacja, życie po życiu, uzdrawianie energetyczne, kryształy, zjawiska parapsychoiczne i przetrwanie świadomości po śmierci. Współpracuje z magazynem *Paranormal Underground*.

### **Techniki uzdrawiania energią, które poznasz dzięki tej książce: litoterapia, uzdrawianie dźwiękiem oraz dotykiem, EFT, aromaterapia, medytacja, wizualizacja.**

Interesujesz się uzdrawianiem energetycznym? A może jesteś terapeutą? Niezależnie, jakie jest Twoje doświadczenie w dziedzinie uzdrawiania wibracyjnego, ta książka jest dla Ciebie! Znajdziesz w niej podstawowe informacje dotyczące kamieni leczniczych, zasady mieszania olejków eterycznych, opisy najskuteczniejszych technik uzdrawiania, a także autorskie rytuały, które wzbogacą wiedzę każdego, niezależnie od poziomu zaawansowania. Dowiesz się również, w jaki sposób za pomocą energii osiągnąć szczęście i dobrobyt, wyeliminować lęk i niepokój, a także popularne dolegliwości, takie jak chroniczny ból czy zaburzenia autoimmunologiczne.

### **Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:**

- czym są wibracje i jak je wyczuć,
- jak pracować z czakrami i meridianami,
- w jaki sposób prawidłowo rozpocząć sekwencję opukiwania,
- 5- i 15-minutowe rytuały codziennego uzdrawiania energią,
- receptury tworzenia uzdrawiających eliksirów, kąpeli i mieszanek olejków eterycznych.

### **Wszystko, co musisz wiedzieć o uzdrawianiu energią!**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



SZTUKATER.PL



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena 49,90 zł

ISBN: 978-83-8171-354-2



9 788381 713542