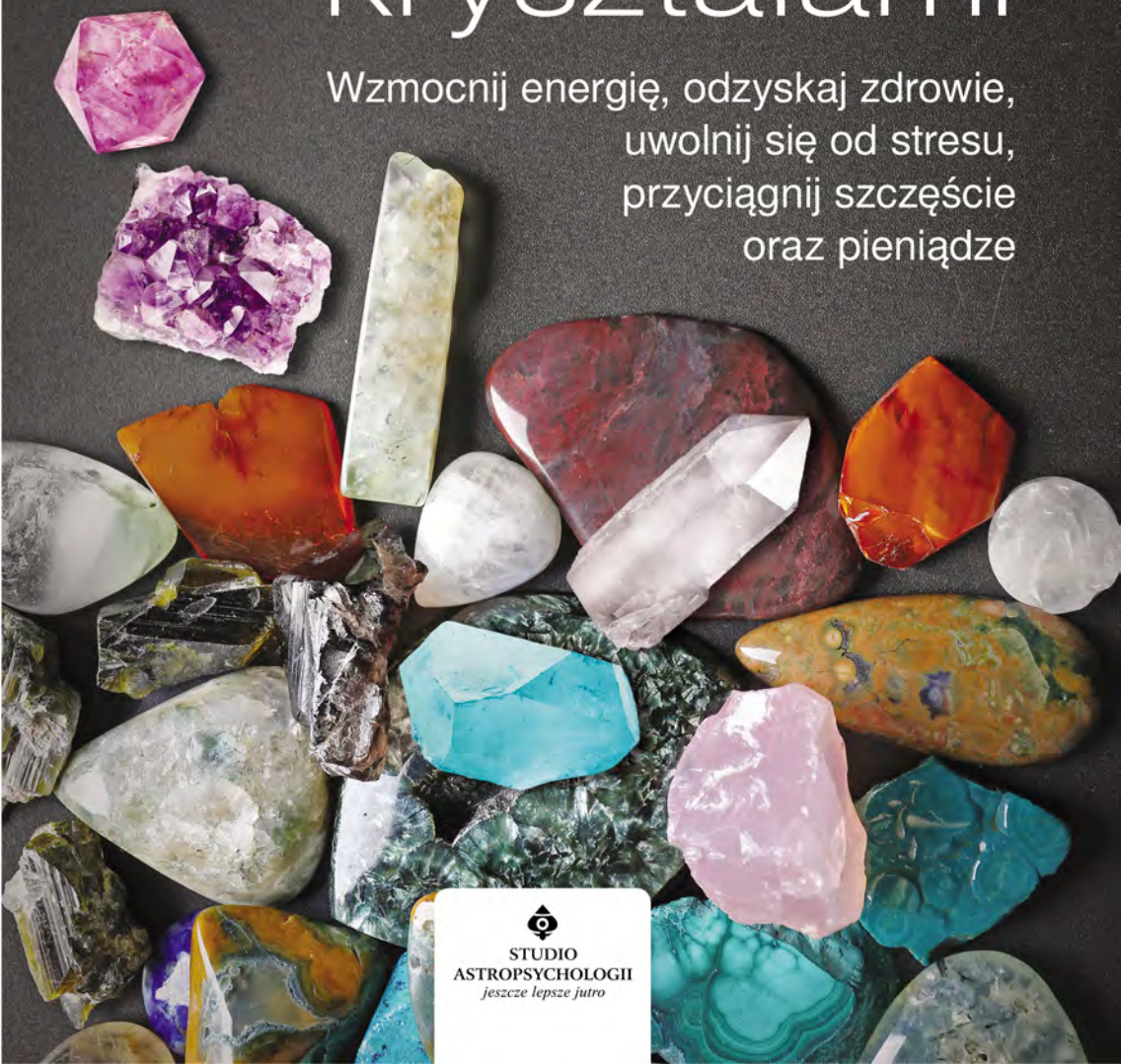


KAREN FRAZIER

# Leksykon uzdrawiania kryształami

Wzmocnij energię, odzyskaj zdrowie,  
uwolnij się od stresu,  
przyciągnij szczęście  
oraz pieniądze



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Leksykon  
uzdrawiania  
kryształami





KAREN FRAZIER

# Leksykon uzdrawiania kryształami

Wzmocnij energię, odzyskaj zdrowie,  
uwolnij się od stresu,  
przyciągnij szczęście  
oraz pieniądze



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8171-217-0

Tytuł oryginału: *Crystals for Beginners: The Guide to Get Started with the Healing Power of Crystals*  
Copyright © 2017 by Karen Frazier

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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. Dołożono wszelkich starań, aby informacje  
zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca  
ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące  
wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Lucia Loiso jest autorką zdjęć ze stron: 2, 14–16, 19, 28, 30, 46, 58, 69–72, 75,  
77, 79, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93–94, 136–138.

Megan Dailey jest autorką ilustracji ze stron: 40, 61, 143, 146, 160, 167, 171,  
173, 182, 190, 192.

Inni autorzy zdjęć wymienieni zostali na stronach 211–212.



