

Uwe Albrecht

TAK-NIE

Życie może być proste

Test długości ramion
jako pomoc
w podejmowaniu
decyzji

TAK-NIE

Życie może być proste

Uwe Albrecht

TAK-NIE

Życie może być proste

Test długości ramion
jako pomoc
w podejmowaniu
decyzji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jestem lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-779-8

Tytuł oryginału: Ja/nein - So einfach kann das Leben sein: Der Armlängentest
als Entscheidungshilfe in jeder Situation

Copyright ©2011 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Wyobraź sobie, że możesz bezpośrednio rozmawiać z podświadomością. A ona Ci odpowiada... *To właśnie test długości ramion.*

Test długości ramion to najlepsze, co sobie przyswoiłam. Jestem bardzo samodzielna w wielu kwestiach: jakie produkty spożywcze najlepiej toleruję, jakie lekarstwa rzeczywiście pomagają mi podczas choroby, jak pomagać moim dzieciom w stresie związanym z nauką, które kosmetyki najlepiej mnie pielęgnują... w tych oraz w wielu innych sytuacjach życia codziennego mogę stosować test długości ramion. Z czasem dojdę do punktu, w którym moja własna intuicja będzie tak wyostrzona, że będę musiała po niego sięgać tylko w wyjątkowych sytuacjach.

Andrea F., grafik

Dziękuję Ci, Raphaelu van Assche, że wraz ze swoją duszą odkrywczy podarowałeś nam ten test.

Tak albo Nie!
Życie nie zna słowa „może”!

Spis treści



Test długości ramion	15
Tak albo Nie – ale żadne „może”	15
Rozum czy podświadomość – co decyduje?	16
Ciało odpowiada	17
Szósty zmysł – intuicja.....	19
Kinezyjologia, wahadło i spółka	21
Jak odnalazł mnie test długości ramion	33
Test długości ramion – odruch neurologiczny.....	35
Kto odpowiada nam podczas testu?	36
Krok po kroku – nauka testu długości ramion	37
Sytuacje wyjściowe przy teście	47
Początkowy stres i odrętwienie – samodzielne leczenie ...	52
Jak odpowiada test długości ramion?	53
Czego nie można lub nie powinno się testować.....	58
Testy, w których zawsze jesteś	59
Ważne pytania testowe	61
Życie jest jak ciastolina	61
Czym jest zdrowie?	62
Podróż w czasie.....	63
100 procent energii życiowej – weź ją sobie!	65
Jestem sobą	68
Jestem zdrowy	69
Jestem szczęśliwy	70

Jestem uczciwy wobec siebie i innych	70
Jestem gotowy na zmianę.....	70
Odżywiam się zdrowo	71
Dbam o siebie	71
Kocham siebie	72
Jestem tego wart.....	72
Jestem za siebie odpowiedzialny.....	72
Lista sprawdzająca przed każdym testem.....	73
Z testem długości ramion przez cały dzień.....	75
W co się dzisiaj ubiorę?	75
Jakie jedzenie sprawi, że będę dzisiaj w dobrej formie?.....	77
Zakupy	79
Wydajność w domu i w biurze	82
Gotowanie w mikrofalówce?	83
Jedzenie w domu czy w restauracji?.....	84
Gotowanie bez książki kucharskiej	86
Sprzątanie mieszkania	87
Higiena ciała z wykrywaczem kłamstw.....	87
Witaminy w tabletkach i cała reszta	89
Przetestuj antykoncepcję.....	90
Stres w twoich zębach	91
Spanie – ale bez napięcia	92

Test długości ramion w każdej sytuacji życiowej.....	99
Od poczęcia do narodzin	100
Szczepienia – Tak czy Nie.....	101
Kreatywne myślenie	103
W pracy zespołowej	103
Od przeglądu zdrowia po samoleczenie.....	104
Również lekarze dają się przekonać.....	109
Jestem za gruby	112
Wyznaczenie drogi	114
Nauka może być tak prosta	115
Przyjaźń, miłość, partnerstwo.....	117
Znalezienie odpowiedniego partnera	117
Jestem w ciąży!	118
Przegląd związku.....	118
Przetestuj swoją dojrzałość społeczną.....	119
Dynamika między rodzicami i dziećmi.....	122
Uczciwość popłaca	123
Tutaj jest mój dom	124
Kto jest kompetentny?	125
Szczęście – szklanka jest do połowy pełna	126
Żyj swoim powołaniem	126
Czy jestem bogaty?	129
Wytwarzanie produktów bez eksperymentów na zwierzętach	129

Komunikacja ze zwierzętami	131
Traktowanie zwierząt	132
Lepiej widzisz – lepiej wyglądasz	133
Pozwól sobie na coś dobrego – Wellness	135
Szukanie i znajdowanie	135
W końcu urlop... ..	137
Duchowość	139
Zanim wrzucisz swój głos do urny... ..	141
Kto był mordercą?	143
Kto najczęściej kłamie?	144
Test długości ramion w skrócie	147
Informacje i kontakt	155
O Autorze	157

Gdybym był drzewem, piłbym wodę, która byłaby wszędzie, poruszałbym się na wietrze, który by mnie dotykał, odżywiałbym się słońcem, kiedy by świeciło i żyłbym z ranami po nożu, który wyrył we mnie serca.

Gdybym był wodą, dałbym się ponieść prądowi, mieszałbym się z innymi wodami, stawałbym się parą, kiedy bym się pocił, i lodem, kiedy bym marzł.

Gdybym był ptakiem, mógłbym biegać, latać, a czasem też nurkować. Byłbym wolny i byłbym tam, gdzie chcę być.

Ale jestem człowiekiem.

I dopóki nim jestem, mam między innymi wybór: Czy, Kiedy oraz Gdzie. W każdym momencie stoję na rozdrożu dróg i muszę zdecydować. Czasem podejmuję dobre decyzje, a czasem nie. Czasem prowadzi mnie moja intuicja, a czasem drogę wyznacza zewnętrzny głos – reszta jest wtedy przypadkiem.

Przemierzam główne ulice, kiedy chcę obrać pewną drogę, polne ścieżki, kiedy chcę poczuć wolność, i łąki, kiedy chcę zbierać kwiaty.

Mamy również swoją wewnętrzną mądrość, która może nas prowadzić. Spotykamy ją w postaci intuicji, przeczucia, wizji oraz podczas testu długości ramion. Wyraża się wtedy zmianą długości naszych ramion, gdy mówimy Tak albo Nie.

Test długości ramion



Tak albo Nie - ale żadne „może”

Nie możemy być „może” w ciąży, podczas składania zamówienia w restauracji musimy zdecydować, co chcemy jeść, a przez skrzyżowanie przechodzimy dopiero wtedy, gdy wybraliśmy kierunek.

To nasz los jako ludzi. W każdej sytuacji musimy podejmować decyzje.

- Rano: W co się dzisiaj ubiorę?
- Co zjem na śniadanie?
- Czy potrzebuję dzisiaj witamin w tabletkach?
- W drodze do pracy: Czy jest dzisiaj korek? Jak dotrę do pracy najszybciej?
- W pracy: Co zrobię dziś jako pierwsze?
- W sklepie: Co kupię, co z tego toleruję?
- Jak urządzę swoje mieszkanie?
- Czy postawię świeże kwiaty w pokoju?
- Czy powinienem iść do lekarza z moim bólem pleców?
- Co zrobię z moim katarem?
- Czy pójdę jeszcze dzisiaj do kina?

Pytania, pytania, pytania i ciągle podejmowanie decyzji – to jest los człowieka.

Ceną naszej wolności jest odpowiedzialność za nas samych.

Rozum czy podświadomość - co decyduje?

Uważasz rozum za coś ważnego. Wierzysz, że dzięki niemu prawie wszystko jest osiągalne. Kiedyś sam w to wierzyłem.

Do momentu, w którym w mojej praktyce lekarskiej u wszystkich pacjentów zacząłem przeprowadzać test długości ramion.

- Prosiłem wszystkich, aby wyobrazili sobie to samo: są zdrowi.
- Następnie prosiłem o wyobrażenie sobie czegoś przeciwnego: nadal będą chorzy.

Wynik mnie zaszokował i otworzył na nowe możliwości.

Ludzie spędzali godziny w samochodzie, aby przyjechać do mnie na leczenie. Wcześniej wypróbowali już kilka terapii, byli gotowi na opłacenie ich z własnej kieszeni i wszyscy mówili, że mają tylko jedno marzenie: znowu być zdrowym.

Mimo to wszyscy, i to wszyscy bez wyjątku!, wykazywali oznaki stresu w trakcie wyobrażania sobie zdrowia podczas testu długości ramion. Ich ciało krzychało: NIE!. Z drugiej strony wszyscy wskazywali na TAK podczas wyobrażania sobie, że nadal będą chorzy.

Takie same rezultaty otrzymywałem w przypadku par, które starały się o dziecko: wszyscy wykazywali maksymalny stres przy wyobrażeniu sobie, że są w ciąży. Jak mogło coś z tego być, jeśli nie mogą sobie nawet tego wyobrazić?

Wypowiedzi typu: „Próbowaliśmy już wszystkiego przez ostatnie dziesięć lat!” również nie pomagały.

Zazwyczaj w przypadku par zgłaszających się do mnie na terapię pragnienie posiadania dziecka spełnia się po dwóch tygodniach. Oczywiście działa to tylko w przypadku, gdy oboje potrafią wyobrazić sobie ciążę na poziomie podświadomości; gdy oboje podczas testu długości ramion powiedzą Tak dla ciąży.

Ten sam problem, polegający na wewnętrznym sabotażu, występuje również u osób nieszczęśliwych, niespełnionych oraz w przypadku osób samotnych pragnących znaleźć miłość... Zawsze jest to samo. Rozum mówi Tak, a podświadomość mówi Nie.

Z tego właśnie powodu zacząłem sprawdzać, ile decyzji w naszym życiu podejmowanych jest świadomie przez rozum, a o ilu decyduje nasza podświadomość.

Zgodny wynik u 90% osób poddanych testowi: od 1 do 5% dla rozumu oraz od 95 do 99% dla podświadomości.

Zdarzały się nieliczne wyjątki. Były to zawsze dosyć szczególne osoby, których wysoką świadomość można było zobaczyć już w świetle bijącym z ich oczu oraz w całej ich aurze.

Stało się jasne, z kim tak naprawdę musimy rozmawiać i pracować, jeśli chcemy coś zmienić: z podświadomością.