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

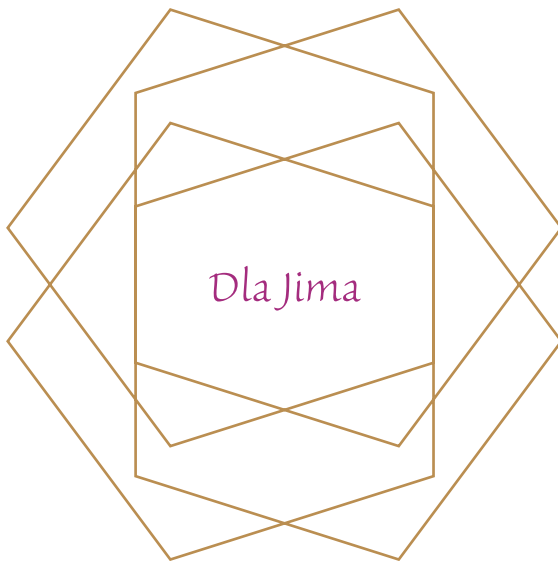


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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 Jima





# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	11
--------------------	----

## CZĘŚĆ 1

### WPROWADZENIE DO UZDRAWIANIA ZA POMOCĄ KRYSZTAŁÓW

<b>ROZDZIAŁ 1</b> Moc kryształów .....	16
<b>ROZDZIAŁ 2</b> Kolekcjonowanie kryształów .....	30
<b>ROZDZIAŁ 3</b> Uzdrawianie za pomocą kryształów .....	46
<b>ROZDZIAŁ 4</b> Maksymalizacja uzdrawiającej mocy kamieni .....	58

## CZĘŚĆ 2

### POGŁĘBIANIE WIEDZY O KRYSZTAŁACH

<b>ROZDZIAŁ 5</b> 10 uniwersalnych kamieni dla wszystkich .....	72
Ametyst .....	74

Cytryn .....	76
Czarny turmalin .....	78
Fluoryt .....	80
Hematyt .....	82
Karneol .....	84
Kryształ górski .....	86
Kwarc dymny .....	88
Kwarc różowy .....	90
Turkus .....	92
<b>ROZDZIAŁ 6 40 najważniejszych kamieni .....</b>	<b>94</b>
Agat .....	96
Akwamaryn .....	97
Amazonit .....	98
Ametryn .....	99
Apatyt .....	100
Awenturyn .....	101
Bursztyn .....	102
Chalcedon .....	103
Cyjanit .....	104
Cyrkon .....	105
Danburyt .....	106
Epidot .....	107
Fuchsyt .....	108
Granat .....	109
Howlit .....	110
Jadeit .....	111
Jaspis .....	112
Kalcyt .....	113
Kamień księżycowy .....	114
Labratoryt .....	115

Lapis lazuli .....	116
Larimar .....	117
Łza Apacza .....	118
Magnetyt .....	119
Malachit .....	120
Mołdawit .....	121
Obsydian .....	122
Onyks .....	123
Opal .....	124
Perydot .....	125
Rodochrozyt .....	126
Rubin .....	127
Selenit .....	128
Sodalit .....	129
Szafir .....	130
Szmaragd .....	131
Tanzanit .....	132
Topaz .....	133
Turmalin .....	134
Tygrysie oko .....	135

### CZĘŚĆ 3

#### POPRAWA ŻYCIA DZIĘKI KRYSTAŁOM

<b>ROZDZIAŁ 7</b> Kryształowe recepty .....	138
Cierpliwość .....	140
Dobrobyt .....	142
Gniew .....	144
Granice .....	147
Lęk .....	149
Miłość .....	151

Motywacja .....	153
Negatywna energia .....	155
Odrzucenie .....	157
Odwaga .....	159
Pewność siebie .....	161
Przebaczenie .....	163
Przemoc .....	165
Równowaga .....	168
Smutek .....	170
Spokój wewnętrzny .....	172
Stres .....	174
Szczęście .....	176
Uzależnienie .....	178
Wdzięczność .....	181
Współczucie .....	183
Zaufanie .....	185
Zawiść .....	187
Zdecydowanie .....	189
Żal .....	191
Zidentyfikuj swój kryształ. Przewodnik według	
kolorów .....	193
Słownik .....	203
Materiały źródłowe .....	207
Bibliografia .....	209

## WPROWADZENIE

Życie we współczesnym świecie jest niezwykle stresujące dla naszego ciała, umysłu i ducha. Praktycznie wszystko, z czym stykamy się na co dzień – począwszy od pożywienia, a skończywszy na polityce, życiu zawodowym i codziennych działaniach – zaburza równowagę, która jest niezbędna dla naszego dobrego samopoczucia.

Kilka lat temu pracowałam na stresującym stanowisku w firmie, która nie dbała zbyt wiele o swoich pracowników. Już sam dojazd i powrót z pracy zajmował mi mnóstwo czasu. Mój syn był bardzo żywym dzieckiem, a mąż pracował jeszcze ciężiej niż ja. Żyjąc w ciągłym pośpiechu, rezygnowałam z takich ważnych rzeczy jak zdrowa dieta, regularne ćwiczenia i przyjemne, relaksujące zajęcia, chociaż doskonale wiedziałam, jak bardzo to wszystko jest niezbędne dla zachowania wewnętrznej równowagi.