Ciało odpowiada

Nasze ciało umie mówić, i nie kłamie. Gęsia skórka, zimny pot, wzbudzenie pożądania, szybsze bicie serca przy zdenerwowaniu, ziewanie i kichanie jako oczyszczanie energii, wewnętrzne wibracje podczas odczuwania strachu: wszystkie te objawy to jego sposoby na przekazanie nam czegoś.

Ale ciało potrafi jeszcze więcej. Kiedy mówimy: „Osłabiasz mnie!”, słabnie nie tylko nasz opór przeciwko pokusie, ale również nasze mięśnie.

Składamy się z wielu rytmów: z rytmu serca, rytmu oddechu... i wielu innych, również takich, które nie są wymieniane w podręcznikach medycyny konwencjonalnej. A te również się zmieniają.

Mamy oddech w naszej czaszce oraz w naszym kręgosłupie zwany rytmem czaszkowo-krzyżowym. Nasza wątroba ma swój rytm, nasze nerki również. Każdy organ posiada swój własny rytm, swoje drgania. I nie są one stałe. W zależności od szybszego lub wolniejszego oddychania i bicia serca zmienia się również oddech czaszkowy oraz rytm we wszystkich organach naszego organizmu podczas stresu i równowagi.

Jesteśmy jak instrument, który – gdy jest dobrze nastrojony – brzmi harmonijnie i pięknie. Jeśli jednak jest rozstrojony, traci równowagę i brzmi po prostu okropnie.

W odniesieniu do matematyki można to opisać następująco: jeśli zachowujemy równowagę i harmonię, poruszamy się jak sinusoida.

Podczas stresu oraz w braku harmonii poruszamy się w górę i w dół – jesteśmy jak chaotycznie pocięte linie krzywe wyznaczające złe wartości.

Ale oprócz harmonii i braku harmonii istnieje jeszcze trzeci stan: odrętwienie.

W tym stanie wprawdzie oficjalnie nie jesteśmy martwi, ale tak naprawdę wcale nie żyjemy. Funkcjonujemy tylko w trybie przetrwania.

Uważasz, że brak harmonii oraz odrętwienie to rzadkie stany? Nic z tych rzeczy!

Większość osób żyjących na naszej planecie żyje w braku harmonii – dokładnie 59% z nich.

W stanie odrętwienia, czyli na pół martwych, lub, mówiąc łagodniej, z włączonym trybem przetrwania, jest 26% ludzi.

W takim razie pozostaje 15% ludzi żyjących na naszej planecie, którzy potrafią żyć w harmonii.

15 procent wszystkich ludzi jest wewnątrznie – a przy tym zazwyczaj również zewnątrznie – pięknych. Ładnie brzmią,

potrafią czuć się dobrze, być szczęśliwym i oraz cieszyć się zdrowiem na różnych płaszczyznach: fizycznej, umysłowej, emocjonalnej, energetycznej.

Czy Stwórca tak to sobie wyobrażał?

Raczej nie, bo 85% ludzi jest nieszczęśliwych – co za marnotrawstwo...

Przyjrzyj się świadomie ludziom na ulicy. Ilu z nich wygląda, jakby żyło w harmonii?

Szósty zmysł - intuicja

„Wydaje mi się, że przez rozmyślanie straciłem swój szósty zmysł”, powiedział mi kiedyś przyjaciel.

Szósty zmysł to nasza zdolność do przyjmowania czegoś bez doświadczania tego zmysłami, takimi jak wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Szósty zmysł jest bogaty we wrażenia i formy wyrazu, takie jak przeczucie, uczucie i podświadoma wiedza, przyjmowanie uczuć i myśli innych. Należą do nich również jasnowiedzenie, przeczuwanie oraz telepatia*.

To jest nasza intuicja. Zmysł często uważany za wymarły. Spalony na stosie inkwizycji.

Tak jak miłość nie rdzewieje, tak i w każdym człowieku szósty zmysł został zachowany. Znajduje się jedynie na wewnętrznym wygnaniu. Zabarykadowany wszystkimi blokadami naszego życia.

Podczas kursów pokazałem test długości ramion wielu osobom. Od tego czasu wszyscy się go nauczyli, nawet ci, którzy

* W publikacji „Intuicja boski drogowskaz na co dzień” dr Doreen Virtue i dr Robert Reeves udzielają rad jak zwiększyć swoją intuicję. Książkę można kupić w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

wewnętrznie okopali się żelaznym pancerzem i byli przekonani, że niczego nie poczują.

Ja ponownie odnalazłem swoją intuicję za pośrednictwem testu długości ramion w wieku 32 lat. Mogłem pomóc moim dorosłym dzieciom na nowo ją odkryć, a w przypadku moich młodszych dzieci – zapobiec jej zniknięciu. Tak więc moje dzieci są w stanie widzieć pola energii, wiedzieć, co jest dla nich dobre, a co nie, wyczuwać intencje innych osób.

Intuicja może wpływać na systemy i państwa, po prostu na politykę. Pozwala odróżnić kłamstwo od prawdy i samemu decydować o naszym życiu.

Nasze ciało nie ma dla szóstego zmysłu żadnego oddzielnego narządu, takiego jak oczy, uszy, język czy skóra. Całe ciało jest organem, który wyczuwa intuicję, naszą wewnętrzną mądrość.

Odczuwamy ją w brzuchu, włoski na skórze stają nam dęba, zmienia się nasz stan, nasze serce bije szybciej, oddech urywa się. Dostajemy wiele znaków.

Mimo że mają one ze sobą wiele wspólnego, to są bardzo indywidualne i nie zawsze dostrzegalne. Często ukryte są za naszymi maskami, których nałożenie uważamy za konieczne, aby móc egzystować w dzisiejszym świecie. W trakcie życia musimy więc na nowo nauczyć się otwierać zmysły naszego ciała oraz słuchać subtelnych bodźców. Potrzebujemy do tego ciszy oraz wewnętrznego spokoju, ponieważ bodźce te są często bardzo ciche.

Istnieje jednak reakcja w naszym układzie mięśniowym, która występuje zawsze, u wszystkich jest taka sama i jest widoczna we wszystkich sytuacjach życiowych: zmiana długości naszych ramion.

Kinezyjologia, wahadło i spółka

Są różne możliwości na uwidocznienie i wytestowanie naszej intuicji poprzez instrumenty, odruchy mięśniowe i pola energetyczne. Poniżej znajduje się ich mały przegląd.

Wahadło

Wahadło funkcjonuje w taki sposób, że w przypadku odpowiedzi Tak lub Nie zmienia się kierunek obracania pola energetycznego w dłoni osoby trzymającej je. W zależności od stanu pola energetycznego można zaobserwować ruchy okrężne lub po linii.

Wahadła, różdżki oraz różdżki jednoramienne są subtelnymi antenami oraz uwidaczniają zmiany kierunku ruchu tego pola. Same przedmioty, bez dłoni użytkownika, to nic innego niż metal, drewno, nici i kamienie.



Wahadło

Kto odpowiada nam podczas testu?

W pierwszym odruchu moglibyśmy powiedzieć, że nasz rozum, nasza świadomość.

Przeczy temu kilka faktów:

1. Test mogę bez problemów przeprowadzać na osobach będących w śpiączce. Nikt wtedy z pewnością nie stwierdzi, że odpowiedzi płyną ze świadomości. Ale nie oznacza to, że *nieświadomie*.
2. Test działa również w przypadku psów i kotów. Są terapeuci, którzy stosowali go na leżących koniach.
3. Test działa na wszystkich, na ludzi i zwierzęta, jeśli zadawane pytanie napisane jest na jednej kartce i położone na ciele lub gdy niezależny tester tylko o nim pomyśli.
4. Można go również przeprowadzać, gdy osoba testowana śpi.
5. Testowi można poddawać również małe dzieci.
6. Odpowiedzi zwykle są przeciwne niż to, co myślimy.

To wszystko świadczy o tym, że odpowiedzi nie pochodzą ze świadomości.

Jeśli nie przyjmiemy, że to Bóg osobiście przemawia do nas przez nasze ramię, pozostaje tylko możliwość, że to nasza podświadomość jest źródłem odpowiedzi, naszym partnerem do rozmowy.

Kolejne zjawisko. Wyszkoleni testerzy otrzymują od osoby testowanej takie same odpowiedzi na dany temat, nawet jeśli jej nie znają.

Dotyczy to nie tylko pytań zadawanych bezpośrednio, ale również sytuacji i projektów.

Pozostaje pytanie bez odpowiedzi. Czy istnieje podświadomość należąca do poszczególnych osób, czy też istnieje jakieś

wspólne pole, na którym porusza się i miesza ze sobą podświadomość wszystkich ludzi, chociażby w pewnym stopniu?

Nie mogę udzielić definitywnej odpowiedzi na pytanie, z kim rozmawiamy podczas testu długości ramion – mogę jedynie powiedzieć, że nie jest to nasz rozum.

Krok po kroku - nauka testu długości ramion

Wykonując poniższe ćwiczenia możesz krok po kroku nauczyć się wykonywać test długości ramion.

KROK PIERWSZY PERSPEKTYWA KULI

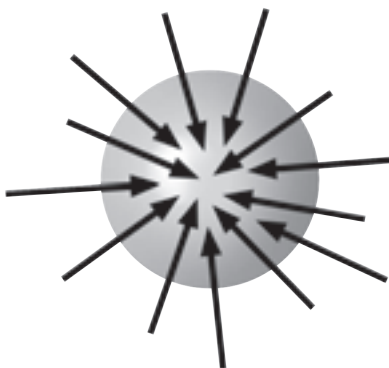
To nowy sposób patrzenia. Jest on potrzebny do uzyskania pewnych wyników testu.

Musisz nauczyć się patrzeć na coś z zewnątrz. Również na samego siebie, ponieważ w teście właśnie o ciebie chodzi.

Jak długo ludzkość trwała w przekonaniu, że Ziemia jest płaska, że jest centrum wszechświata, a wokół niej krąży Słońce? Dzieje się tak, gdy patrzymy na coś tylko z własnej perspektywy, a nie niezależnie od niej.

Aby zapobiec takiemu zjawisku podczas przeprowadzania testu, co doprowadziłoby do testowania absurdów lub półprawd, musisz najpierw nauczyć się patrzeć inaczej: nauczyć się perspektywy kuli.

Najtrudniej jest spojrzeć na siebie z zewnątrz, całkowicie obiektywnie, tak jak gdyby twój własny los był Ci obojętny.



Zazwyczaj patrzymy na dany temat z własnej perspektywy i tym samym widzimy tylko część prawdy. A każdy z nas widzi coś innego.