Niestety całe moje życie ucierpiało na tym, że byłam ciągle zestresowana i zapracowana. Mój stan zdrowia pogorszył się i dokuczał mi przewlekły ból. W mojej relacji z mężem zaczęło brakować emocjonalnej intymności, jakiej wcześniej doświadczaliśmy. Byłam głęboko nieszczęśliwa. Zarówno na gruncie zawodowym, jak i oso-

bistym, czułam się złapana w pułapkę gorączkowego i pozbawionego radości życia.

Pewnej soboty wyjątkowo nie miałam żadnych zobowiązań. Postanowiłam to wykorzystać i wybrałam się na przejażdżkę. Tak oto trafiłam do wielkiego sklepu z kamieniami i koralikami, znajdującego się jakieś trzydzieści minut drogi na północ od mojego domu. Od razu przyciągnęła mnie sekcja z kamieniami szlachetnymi, z której wybrałam kilka koralików i innych akcesoriów. Zapragnęłam wykonać z nich biżuterię, chociaż nigdy wcześniej tego nie robiłam.

Po powrocie do domu zaczęłam nanizywać kryształowe koraliki na sznurek i ogarnął mnie głęboki spokój. Mój umysł, zwykle aktywny i chaotyczny, stał się skupiony i uważny. Połączyłam się z tymi częściami siebie, o których prawie zapomniałam. Odzyskałam kontakt z głęboko ukrytą radością. Praca z koralikami wprowadziła mnie w stan medytacji i błogości, którego już od dawna nie doświadczałam. Zaintrygowało mnie to.

Co prawda już wcześniej interesowałam się kryształami, a po trzydziestce doznałam nawet głębokiego uzdrowienia dzięki nim, ale w międzyczasie zeszyły gdzieś na drugi plan. Nie używałam ich od lat. Praca z koralikami z kamieni szlachetnych w tamtą sobotę przypomniła mi o wcześniejszych pozytywnych doświadczeniach z kryształami i skierowała mnie na nową ścieżkę.

Od tamtego czasu kolekcjonuję kamienie i z nimi pracuję. Trzymam je w różnych miejscach w całym domu i używam w swoich osobistych praktykach, a także w pracy z ludźmi, którzy przychodzą do mnie na sesje uzdrawiania. Są one tak ważną częścią mojego życia, że postanowiłam podzielić się swoją wiedzą na ich temat w wyczerpującym przewodniku *Crystals for Healing*. W ciągu ostatnich kilku lat zdałam sobie jednak sprawę, że osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z kryształami, potrzebują

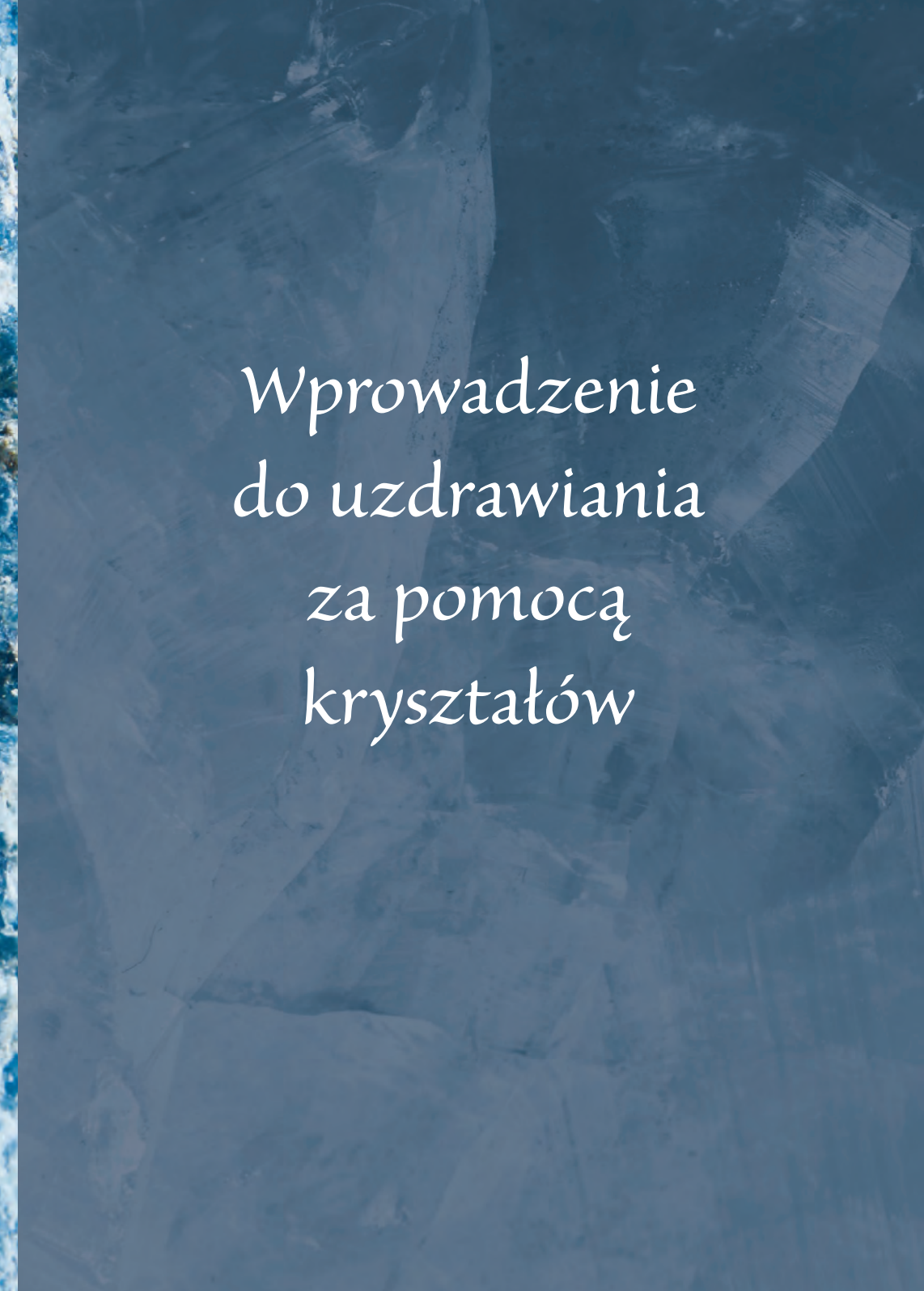
czegoś innego: przewodnika dla początkujących. Dlatego właśnie napisałam tę książkę, jej celem jest dostarczenie czytelnikowi podstawowych i praktycznych informacji, dzięki którym będzie mógł on doświadczyć głębokich zmian za pomocą tych wspaniałych darów ziemi.