Jeśli patrzysz w ten sposób, odpowiedzi pochodzące z testu długości ramion są tylko w ok. 80% prawdziwe, a tym samym są bezwartościowe.

Możesz sobie też wyobrazić, że stoisz w środku dużej kuli, której otoczką są twoje oczy, za pomocą których sam siebie postrzegasz.

Możesz sobie również wyobrazić, że jesteś Ziemią i widzisz siebie ze wszystkich kierunków tak, jak gdyby wszystkie gwiazdy na niebie miały oczy.

Opanowanie perspektywy kuli nie jest łatwe. Dla niektórych jest to nawet najtrudniejsza część testu długości ramion, ponieważ podczas każdego testu osoba przeprowadzająca go powinna patrzeć właśnie z tej perspektywy.

Dlatego też przy każdym ćwiczeniu opisanym w tej książce umieszczony został w ramach przypomnienia obraz perspektywy kuli.

Teraz możesz już ćwiczyć ten nowy sposób patrzenia:

- Popatrz na bukiet kwiatów. Patrz w wybrany przez siebie punkt: liść, płamę, kwiat, skup się tylko na tym punkcie.
- Zmień swoją perspektywę. Wyobraź sobie, że możesz widzieć ten bukiet kwiatów ze wszystkich kierunków: z przodu, z tyłu, z góry i z dołu, ze wszystkich perspektyw jednocześnie. Jest to możliwe, gdy nie patrzysz bezpośrednio na dany punkt, lecz skupiasz się na przestrzeni wokół bukietu tak, jakbyś chciał zobaczyć jego pole energetyczne.
- Zmień kilkakrotnie perspektywę i sposób patrzenia.

Tylko wtedy, gdy nauczysz się patrzeć w ten sposób, możesz naprawdę zaufać testowi.

Oznacza to wyłączenie własnej perspektywy i własnych ograniczeń ze sposobu, w jaki patrzysz, oceniasz i porównujesz, i rozbicie tego niezależnie od osobistej woli.

KROK DRUGI
ODCZUWANIE KOLORÓW

- Wyobraź sobie, że masz na sobie ubranie w różnych kolorach: liliowym, niebieskim, pomarańczowym, czarnym, jasnozielonym, czerwonym, żółtym i białym.
- Poczuj, co robią z Tobą te kolory, jakie emocje w tobie uwalniają. Poświęć na to kilka minut.

- Jakie kolory sprawiają, że czujesz się dobrze?
- Co zmieniają w tobie poszczególne kolory? Co wyzwalają?
- Spróbuj wykonać ćwiczenie jeszcze raz z zamkniętymi oczami.

KROK TRZECI

WYCZUWANIE ODPOWIEDZI TAK I NIE

Pomocy, moje ciało ze mną rozmawia!

- Niezależnie od tego, gdzie obecnie jesteś, wyobraź sobie, że jesteś rozluźniony, wejdź w głąb siebie i pocuj:
 - swój stan,
 - swój oddech,
 - swoje bicie serca,
 - swoją aurę,
 - swoje pole energetyczne,
 - napięcie mięśni,
 - rytmy w swoim ciele.
- Pomyśl o przyjemnej sytuacji ze swojego życia i zauważ, jak czuje się z tym twoje ciało.
- Następnie pomyśl o nieprzyjemnej lub nawet strasznej sytuacji ze swojego życia i również skup się na reakcjach ciała.
- Zauważysz w sobie wiele różnic.
- Powiedz głośno Tak i ponownie wejdź w głąb siebie.
- Powiedz głośno Nie i ponownie skup się na uczuciach.

- Czy coś w tobie, z tobą, zmienia się przy mówieniu Nie?
- Powtórz ćwiczenie kilka razy, powtarzając na przemian Tak i Nie, aż będziesz pewien, że to, co czujesz, również jest prawdziwe, a nie jedynie urojone.

To ćwiczenie możesz wykonywać również na siedząco. Zalecam jednak, aby następnie powtórzyć je w pozycji stojącej, ponieważ w przypadku niektórych osób tylko wówczas przynosi ono realne rezultaty.

KROK CZWARTY JESTEM WAGĄ



Waga w równowadze

Ważne pytania testowe



Życie jest jak ciastolina

Co ciasto ma do tego, jak przebiega nasze życie?

Z ciastoliny może powstać każdy dowolny kształt. Jednak to forma określa, jak będzie on wyglądał. Formą w naszym życiu jest nasze pole energetyczne. To w nim rozwija się nasza rzeczywistość.

Nasze pole nie jest jednak otwartą przestrzenią, jest ograniczone przez nasze doświadczenia, zranienia oraz wzorce. Jest zdeformowane, wgniecione, ma określone struktury, niektóre jego części zniknęły. Kiedyś było wolne, nieograniczone i całkowite, aż do początku naszego istnienia. U większości osób już w łonie matki pole energetyczne zostaje zawężone i wgniecione.

Wszystkie doświadczenia naszego życia, które nie wynikają z miłości i pokoju, coraz bardziej deformują nasze pole energetyczne.

Czasami wygląda ono jak całkowicie zniszczony samochód, a rzeczywistość musi wciskać się w rogi, aby znaleźć trochę wolnego miejsca.

Kiedy zdołasz uwolnić swoje pole energetyczne od ograniczeń, a przy tym staniesz się znów doskonały: zdrowy, kompletny, całkowity i szczery – odzyskasz wolność tworzenia swojej rzeczywistości oraz będziesz mógł delectować się brakiem ograniczeń.

Aby oczyścić swoje pole energetyczne, potrzebujesz odpowiednich narzędzi, ponieważ nie osiągniesz tego za pomocą samych słów. Ani za pomocą woli, walki i manipulacji.

Dostęp do pola energetycznego leży w sercu i w podświadomości. Jest on wrażliwy na dźwięki, kolory, częstotliwości oraz energie.

Czym jest zdrowie?

Zdrowie jest harmonią, którą można sobie wyobrazić jako regularnie wahającą się sinusoidę.

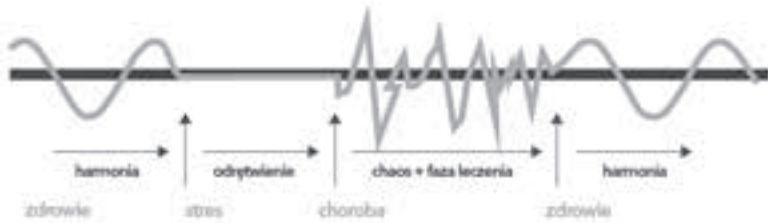
Jednak każdy emocjonalny lub energetyczny stres sprawia, że sinusoida staje się linią krzywą. Wpadamy w brak harmonii.

W tym stanie ciało może przetrwać, jednak tak naprawdę nie żyje. Próbuje wszystkiego, aby wyrwać się z braku harmonii: kataru, biegunki, bólu głowy, a nawet wypadku – niezależnie, jakie objawy on powoduje. Najważniejszą kwestią jest wywołanie chaosu. Jest odpowiedzią na odrętwienie. I dokładnie ten chaos nazywamy chorobą. Daje nam on szansę na uleczenie, a właściwym problemem jest występujące przed nim odrętwienie.

Przy pomocy testu długości ramion możesz dokładnie ustalić, czy utraciłeś harmonię: podczas testu odpowiedzią jest początkowa różnica lub odrętwienie.

Jeśli praktycznie natychmiast przywrócisz w sobie stan równowagi*, w wielu przypadkach możesz uniknąć chaosu lub przynajmniej znacznie skrócić czas jego trwania.

* W książce „Uzdrowiająca metoda Body Calm” Sandy C. Newbigging opisuje system medytacyjny eliminujący stres, lęk i choroby oraz przywracający równowagę. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Choroba i zdrowie

Podróż w czasie

Z jej pomocą możesz sprawdzić, kiedy zaburzenie tak naprawdę powstało. Często jest starsze niż myślimy.

Pewna kobieta wyjechała na kilka dni. U przyjaciółki czuła się dobrze, przez telefon miała radosny i pełen energii głos. Następnie przez siedem godzin jechała pociągiem z powrotem do domu i już podczas rozmowy telefonicznej prowadzonej w pociągu jej głos był przybity i zmęczony.

Do domu przyjechała w stanie kompletnego odrętwienia, poziom jej energii życiowej wynosił 30%. Przypuszczała, że tak podziałała na nią długa podróż pociągiem. Podczas testu długości ramion jej ramiona były różnej długości, a przy wypowiedziach „Tak” i „Nie” nie było żadnej różnicy. Kobieta była w stanie odrętwienia.

W myślach cofnęła się w czasie. Wyobrażała sobie różne momenty.

Wczoraj wieczorem ok. godziny 18 test długości ramion był prawidłowy. Dzisiaj rano przed odjazdem pociągu ok. godziny

8 była w stanie odrętwienia. Wczoraj o godzinie 21: prawidłowy test. Godzina 22: odrętwienie. Wtedy przypomniała sobie: oglądała z przyjaciółką film grozy, podczas którego odczuwała strach.

Za pomocą podróży w czasie całkiem szybko wyszła na jaw prawdziwa przyczyna odrętwienia. Pociąg tu nie zawinił.

Za pomocą podróży w czasie można cofnąć się wiele lat wstecz. Serce odczuwało stres u 40-letniego mężczyzny.

Serce w wieku 30 lat: stres

Serce w wieku 20 lat: brak stresu

Serce w wieku 21 lat: stres.

I już z jego ust nadeszła odpowiedź: wtedy zostawiła mnie partnerka i potrzebowałem wielu lat, aby sobie z tym poradzić.

Okres naszego życia jest jak jazda windą. Żadna informacja z przeszłości nie przepada, musimy tylko wystarczająco głęboko po nią sięgnąć.

Miałem 65-letnią pacjentkę, która od 12 tygodni miała nawracające problemy z żołądkiem, pęcherzem, bezsennością oraz katarrem. Poprzez test długości ramion zdołałem ustalić, że przyczyna tkwi w pacjentce od 14. roku życia. Opowiedziała mi, że w wieku 14 lat doznała porażenia dziecięcego³. Musiała spędzić wiele tygodni w szpitalu w izolacji. Następnie potrzebowała dwóch lat, aby znów móc się normalnie poruszać. Udało się – jedynie lewe ramię pozostało sparaliżowane. Trzy miesiące temu była na urlopie. Wanna w pokoju hotelowym stała odwrotnie niż w jej domu. Powodowało to, że nie mogła sobie samodzielnie poradzić z powodu sparaliżowanego ramienia i wszystkie złe wspomnienia związane z porażeniem dziecięcym wróciły, a razem z nimi wiele też. Od tego czasu znajdowała się w stanie paniki i chorowała.