CZĘŚĆ

1





Wprowadzenie  
do uzdrawiania  
za pomocą  
kryształów



ROZDZIAŁ

1

## MOC KRYSTAŁÓW

*Wiele cywilizacji od dawien dawna docenia piękno kamieni szlachetnych i półszlachetnych, a także ich wyjątkową energię, której wibracja pomaga uzdrowić ciało, umysł oraz ducha. Na przestrzeni dziejów różne społeczności, w tym starożytnej Mezopotamii, Egiptu, Chin oraz Grecji, korzystały z leczniczych właściwości kryształów. Zainteresowanie tą praktyką zmniejszyło się nieco w okresie renesansu, kiedy to ludzie uwierzyli, że za to uzdrawiające działanie odpowiadają dobre lub złe anioły.*

*Okolo czterdziestu lat temu techniki uzdrawiania za pomocą kamieni powróciły do łask i wciąż zyskują na popularności. We współczesnym świecie nauki wielu ludziom trudno zrozumieć, jak to się dzieje, że „jakaś skała” może uzdrawiać. Odpowiedź leży w wibracji energetycznej kamieni, która oddziałuje w określony sposób na pole energetyczne otoczenia, w tym na pole człowieka.*

## CZYM SĄ KRYSZTAŁY?

Kryształy to obiekty naturalne pochodzące z ziemi. Prawdziwy kryształ ma określony układ cząsteczek, który tworzy unikalną sieć krystaliczną nazywaną układem krystalograficznym. Wśród kryształów leczniczych wyróżniamy sześć rodzajów takich układów (patrz następna strona). Istnieją jeszcze tak zwane kamienie amorficzne, które, technicznie rzecz biorąc, nie są kryształami, ponieważ nie mają wewnętrznej struktury krystalicznej. Do tych ostatnich należy bursztyn, obsydian, opal i tektyty. Wszystkie mają swoje wyjątkowe właściwości.

### Kolory kamieni

To prawda, że kamienie często przyciągają nas swoimi kolorami, ale warto przy tym pamiętać, że kolory te decydują nie tylko o ich wyglądzie, ale także o energetycznych i leczniczych właściwościach. W tym miejscu zamieszczę kilka podstawowych informacji na ten temat, a kwestię tę omówię szczegółowo w dalszej części książki.

Kolor kamieni zależy od trzech czynników:

- ◆ sposobu, w jaki absorbują światło,
- ◆ minerałów/substancji chemicznych, jakie zawierają,
- ◆ zanieczyszczeń.

Skład mineralny i zanieczyszczenia kryształu decydują o tym, jakie zakresy długości fali światła może on absorbować, a ostatecznie także jakie ma zabarwienie. Czarne kamienie wchłaniają wszystkie długości fal świetlnych, a przezroczyste w ogóle nie absorbują światła.

## Układy krystalograficzne



Wyróżniamy sześć rodzajów układów krystalograficznych w kryształach leczniczych

**HEKSAGONALNY** – wewnętrzna struktura kryształu przypomina trójwymiarowy sześciokąt. Kryształy o układzie heksagonalnym pomagają w realizowaniu pragnień.

**JEDNOSKOŚNY** – kryształy o układzie jednoskośnym mają trójwymiarową strukturę równoległoboku i działają ochronnie.

**REGULARNY** – kryształy o układzie regularnym mają sześcienną strukturę wewnętrzną. Wzmacniają energię i pomagają w uzdrawianiu różnych sytuacji.

**ROMBOWY** – kryształy o układzie rombowym mają krystaliczną strukturę w kształcie rombu. Oczyszczają energię i usuwają blokady.

**TETRAGONALNY** – kryształy o układzie tetragonalnym mają prostokątną strukturę wewnętrzną. Przyciągają energię i rzeczy, których pragniemy, a także dodają atrakcyjności.

**TRÓJSKOŚNY** – kryształy o układzie trójskośnym mają strukturę wewnętrzną z trzema ukośniami nachylnymi osiami. Odstraszają niechciane energie i pomagają zatrzymać pożądane.

## Kryształy, kamienie szlachetne, minerały i skały

Często możemy odnieść wrażenie, że takie terminy jak *kryształ*, *kamień szlachetny*, *minerał* i *skała* są stosowane zamiennie, co może być mylące. W dodatku pewne obiekty nazywamy kamieniami szlachetnymi lub kryształami, chociaż technicznie rzecz biorąc nimi nie są (jak na przykład bursztyn, który jest skamieniałą żywicą).

Zapoznaj się z poniższą krótką charakterystyką wymienionych pojęć, jeśli interesują cię różnice między nimi.

**KRYSZTAŁ:** minerał charakteryzujący się wewnętrznym układem krystalograficznym. Agat, który jest kryształem heksagonalnym, jest także minerałem i skałą.

**KAMIEŃ SZLACHETNY:** szlifowany i wypolerowany kryształ, minerał lub skała. Szlifowany diament (który jest w zasadzie zarówno minerałem, jak i kryształem oraz kamieniem) uznaje się za klejnot lub kamień szlachetny. Bursztyn i perły to z kolei substancje organiczne zaliczane do kamieni szlachetnych, chociaż nie są one kryształami, minerałami ani kamieniami.

**MINERAŁY:** naturalnie występujące substancje o określonym składzie chemicznym i wysoce uporządkowanej strukturze, która może tworzyć układ krystalograficzny lub nie. Opal jest minerałem nie posiadającym struktury krystalicznej, dlatego też oficjalnie uznaje się go za kamień szlachetny i skałę, ale nie za prawdziwy kryształ.

**SKAŁA:** zbiór lub agregat minerałów. Marmur, który składa się z wielu minerałów, jest skałą metamorficzną powstałą w wyniku przeobrażeń pod wpływem temperatury i ciśnienia.

## KRYSZTAŁY NATURALNE I WYTWARZANE

Wraz ze wzrostem popularności kryształów i kamieni szlachetnych powstały firmy wytwarzające te obiekty w laboratoriach. Takie sztucznie wytwarzane kamienie są zwykle tańsze niż naturalne. Wykorzystuje się je do produkcji biżuterii i często wyróżniają się rozmiarem, kolorem i czystością.

Naturalne kryształy kształtują się w głębokich warstwach ziemi przez setki, tysiące a nawet miliony lat. Dlatego też wiele osób uważa, że zawierają w sobie wrodzoną, niezmienną moc energetyczną. Kryształy wytworzone w laboratorium powstają szybko i nie czerpią energii z ziemi, co nie oznacza jednak, że nie mają własnej wibracji ani struktury krystalicznej, która przechowuje energię, chociaż niektórzy czują, że ich energia nie jest już tak czysta. Należy jednak pamiętać, że korzystając z jakiegokolwiek kryształu zmieniamy jego energię, już nawet przy pierwszym użyciu. Aby wybrać odpowiedni dla siebie kryształ, weź różne kamienie do ręki i zwróć uwagę na swoje odczucia, które podpowiedzą ci, jakiej energii obecnie potrzebujesz.

## ENERGIA ELEKTRYCZNA KRYSZTAŁÓW

Wszystko, co istnieje, posiada własną energię. Fizyka kwantowa dowodzi, że wszelka materia na podstawowym poziomie składa się z wibrujących strun energii elektrycznej. Dotyczy to zarówno ciała ludzkiego, jak i kryształów.

Jesteśmy znacznie lepszymi wskaźnikami energii, niż myślimy. Nawet ludzie, którzy nie posiadają żadnej wiedzy na temat zagadnień związanych z energią i uzdrawianiem, mogą poczuć, że nie

nadają z kimś na tych samych falach. Wyczuwają energię drugiej osoby i rozpoznają, że jej wibracja nie jest zgodna z ich własną.

## Dostrojenie

Czy zdarzyło ci się odczuć wyraźne pogorszenie samopoczucia w towarzystwie negatywnie nastawionej osoby? I odwrotnie, czy przebywając z pozytywnie nastawioną osobą poczułeś kiedyś, jak twoje samopoczucie się poprawia? Zjawisko to nazywamy dostrojeniem, czyli tendencją jednego systemu wibracyjnego do oddziaływania na drugi w taki sposób, aby mogły się ze sobą zsynchronizować.

Weźmy pod uwagę rytm dobowy, zwany również „zegarem biologicznym”. Dostrajasz się do cykli światła i ciemności, które komunikują twojemu ciału, kiedy potrzebuje snu. Dotyczy to wszystkich ssaków, których tak zwany zegar główny znajduje się w podwzgórze i reaguje na sygnały energetyczne „dawcy czasu”, dzięki czemu wiedzą, kiedy mają spać, a kiedy się obudzić. Mój zegar biologiczny jest najwyraźniej doskonale zestrojony z odbieranymi sygnałami, ponieważ od lat budzę się bez budzika.

## Elektryczne właściwości kryształów

Jestem osobą, która najszybciej uczy się poprzez doświadczenia praktyczne. Lubię wiedzieć, jak funkcjonują pewne rzeczy i dlaczego. Tak samo jest z kryształami. Jednym ze zjawisk, jakie najbardziej mnie w nich zafascynowały, są ich właściwości elektryczne.

### EFEKT PIEZOELEKTRYCZNY

Polega na pojawieniu się ładunku elektrycznego na powierzchni nieprzewodzącego kryształu pod wpływem naprężeń mechanicznych. Jednym z kryształów o właściwościach piezoelektrycznych



jest kwarc, który często wykorzystuje się w takich urządzeniach jak radia, zegarki i inne cyfrowe układy scalone.

### EFEKT PIROELEKTRYCZNY

To zdolność kryształów (jak na przykład turmalinu) do generowania energii elektrycznej pod wpływem zmian temperatury (zgodnie z ScienceDaily.com). *Journal of Physics* podaje, że zjawisko to ma liczne zastosowania i jest wykorzystywane między innymi do przetwarzania energii elektrycznej oraz w czujnikach podczerwieni.

## Wibracje kryształów

Kryształy, podobnie jak inne obiekty materialne i organizm ludzki, mają swoją własną, unikalną wibrację, która może oddziaływać na nasze ciało, umysł i energię duchową, dzięki wspomnianemu wcześniej zjawisku dostrojenia. W trakcie tego procesu energia kryształów również może ulec subtelnej zmianie. Kamienie zwykle mają wyższe wibracje niż ciało ludzkie, więc pomagają nam podnieść naszą energię. Ich oddziaływanie może być niezwykle pomocne, gdyż wspiera nas w rozwoju duchowym i podejmowaniu korzystnych pod względem psychicznym, fizycznym i emocjonalnym działań.

## *Zastosowanie krysztatów w technologii*

Kwarc wykorzystuje się w technologii od końca XIX wieku, kiedy to odkryto zjawisko piezoelektryczności. Krysztal ten jest stosowany do produkcji wielu mechanizmów technologicznych wymagających dużej precyzji, jak na przykład oscylatorów, które wibrują z konkretną częstotliwością. Do urządzeń, w których wykorzystuje się kwarc, należą między innymi sonar, zegarki i radiostacje.

### **RADIA WOJSKOWE**

Zgodnie z artykułem zamieszczonym w *IEEE Transactions on Ultrasonics, Ferroelectrics i Frequency Control*, w czasie II wojny światowej wykorzystywano oscylatory kwarcowe do sterowania częstotliwością dwukierunkowych transmisji radiowych. Oscylatory były bardzo precyzyjne, ale trudne w masowej produkcji.

### **ELEKTRONIKA KONSUMENCKA**

Zgodnie z Minerals Education Coalition's Mineral Resources Database, kwarc wykorzystywany jest w fabrycznej produkcji obwodów komputerowych, telefonów komórkowych i podobnych sprzętów. CNet podaje, że do wyprodukowania eksperymentalnego, prostego komputera, który wysyłał i odbierał sygnały, takie jak dźwięki i światło, użyto naturalnego kwarcu i innych nieprzetworzonych krysztatów o właściwościach piezoelektrycznych.

### **ZEGARKI**

Ze względu na ich wysoką precyzję oscylatory kwarcowe wykorzystuje się w produkcji zegarków, które wymagają dokładnego pomiaru czasu. Według The Watch Company do wytworzenia zegarka potrzebny jest zaledwie niewielki kawałek kwarcu, który jest tak precyzyjny, że może się mylić tylko o kilka sekund w roku.

## WYCZUWANIE ENERGII KRYSZTAŁÓW

Prawdopodobnie słyszałeś o mistykach, osobach o zdolnościach parapsychoicznych, uzdrowicielach i metafizykach, którzy poświęcili mnóstwo czasu na nawiązanie kontaktu z duchem, medytację i tym podobne praktyki, dzięki czemu są niezwykle dostrojeni do otaczającej ich energii. Nie sugeruję, żebyś sam stał się taką osobą, ale zaoferuję ci praktyczne wskazówki, które pozwalają przeciętnemu człowiekowi doświadczyć zmian na poziomie energii, dzięki pracy z kryształami. W jaki sposób nawiązać głębszy kontakt z energią kryształów?

### ZACHOWAJ OTWARTOŚĆ NA NOWE DOŚWIADCZENIA.

Doskonale rozumiem sceptyczne nastawienie niektórych osób. Kiedy po raz pierwszy zauważyłam zmiany, jakie zaszły w mojej energii pod wpływem kryształów, byłam w głębokim szoku. Nie wierzyłam w takie metody, a gdyby ktoś mi powiedział, że lekarka czy uzdrowicielka, do której zwrócę się o pomoc, wyzwoli mnie od przewlekłego bólu gardła za pomocą kryształu, prawdopodobnie nigdy nie weszłabym do jej gabinetu. A byłaby to wielka szkoda.

**ODSTAW NA BOK WSZELKIE Z GÓRY POWZIĘTE ZAŁOŻENIA.** Zastąp je ciekawością i nie twórz żadnych wyobrażeń na temat tego, jak kryształy na ciebie zadziałają (lub nie).

### NIE NASTAWIAJ SIĘ NA ŻADNE KONKRETNE REZULTATY.

Uważam, że wszelkie oczekiwania niepotrzebnie ograniczają moje doświadczenia, dlatego też staram się ich nie tworzyć. Wszechświat może mieć dla mnie coś o wiele lepszego, niż mogę sobie wyobrazić. Zamiast nastawiać się na konkretny rezultat, pozwól sobie zanurzyć się głęboko w chwili obecnej i obserwuj, dokąd cię to zaprowadzi w trakcie pracy z kryształem.

**ZACZNIJ OD KRYSZTAŁU, KTÓRY NAJBARDZIEJ CIĘ PRZYCIĄGA.** Na początek znajdź kryształ, który najbardziej cię intryguje. Jeśli będzie to jeden z tych, które polecam w dalszej części książki, to świetnie, a jeśli nie, to też w porządku. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że przyciąga cię on z jakiegoś konkretnego i ważnego powodu. Użyj go więc do samouzdrawiania.

Każdy odczuwa kryształy na swój sposób. Choć dzielę się tu swoimi doświadczeniami, to jednak pragnę zaznaczyć, że ostatecznie najważniejsze będą dla ciebie twoje własne doświadczenia. Zachęcam cię więc zarówno do skorzystania z moich wskazówek, jak i zachowania otwartości na wszelkie odczucia, jakie się pojawią. Weź do ręki wybrany kamień. Zanurz się w chwili obecnej i obserwuj, co się wydarzy. Zwróć uwagę na swoje myśli, doznania oraz odczucia i pozwól, aby przemówiły do ciebie.

## ODCZUCIA ZWIASTUJĄ ZMIANY

To, czego doświadczysz, trzymając w dłoni kamień, zależy od ciebie i od danego kamienia. Zwróć uwagę na swoje odczucia, doznania fizyczne, emocje, myśli lub jakiegokolwiek inne wrażenia, jakie się pojawią. Nie próbuj niczego zmieniać ani powstrzymywać. Po prostu pozwól sobie poczuć to wszystko.

Jeśli zachowasz przy tym otwarty umysł, poczujesz pewne zmiany w swojej energii, które mogą być bardzo subtelne lub niezwykle głębokie. Zwróć uwagę na wszelkie odczucia i pozwól sobie na nie, ponieważ zwiastują one zmiany.

## MITY O KRYSZTAŁACH

Pracując z kryształami i przekazując innym wiedzę na ich temat, często stykam się z pewnymi mitami, które pragnę tutaj rozwiać.

**MIT 1: „TO TYLKO UROJENIA UMYŚŁU”.** Praca z kryształami ma na celu przekierowanie cię z myślenia na odczuwanie. Zamiast racjonalizować lub usiłować cokolwiek zrozumieć, skoncentruj się na doświadczaniu. Jeśli martwisz się, że wymyślasz sobie te wszystkie odczucia, przestań myśleć i skup się na samych doznaniach. Później spróbujesz sobie to wszystko wyjaśnić.

**Mit 2: „KRYSZTAŁY MOGĄ SZKODZIĆ”.** Kryształy wibrują energią, która może zestroić się z twoją. Dlatego też intencja i nastawienie odgrywają niezwykle istotną rolę w pracy z kamieniami. Jeśli spodziewasz się, że mogą ci zaszkodzić, to rzeczywiście możesz poczuć się gorzej, ale tak naprawdę dotyczy to wszystkiego. Twoje przekonania odgrywają istotną rolę w tym, jakie rezultaty osiągasz i czego doświadczasz, niezależnie od tego, czy chodzi o użycie kryształu, czy też zastosowanie placebo lub jakiegokolwiek leku. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli nawiązujesz kontakt z kamieniami z intencją zmiany wibracji dla swojego najwyższego dobra, to raczej mało prawdopodobne, aby ci zaszkodziły.

**MIT 3: „TRZEBA PODĄŻAĆ ŚCIEŻKĄ DUCHOWĄ LUB NEW AGE, ŻEBY KORZYSTAĆ Z KRYSZTAŁÓW”.** Mój mąż nie ma nic wspólnego z ruchem New Age, a jednak nosi na szyi kryształy. Doświadczył dzięki nim znaczących i korzystnych zmian, które zresztą głęboko go zdumiały. Nie musisz podążać żadną ścieżką duchową, interesować się ruchem New Age ani wyznawać żadnej konkretnej religii, aby korzystać z kryształów. Nie musisz także

## *Dla ciebie kryształ, dla kogoś skata*



Każdy człowiek może zareagować na ten sam kryształ w inny sposób. Weszłam kiedyś z mężem do jednego z moich ulubionych sklepów z kamieniami w Portland. Wdaliśmy się w pogawędkę z kierownikiem, który wyciągnął dla nas tacę z fencytami – kryształami o bardzo wysokich wibracjach. Nigdy wcześniej nie miałam z nimi kontaktu i od razu poczułam, jak cała moja energia unosi się w górę do mojej głowy, chociaż nie zdążyłam ich nawet dotknąć. Z braku lepszego określenia mogłabym właściwie powiedzieć, że

poczułam się jak na haju. Mój mąż jednak niczego nie poczuł. Czyje odczucia były właściwe? Tak naprawdę niczyje. Były po prostu inne.

Na zajęciach, które prowadzę, często pokazuję uczestnikom różnego rodzaju kryształy i proszę, aby podzielili się swoimi odczuciami na ich temat. Czasem ich doznania są podobne, a czasem zupełnie różne. Dwie osoby mogą pracować z tym samym kryształem i doświadczyć zupełnie innych rezultatów. Zależy to od ich własnego nastawienia, wibracji, potrzeb i przekonań, a przecież wszyscy różnimy się od siebie pod tym względem. Na podobnej zasadzie określony kryształ może pomóc ci w konkretnym problemie, a twojemu przyjacielowi w czymś zupełnie innym. Żadne z was nie użyło kryształu właściwie ani niewłaściwie. Użyliście go jedynie w innym celu.

kwestionować żadnej religii czy ścieżki. Jedyne, czego potrzebujesz, to otwarty umysł i szczerze pragnienie zmian, które posłużą twojemu najwyższemu dobru.

**MIT 4: „KAMIENI NIE TRZEBA CZYŚCIĆ”.** Kryształy wchłaniają energię, dlatego też bardzo ważne jest, aby je oczyszczać. Więcej informacji na temat oczyszczania kamieni z niepożądanego energii znajdziesz w rozdziale 3.

**MIT 5: „DROGIE KRYSTAŁY SĄ BARDZIEJ SKUTECZNE”.** Kwarc jest jednym z najczęściej występujących i najtańszych kryształów, a także jednym z najbardziej skutecznych. Cena kamienia nie ma nic wspólnego z jego efektywnością. Liczy się raczej to, jak oddziałuje on na twoją energię. Może okazać się, że najbardziej potrzebujesz właśnie kilku najtańszych kamieni.

## BŁĄD POCZĄTKUJĄCEGO

Być może, podobnie jak ja kiedyś, chciałbyś wiedzieć absolutnie wszystko na temat kamieni, zanim je zastosujesz. A jednak, nawet jeśli będziesz je miesiącami studiować, wszelka wiedza, jaką zdobędziesz, pozostanie jedynie zbiorem intelektualnych informacji, dopóki nie wypróbujesz jej w praktyce. Zdobywanie wiedzy nie wystarczy, aby doświadczyć mocy kryształów.

Jak najbardziej zachęcam cię do nauki i zaspokojenia własnej ciekawości, ale nigdy nie rób tego kosztem doświadczeń. Potrzymaj w dłoni dowolny kamień, który cię przyciąga. Włóż go do kieszeni. Noś go ze sobą lub trzymaj na ciele przez jakiś czas. A potem wróć do lektury.



**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 parapsychiczne i przetrwanie świadomości po śmierci. Felietonistka magazynu *Paranormal Underground*, w którym pisze do działów: metafizyka, marzenia oraz symbole.

Od tysięcy lat kamienie szlachetne i kryształy używane były w celach leczniczych. Po dziś dzień w aptekach możemy kupić bursztynowe nalewki eliminujące przeziębienie, upiększające kosmetyki na bazie złota koloidalnego czy kremy z perłami. Sekret ich działania tkwi w wibracji jaką wydzielają.

#### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się jak dobrać właściwe kamienie, aby skutecznie osiągać swoje cele,
- odkryjesz w jaki sposób oczyszczać i przechowywać kryształy,
- poznasz cenne wskazówki dotyczące zakupu, np. różnice między kamieniami naturalnymi a sztucznymi,
- nauczysz się prawidłowo wyczuwać energię oraz nią kierować,
- dowiesz się jak przyrządzić wodę kryształową i wykonać siatki, które pomogą Ci wyeliminować stres, lęk i brak poczucia własnej wartości,
- zrozumiesz jak z pomocą kryształów pokonać choroby serca, schorzenia tarczycy i wiele innych dolegliwości.



**Sięgnij po kryształową pomoc!**

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**STAMAN**  
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURE

Wellnessday.eu  
kobięcy portal zdrowego stylu życia

grella.pl

SZTUKATER.PL

Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-217-0



9 788381 712170