³ Ostre nagminne porażenie dziecięce – wirusowa choroba zakaźna wywołana przez wirus polio [przyp. tłum.].

*Kocham ten test. Bez niego nigdy nie odkryłbym tych związków.
W zaledwie pięć minut mogłem przywrócić ją do stanu równowagi
po to, aby wszystkie objawy zniknęły.*

100 procent energii życiowej - weź ją sobie!



Anioł energii życiowej

- Jak który anioł chciałbyś się czuć?
- A jak który anioł czujesz się obecnie?

Energia życiowa to magiczna siła zsyłana nam przez życie.

Znana jest pod różnymi nazwami: witalność, prana, qi, siła odyczna, orgon czy po prostu energia życiowa.

Jej cecha szczególna: żadne urządzenie nie może jej zmierzyć, żaden biofizyk nie może jej opatentować, żaden podręcznik dla dzieci jej nie opisuje – a jednak każdy ją zna.

Większość osób docenia ją dopiero wówczas, gdy gdzieś ją zagubią.

Wtedy czują się wykończeni, bezsilni, zmęczeni, niezdolni do życia i usprawiedliwiają się sami przed sobą: „To taki wiek”. To nieprawda: są dzieci, które już utraciły swoją witalność, oraz 90-latkowie o bateriach naładowanych do pełna.

Życie bez energii to katusze. Oznacza to, że trzeba ją utrzymywać. Kiedy jako dorosła osoba czujesz się o 20 lat młodszy niż jesteś w rzeczywistości, masz jej pod dostatkiem.

Jeśli czujesz się na swój wiek lub nawet starzej, przyszedł czas na ponowne naładowanie baterii.

Od zera do 100%, jak wiele masz w sobie energii życiowej?

Mówiąc wprost: przy poziomie 0% leżysz zamknięty w piwnicy, a przy poziomie 100% unosisz się w powietrzu.

Znajdź odpowiedź w sobie, zaufaj swojej intuicji.

Badałem poziom energii życiowej u tysięcy pacjentów i na podstawie tych danych stworzyłem listę energii życiowej.

Skala energii życiowej

- *100 procent*: To jak unoszenie się w powietrzu, jak uczucie zakochania.
- *80 procent*: Pełna zdolność do działania, osiąganie swoich celów.
- *70 procent*: Normalna zdolność do działania, bywało lepiej.
- *50 procent*: Utrzymywanie się, ale brak przyjemności.
- *40 procent*: Zdolność do działania od czterech do sześciu godzin.
- *30 procent*: Zmęczenie po dwóch godzinach pracy, częstszy płacz.
- *25 procent*: Ciężkie zmęczenie, obojętność wobec wszystkiego.
- *20 procent*: Baterie są puste.

Możesz wykorzystać test długości ramion, aby samodzielnie sprawdzić, jak wiele energii życiowej posiadasz.

To całkiem proste. Tak, jakbyś przy butelce wody pytał: „Czy jest tu woda?”. Odpowiedź: Tak.

Trochę wyżej: „Czy jest tu woda?”. Odpowiedź: Tak.

I jeszcze wyżej: „Czy jest tu woda?”. Odpowiedź: Nie.

Oczywiście mówisz co innego.

Powiedz:

- **„Mam 50 procent energii życiowej”**

i wykonaj test ramion.

Jeśli odpowiedzią będzie Tak, pozostaw kciuki na tej samej wysokości i powiedz:

- **„Mam 60 procent energii życiowej”,**

i tak dalej, aż uzyskasz liczbę określającą poziom twojej energii życiowej.

Jeśli na przykład przy 70 procentach odpowiedź będzie brzmiała „Nie”, oznacza to, że poziom twojej energii życiowej leży pomiędzy 60 a 70 procentami.

Jeśli już przy 50 procentach uzyskujesz odpowiedź Nie – kciuki są różnej długości – zadaj pytanie o 40 procent i idź w dół z wartością procentową, aż z ramion uzyskasz odpowiedź Tak i tym samym określisz poziom swojej energii życiowej.

Być może masz 30 procent energii życiowej i jesteś w depresyjnym nastroju. Możesz postrzegać siebie jako ofiarę: „Mam tylko 30 procent. Biedny ze mnie człowieczek. Daj mi tabletki na szczęście”.

Albo możesz dorosnąć i spytać samego siebie, gdzie jest brakujące 70 procent.

One nie odeszły. 100 procent zawsze istnieje. Pytanie tylko, jak z nich korzystasz.

Możesz używać ich zgodnie z sobą i Twoją drogą życiową. To jest energia życiowa. Ale możesz używać jej przeciwko sobie. To jest energia destrukcyjna, energia niszcząca, to Twoje kompromisy i kłamstwa.

Z podejściem „jestem ofiarą” dojdiesz nie dalej niż do tabletek na szczęście, staniesz się uzależniony od przemysłu farmaceutycznego.

Lepsze wyjście: dorośnij, weź odpowiedzialność za własne życie. Zapomnij o wszystkich kompromisach, które zabierają Ci energię i zmieniają twoje życie. Weź z powrotem swoją energię, jesteś tego wart, bo twoja dusza jest piękna i warta miłości*.

Wiesz już, ile energii używasz zgodnie z sobą jako energii życiowej. Tej ilości, której brakuje Ci do 100 procent, używasz niezgodnie z sobą. To są Twoje kompromisy, którymi sam siebie niszczysz.

Jestem sobą

- **Jestem... (moje imię).**
- **Żyję swoim życiem a nie kogoś innego.**

Kiedy mówię „Jestem sobą”, ramiona powinny być tej samej długości, odpowiadać Tak.

Jednak nie będzie tak u połowy czytelników tej książki. Odpowiedzią będzie Nie. Kim zatem jesteś, jeśli nie samym sobą?

Nic w tym dziwnego, tak się w życiu zdarza. W najlepszych rodzinach zdarza się, że gubimy swoją drogę, żyjemy życiem kogoś innego.

Są tylko dwa powody, dla których nie mamy swojej własnej tożsamości i otrzymujemy odpowiedź Nie przy stwierdzeniu „Jestem sobą”.

1. Wierzmy, że musimy nieść ciężar innych ludzi, cierpimy na tzw. syndrom pomocy. Ale przecież każdy może/ lub powinien

* Dr David R. Hamilton w książce „Nauka kochania siebie” udowadnia, że brak miłości do siebie jest często powodem problemów zdrowotnych i emocjonalnych oraz udziela wskazówek jak ją odzyskać. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

sam tworzyć swoje doświadczenia. Nie chcemy przecież nikogo ubezwłasnowolniać, prawda?

2. Istnieje wielki świat manipulacji. James Redfield w książce „Niebiańska przepowiednia” wspaniale opisał sposób, w jaki próbujemy odebrać energię innym ludziom. Jednym z ulubionych sposobów na stworzenie takiego przekazu energii jest podsunięcie komuś fałszywej tożsamości. Oczywiście prawie zawsze dzieje się to nieświadomie, jednak nie jest to usprawiedliwieniem. Z drugiej strony zezwoliliśmy na wyciągnięcie z nas energii.

Znasz to: czujesz się dobrze, wiedzie Ci się dobrze. Potem spotykasz się z innym człowiekiem i jesteś odmieniony, humor znika, energia znika, nastrój się zmienia, twarz wygląda inaczej – zupełnie jak inny człowiek.

Kiedy w takiej sytuacji przeprowadzisz test długości ramion mówiąc: „Jestem sobą”, otrzymasz odpowiedź Nie, ramiona będą różnej długości. Drugi człowiek ukradł Twoją energię, Twoją tożsamość.

Powinieneś jak najszybciej sobie pomóc. Jeśli chcesz żyć według swojej drogi życiowej, potrzebujesz z powrotem Twojej własnej tożsamości.

Jestem zdrowy

- Jestem wolny od infekcji.
- Jestem wolny od alergii.
- Jestem wolny od niedoborów.

- Moje narządy pracują w harmonii.
- Mój oddech jest swobodny.
- Moje ciało jest w stanie równowagi.

Jestem szczęśliwy

- Jestem szczęśliwy.

Oddycham swobodnie, moje oczy błyszczą, idę tanecznym krokiem przez życie.

Jestem uczciwy wobec siebie i innych

- Jestem uczciwy.
- Mówię to, co myślę i czuję, nie zważając na konsekwencje.

Jestem gotowy na zmianę

- Jestem gotów zmienić WSZYSTKO, aby żyć w zdrowiu i szczęściu.

Twój obecny stan jest rezultatem tego, jak żyjesz. Jeśli jesteś niezadowolony ze swojego stanu, musisz być gotowy bez skrupułów zmienić swoje życie.

Lub możesz cierpieć dalej – masz wybór.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Uwe Albrecht - lekarz i prekursor medycyny energetycznej. Jest ekspertem medycyny chińskiej, klasycznych europejskich metod uzdrawiania, psychoenergetyki, autonomicznych osteopatycznych technik repozycyjnych (AORT), homeopatii, medycyny regulacyjnej, terapii emocjonalnej oraz świętej geometrii. Na podstawie wieloletniego doświadczenia stworzył energetyczny system uzdrawiania oraz test długości ramion.

**Wyobraź sobie, że możesz bezpośrednio rozmawiać z podświadomością, a ona Ci odpowiada...
Do tego służy test długości ramion.**

Każdego dnia jesteśmy zmuszeni do podejmowania setek decyzji. Niektóre z nich są proste, inne wymagają zastanowienia. Dzięki tej książce możesz błyskawicznie poznać właściwą odpowiedź na każde ważne dla Ciebie pytanie. Odpowiedzi udziela Twoja intuicja, dlatego możesz mieć pewność, że są to odpowiedzi najlepsze właśnie dla Ciebie. Możesz pytać o wszystko: czy to będzie dobry dzień na określone działanie, czy kolega z pracy jest Ci życzliwy, w co masz dzisiaj się ubrać, a nawet czy to jest właściwy pokarm dla Twego ciała. Dzięki tej książce poznasz zasady wykonywania testu Tak-Nie, a głęboki kontakt z Twoją podświadomością pomoże prawidłowo rozwiązywać wszystkie codzienne problemy.

Życie nie zna słowa MOŻE. Istnieje tylko TAK lub NIE.

Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-7377-779-8



9 788373 777798

Patroni:



DOLCEVITA
celebruemy życie



www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE