



Lumira

Odkryj w sobie źródło zdrowia

Tradycyjne metody uzdrawiania i odmładzania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Odkryj w sobie
źródło zdrowia



Lumira

Odkryj w sobie źródło zdrowia

Tradycyjne metody uzdrawiania i odmładzania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-719-4

Tytuł oryginału: Du bist die Quelle des Lebens! - Fundamentale Werkzeuge der Erneuerung
und Verjüngung

Copyright © 2013 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin, München

© 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



Spis treści

Wprowadzenie	7
O mnie	11
Fundamentalne narzędzia odnowy i odmładzania	13
Energie nowego czasu i życie w piątym wymiarze	21
Słowo, zamiar i ich niezwykła siła uzdrawiania	41
Młoda twarz	51
Czakry i organy wydzielające hormony jako źródła życia	63
Korzenie w tobie – zęby i włosy	87
Oczy – widzieć i być widzianym	97
Zaopatrzenie ciała w energię	107
Optymalna waga ciała	113
Odżywianie w nowych czasach	123
Pożywienie duchowe	135
Witaminy – droga do wewnętrznej pełni	151
Minerały – wewnętrzna siła napędowa	177
Porady kosmetyczne i wskazówki na temat sprzątanania	193
Posłowie	199
Bibliografia	201
Polecane sklepy	203
Podziękowanie	204

Wprowadzenie

Po książce „Odmładzanie organizmu. Sekrety rosyjskich uzdrowicieli” poczułam potrzebę szerszego i bardziej szczegółowego zajęcia się procesami odładzania i regeneracji. Tak powstała ta książka. Moim wewnętrznym pragnieniem jest szerzenie tych informacji w świecie, aby pogłębić jeszcze bardziej zrozumienie prawdziwego potencjału twórczego człowieka.

Cieszę się też, że mój program odmładzający został tak dobrze przyjęty i że otrzymałam liczne pozytywne informacje zwrotne potwierdzające, że moja metoda działa. Wielu czytelników mówiło mi, że książka „Odmładzanie organizmu. Sekrety rosyjskich uzdrowicieli” całkowicie zmieniła ich światopogląd i ich życie i mam nadzieję, że to samo zostanie osiągnięte tą książką, z tą różnicą, że będzie to jeszcze bardziej gruntowne i głębokie.

Chodzi tu przede wszystkim o pewne znaczące ludzkie cechy, których zupełnie oduczylismy się już dawno temu czy też popadły one w zapomnienie. Te właściwości to: otwarcie na wartości, wielowymiarowość, bycie wiecznym i w końcu bycie samowystarczalnym. Jeśli osiągniemy to wszystko, będziemy prawdziwie boscy i będziemy w stanie żyć 1000 lat albo i dłużej, pozostając przy tym młodymi.

Będziemy szczegółowo zajmować się tymi zapomnianymi cechami ludzkiej istoty i doświadczać, jak otwierają nam one dostęp do wiecznej, boskiej młodości, zdrowia i pełni.

Poza tym przyjrzymy się bliżej tematowi systemu pięciu ciał i nauczymy się podchodzić do siebie kompleksowo i wielowy-

miarowo, a przede wszystkim komunikować się z tym, co w nas tkwi. To naprawdę najwyższy czas, by przestać patrzeć na siebie tylko z perspektywy fizycznej i próbować wrócić do zdrowia za pomocą działań tylko na poziomie fizyczności, skoro jesteśmy istotami duchowymi.

Jesteśmy wieczną, boską świadomością, dziećmi Bogini Matki/Boga Ojca, zostaliśmy stworzeni na boskie podobieństwo. Skoro więc naszym pierwotnym rodzicem jest Bóg, zgodnie z prawem urodzenia powinniśmy być tacy, jak nasi rodzice.

A jacy są bogowie? Jak wyglądają? Czy są starzy i pomarszczeni? Mają siwe włosy i zmarszczki, może brakuje im zębów i potrzebują sztucznej szczęki, cierpią na zapalenie stawów i noszą okulary? Nie! Bogowie wyglądają dobrze, są młodzi, cali i zdrowi, promieniejący, potężni, wspaniali i piękni, są wieczni!

I to wszystko stoi także przed nami, jestem o tym głęboko przekonana. Pragnienie bycia młodym, pięknym i zdrowym do podeszłego wieku nie ma nic wspólnego z próżną pogonią za pięknem i młodością, nie jest zachcianką, ale naszym przeznaczeniem i naszą nową przyszłością w czasie piątego wymiaru.

PRZENOSZENIE ENERGII Z CENTRALNEGO SŁOŃCA

Na każdym warsztatach i seminariach łączę się z moim wyższym ja i ze światem duchowym czy też z centralnym Słońcem. Przy tym za każdym razem dochodzi do przeniesienia energii z 24. wymiaru, służącego odmłodzeniu i odnowieniu całego ciała. Jest to cudowne doświadczenie, które można silnie odczuć także cieleśnie. Ta wyższa energia napływa do każdej komórki i wypełnia je boskimi wibracjami, złotym światłem, bezwarunkową miłością.

Świat duchowy powiedział mi teraz, że przeniesienie energii jest możliwe nie tylko na żywo, ale również poprzez książkę. Już przez samą obecność tej książki w jakimś pokoju wyższa energia

przepływa z centralnego Słońca i wzrasta przy dotykaniu i czytaniu książki, ale najsilniej oddziałuje, gdy przyjmuje się ją świadomie.

Zapraszam więc do otwarcia się na te fale z 24. wymiaru. Przez chwilę wczuj się w siebie, zrób kilka świadomych oddechów, poczuj, jak ta wyższa energia zaczyna przez ciebie płynąć. Poczuj, jak porusza teraz twoje ciało i przepływa przez każdą twoją komórkę. Przeniesienie energii służące odmłodzeniu i regeneracji całego ciała dokonuje się TERAZ!

Pozdrawiam serdecznie

Lumira

O mnie

Jeśli ktoś jeszcze nie czytał moich książek, będzie się oczywiście zastanawiał, kim jestem. Jestem tak samo jak ty wieczną, boską świadomością, która zdobywa tu ludzkie doświadczenie. Urodziłam się w Kazachstanie pewnej jesiennej nocy. Kiedy byłam już dorosła, przybyłam do Niemiec. Świadomie nie podaję żadnych dat. Powód tego poznasz później, w dalszej części książki. Od dzieciństwa jestem jasnowidząca. Jednak o tym fakcie przekonałam się właściwie dopiero, gdy już dorosłam. Wcześniej chciałam zawsze być taka jak wszyscy i dlatego silnie tłumiałam swoje zdolności. Jednak mimo że tak bardzo próbowałam uciec od samej siebie, zostałam uzdrowicielką i szamanką.

Moja rosyjsko-ukraińska babcia ze strony ojca osobiście wzięła moje szamańskie wykształcenie w swoje ręce i wymagała ode mnie, bym oddała do dyspozycji życiu moje dary i moją siłę. Warto wspomnieć, że moja babuszka kształciła mnie dalej po opuszczeniu swojego ziemskiego ciała i dała mi przez to ogromne wsparcie w konfrontacji ze światem duchowym i w całkowitym zanurzeniu w nim. Pokazała mi szamanistyczne światy, spoiła mojego ducha z duchem natury, nauczyła mnie mowy serca, pokazała mi, co znaczy pełnia, i poinstruowała mnie, jak przywrócić pełnię naszemu światu. Był to intensywny, pouczający i męczący czas. Teraz moja babcia poszła dalej. Ze względu na nową energię Ziemi nie jest możliwe, by była przy mnie i nie jest to też już konieczne, ponieważ sama ponoszę za siebie odpowiedzialność. Jej siła przepływa dalej przeze mnie, przez moją krew – to siła moich

przodków. Stałam się teraz dojrzałą szamanką i potrafię korzystać ze wszystkich moich wewnętrznych zasobów oraz stawiać je do dyspozycji życiu. Wiem już, jak to działa.

Jako szamanka postrzegam cały świat jako jeden organizm, w którym wszystko posiada dusze. Wszystko wokół nas żyje, oddycha i jest wplecione w dywan nieskończonego wszechświata przez świetlisty wzór bezwarunkowej miłości. Jesteśmy wszyscy częściami tej większej całości i wszystko, co istnieje, jest tak samo częścią nas, tak jak my jesteśmy częścią wszystkiego, co istnieje. Staram się w każdej chwili być świadoma tego faktu i żyć zgodnie z tą zasadą. To znaczy, że jeśli zranię coś z zewnątrz, zranię w zasadzie samą siebie, a kiedy uzdrowię coś w sobie, uzdrowię cały wszechświat. Moja babuszka uczyła mnie rozpoznawać siebie we wszystkim, z czym się stykam, a jeśli to coś sprawia, że jestem chora, szukać uzdrowienia w samej sobie. W ten sposób staram się żyć i pracować.

Stale zabiegam o to, by nie tylko dzielić się moją wiedzą, ale też żyć całkowicie zgodnie z nią. Nie można być szamanką tylko w pracy. Trzeba żyć jak szamanka. Dlatego moje życie jest wielką szamanistyczną podróżą ze wszystkimi wiążącymi się z tym wzlotami i upadkami. Także ja uczę się i rozwijam dalej i mam tematy, które są dla mnie wyzwaniem.

Ze względu na moje korzenie czerpię w pełni z rosyjskiej tradycji uzdrawiania, więc moje metody i światopogląd mogą wydawać się czasami nieco egzotyczne albo nawet za surowe i za szorstkie. Dlatego proszę o zrozumienie. Jestem po prostu przyzwyczajona do samodyscypliny i uważam, że każdy człowiek w końcu powinien się nauczyć kontrolować siebie i świadomie kształtować swój świat. Moim najgłębszym wewnętrznym życzeniem jest, by poprzez tę książkę ułatwić proces zyskiwania świadomości na Ziemi, ponieważ wiem, że wielkie zmiany w świecie zaczynają się od tych drobnych. Pozwólmymy sobie stworzyć nowy świat, w którym będziemy wszyscy mogli żyć długo, w zdrowiu i w miłości, zachowując witalność i młodość.



Czakry i organy wydzielające hormony jako źródła życia

Nasze organy wydzielające hormony (gruczoły) są ściśle związane z siedmioma głównymi czakrami. Gruczoły są centrami energetycznymi ciała fizycznego. Zaopatrują je w hormony, które dają mu energię życiową. Utrzymują je w młodości, witalności i harmonii. Kiedy żyjemy zgodnie z naszymi prawdziwymi postanowieniami, to znaczy żyjemy samodzielnie, organy wydzielające hormony pozostają zawsze sprawne i zaopatrują nas w siłę napędową. Energia życiowa płynie nieprzerwanie przez cały system ciała. Na poziomie niematerialnym jest produkowana w siedmiu głównych czakrach i rozprowadzana do gruczołów. Przyczynę braku równowagi hormonalnej zawsze można znaleźć na poziomie niematerialnym, mianowicie w siedmiu głównych czakrach.

GRUCZOŁY I ICH ZWIĄZEK Z SIEDMIOMA GŁÓWNYMI CZAKRAMI

PRZYSADKA MÓZGOWA

Przysadka mózgowa uchodzi za królową organów. Znajduje się w środku czaszki i jest osadzona, można powiedzieć, na tronie.

Rządzi i czuwa nad swoim całym światem. Wydziela swoje hormony i substancje semiochemiczne, które doprowadzane są do wszystkich pozostałych gruczołów. Dlatego królowa jest tak ważna. Gdy jest osłabiona, całe jej królestwo chwieje się w posadach. Jeśli ktoś ma problem z jakimś gruczołem, pomocne jest sprawdzenie przede wszystkim królowej, aby ustalić, czego jej brakuje.

Temat przysadki mózgowej jest oczywisty. Chodzi o to, by zając jej miejsce w życiu, wywyższyć się do jej wielkości i upoważnić samego siebie do przyjęcia jej królewskiej korony. Bez autoupoważnienia nie da się ożywić żadnej siły twórczej, a kiedy ta siła jest zablokowana, łatwo można znaleźć się w pozycji ofiary.

Leczenie symptomów bez poznania przyczyny nie ma większego sensu. Jeśli jakiś gruczoł jest słaby, pierwszym krokiem do uzdrowienia powinno być poszukiwanie przyczyny. Uzdrawianie osłabionej przysadki mózgowej zaczyna się od autoupoważnienia, wewnętrznego pozwolenia, przyjęcia swojego życia w jego pełni i życia nim.

Wskazówka: Zrób sobie lub kup koronę. Zakładaj ją regularnie, szczególnie w dni, kiedy czujesz się nieszczególnie. Możesz robić to w domu, kiedy nikt cię nie widzi. Poczuj przy tym, jak twój zamiar i gesty przywracają ci siłę. Każda kobieta, każdy mężczyzna i każde dziecko potrzebuje swojej własnej korony.

Przysadka mózgowa jest związana z czakrą korony. Czakra korony tworzy połączenie z naszym wyższym ja, z naszym bóstwem, z uniwersalną świadomością, z najwyższym poznaniem, z duchową siłą twórczą i pełnią. Gdy brakuje autoupoważnienia, gdy wiara w siebie i uczucie szacunku są niewystarczające, przysadka mózgowa jest osłabiona.

Przez czakrę korony otrzymujemy boskie światło i pozwalamy, by świat w nas rozświetlił się. Jesteśmy wtedy związani i spleceni z jednością wszystkiego, co istnieje.



UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIA DLA PRZYSADKI MÓZGOWEJ

Poniższe ćwiczenia możesz przeprowadzać codziennie i zintegrować je ze swoim rozkładem dnia.

Nabieranie otuchy

Stań prosto, załóż swoją koronę, fizycznie lub w wyobraźni. Wyciągnij ręce w górę do nieba. Siłą zamiaru połącz się ze swoim wyższym ja i ze wszystkim, co istnieje. Poczuj, jak jesteś połączony i zajmujesz swoje miejsce we wszechświecie. Pozwól sobie wewnętrznie na bycie tutaj i oddanie swojej siły do dyspozycji życia. Poczuj, jak światło wszechświata napływa w ciebie i manifestuje się przez ciebie w twoim świecie.

Inhalacja kolorami

Częstotliwościami barw, które odpowiadają przysadce mózgowej i czakrze korony, są fiolet, biel i kolory tęczy.

Wybierz kolor, jaki ci odpowiada, i wyobraź sobie, jak przyjmujesz go w siebie, wdychasz, stąpasz się z wibracją tego koloru. Napływa do czakry korony i przysadki mózgowej i wypełnia twój cały system. Fiolet ma wysokie duchowe wibracje, jest uniwersalną miłością, transformacją i uzdrowieniem. Łączy cię z wyższym ja, z bóstwem, z którego pochodzi wszelkie uzdrowienie.

Biel jest kolorem czystości i jasności kosmicznego porządku i dzięki temu uzdrowia ciało. Harmonizuje i podwyższa częstotliwość twoich wibracji oraz przynosi zgodność z tobą samym, a przez to – z wszechświatem.



Barwy tęczy reprezentują najwyższe szczęście i połączenia nieba i ziemi w tobie. Otwierają cię, podnoszą cię na duchu, czynią cię szczęśliwym i radosnym. Światło w kolorach tęczy przynosi ci zgodność z samym sobą i jednoczy cały twój potencjał w jedną wspaniałą, harmonijną całość.

Uzdrowiające afirmacje dla przysadki mózgowej

Spróbuj nie tylko wymawiać afirmacyjne zdania, ale poczuć to, co powiedziałeś, i pozwolić, by popłynęło w całym systemie ciała.

- „Jestem wartościowy”.
- „Jestem najważniejszy”.
- „Jestem wszystkim i tym, co najlepsze dla mnie w moim życiu”.
- „Jestem twórcą mojego bytu”.
- „Tworzę moje życie z uniwersalną świadomością”.
- „Jestem w boskiej harmonii, doskonały i kochany”.
- „Jestem częścią całości i całość jest częścią mnie”.
- „Jestem połączony ze wszystkim, co jest, i jestem źródłem mojej mądrości”.
- „Otrzymuję boskie światło i pozwalam, by płynęło w świat”.

SZYSZYŃKA

Szyszyńka znajduje się w środku czaszki nieco powyżej przysadki mózgowej. Tworzy połączenie między tym, co w nas duchowe, i tym, co w nas fizyczne. Czakra przypisana szyszynce to czakra czołowa, zwana też czakrą trzeciego oka. Tutaj ma więc miejsce duchowe widzenie, tu widzimy i rozpoznajemy prawdziwe rzeczy na świecie.

Szyszyńka jest związana z następującymi tematami: przewidywanie następnego kroku, rozwój wewnętrznego zmysłu, siła duchowa, telepatia i jasnowidzenie.

Przez przysadkę mózgową odbierane jest boskie światło, a szyszynka prowadzi je dalej. Tak więc można określić szyszynkę jako portal dla duchowego wewnętrznego świata.

Stałe ściąganie brwi, marszczenie czoła i zmarszczki pojawiające się w tym miejscu mogą wskazywać na energetyczną blokadę, która jeszcze się wzmocni i utrwali przez dalsze marszczenie i napinanie. Jeśli masz do czynienia z takim przypadkiem, uświadom to sobie i spróbuj być uważniejszy. Być może zdecydujesz się przyjrzeć się temu tematowi w swojej następnej medytacji.

Na moich seminariach obserwuję, że niektórzy uczestnicy bardzo się wysilają przy duchowej pracy, tak, że ich twarz wygląda, jakby właśnie podnosili jakiś wielki ciężar. Szczególnie miejsce między brwiami staje się wtedy całkowicie napięte. Jednak właśnie luźna, spokojna i odprężona postawa i uśmiech na ustach sprawiają, że duchowe ćwiczenia wykonuje się, jakby robiły się same z siebie. Także wewnętrzne oko otwiera się w pełni dopiero wtedy, kiedy jesteśmy odprężeni. Im bardziej więc rozluźnisz czoło i brwi, tym bardziej wzmocnisz czakrę czołową, a przez to – szyszynkę.

Wskazówka: Przyklej sobie między brwiami kawałek taśmy klejącej, by uświadomić sobie, kiedy, w jakich sytuacjach i przy jakich myślach bardzo napinasz to miejsce i marszczysz. Wywrze to poza tym pozytywny efekt na twoim wyglądzie.



UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIA DLA SZYSZYNKI

Spróbuj zintegrować następujące małe ćwiczenia ze swoją codziennością:

Masaż trzeciego oka

Masuj swoją czakrę czołową, miejsce między brwiami. Możesz użyć do tego kropli olejku z drzewa san-



dałowego. Stymuluje on szczególnie dobrze trzecie oko i pomaga otworzyć się na wewnętrzne widzenie. Poza tym odpręża to miejsce i wygładza powstałe już zmarszczki.

Masowanie podniebienia

Kiedy masujemy nasze podniebienie językiem lub przyciskamy język do podniebienia, stymulujemy w ten sposób szyszynkę. Często korzysta się z tego w medytacjach i przy oddychaniu praną. Umożliwia to wprowadzenie w system ciał światła wszechświata i łączy nas z niebem i ziemią.

Uzdrowiające afirmacje dla szyszynki

- „Rozpoznaję i wykorzystuję mój duchowy potencjał”.
- „Wierzę mojemu wewnętrznemu natchnieniu”.
- „Widzę prawdę”.
- „Jestem nosicielem boskiego światła”.

Wdychanie kolorów

Dla wzmocnienia szyszynki używaj koloru niebieskiego i indygo. Możesz je wizualizować, wdychać w siebie, pozwolić, by cała twoja świadomość zanurzyła się w wibracjach tych barw.

Niebieski jest impulsem wolności i indywidualności, jest uniwersalnym porządkiem i harmonią w tobie. Postrzegasz się i jesteś świadomy swojej wewnętrznej istoty. Pozostajesz wierny sobie i ufasz swojej intuicji.

Indygo jest kolorem wewnętrznej, intuicyjnej wiedzy o kosmicznym porządku i jego prawach. Łączy komunikację i wiedzę, prowadzi cię do całości i połączenia ze wszystkim, co wspomaga twoje autouzdrawienie.

TARCZYCA

Tarczyca jest połączona z przysadką mózgową. Razem regulują zużycie energii w ciele. Gdy przysadka mózgową jest przestymulowana, oddziałuje to także na tarczycę. Tarczycy przypisana jest czakra gardła. Związane z nią tematy to komunikacja i wewnętrzna prawda: moc mowy, rozmowa z samym sobą i możliwość podzielenia się z otoczeniem, wypowiadanie wewnętrznej prawdy i życie nią, wyrażanie tego, co żyje w tobie, dostęp do wewnętrznych skarbów, indywidualność i niezależność, samodzielność, świadomość własnej wartości.

Jeśli ktoś nie żyje swoją prawdą i nie wypowiada jej, mogą pojawić się problemy z tarczycą. Jeśli przysadka mózgową jest królową, to tarczyca jest motylem, potrzebuje wolności i prawdy.

Życie prawdą i obstawanie za nią wymaga wymaga przyjęcia samego siebie i autoupoważnienia. Założenie swojej korony, wywyższenie się i zajęcie swojego miejsca we wszechświecie to główne zadania prowadzące do życia własną wewnętrzną prawdą i właśnie tego wymaga od nas styl życia w piątym wymiarze.

Kiedy człowiek się umniejsza, poniża się, wmawia coś sobie, usprawiedliwia się, przeprasza za swoje istnienie i widzi siebie jako biedną ofiarę, blokuje swoją czakrę gardła i osłabia swoją tarczycę. Taka wewnętrzna postawa ogranicza cię i okrada z każdej przestrzni. W ten sposób motyl nie może latać, czuje się uwięziony i powoli wysycha.

Uzdrowienie może zająć tutaj tylko dzięki przekonaniu, że człowiek ma prawo do swojego własnego zdania i stylu życia oraz odwagę, by żyć tym i być. Wtedy ofiara zmienia się w twórcę. Kiedy tylko człowiek weźmie na siebie odpowiedzialność, energia w systemie ciał może znów wolno płynąć.

Ten temat dotyczy o wiele bardziej kobiet niż mężczyzn. My, kobiety, wierzymy niestety często, że jesteśmy na naszym miejscu

niezastąpione, i łatwo oddajemy się naszej rodzinie i naszym czynnościom. Kobiety poświęcają się przede wszystkim, gdy chodzi o dzieci i poświęcają się dalej, kiedy dzieci są już duże i już nas nie potrzebują. Jesteśmy przyzwyczajone, by wiele znosić i wypierać nasze prawdziwe potrzeby i naszą głęboką prawdę i stawiać się na ostatnim miejscu. Najpierw są rodzice, mąż, dzieci, zarabianie pieniędzy, zajmowanie się domem, a dopiero gdzieś na ostatnim miejscu jestem ja. Właśnie to nastawienie i ten styl życia rozwijają się w ciasną pętlę na naszym gardle, która najpierw wygląda na energetyczną blokadę, a później może urzeczywistnić się jako problem zdrowotny. Wszystkie kobiety na moich seminariach, które miały problemy z tarczycą, były bezinteresownymi matkami, żonami, córkami i pracownicami, które swoje potrzeby i wewnętrzną prawdę pogrzebały głęboko w sobie.

Podsumowanie: Ludzie, którzy cierpią na problemy z tarczycą, są zawsze obecni dla wszystkich, tylko nie dla samych siebie. Żyją fałszywym życiem, które nie zgadza się z ich wewnętrznymi potrzebami i wewnętrzną prawdą. Oduczyl się rozpościerać swoje wewnętrzne skrzydła i latać.



UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIA DLA TARCZYCY

Spróbuj zintegrować te małe ćwiczenia ze swoim rozkładem dnia, szczególnie wtedy, gdy masz problemy z tarczycą.

CZUCIE I WYSYŁANIE MIŁOŚCI

Skoncentruj się na swojej tarczycy. Przenieś się za pomocą swojego oddechu w tę część swojego ja. Następnie pozwól, by popłynęła twoja miłość. Wyobraź sobie, że twoja tarczyca zanurza się w uczuciu miłości i jest uzdrowiona.



KOLORY

Uzdrowiające dla tarczycy częstotliwości wibracji mają kolory turkusowy, jasnoniebieski i perłowy. Wdychaj te kolory i medytuj o ich impulsach. Także szalik w tych kolorach może wzmocnić twoją czakrę gardła.

Turkus jest kolorem Ery Wodnika. Odpowiada za emocjonalną inteligencję, wolność i zdolność zaufania własnej intuicji. Turkus wspiera twoją zdolność wymowy i pomaga ci komunikować się szczerze i korzystając z twojej wewnętrznej wiedzy.

Jasnoniebieski rozjaśnia i porządkuje. Jest kolorem lekkości, wdzięku i szczęścia. „Jestem zdrowy i cały, pierwotny i wieczny w mojej esencji”.

Perłowy jest kolorem wypoczynku i regeneracji. Daje ci głębokie spojrzenie w twoją wewnętrzną mistykę i niespodziewany cud twojego ja. Perłowy schlebia ci, podtrzymuje cię i chroni. „Wdycham w siebie wieczność mórz i kieruję się z powrotem do pałacu życia. Czas nie gra żadnej roli – nieskończoność i wieczność są we mnie!”.

Uzdrowiające afirmacje dla tarczycy

- „Decyduję się na siebie i pozostaję wierny sobie”.
- „Mówię swoją wewnętrzną prawdę i integruję ją ze swoim życiem”.
- „Mówię tylko prawdę. Żyję moją prawdą”.
- „Żyję moimi najgłębszymi wewnętrznymi pragnieniami”.
- „Z przywiązania wyrażam moją prawdę”.
- „Żyję swoim życiem w zgodzie z moją boską istotą”.
- „Daję sobie czas”.

Nucenie i śpiewanie

Nucenie i śpiewanie wzmacniają czakrę gardła i uwalniają od blokad.

Oprzyj stopy solidnie o podłoże, uziem się poprzez siłę skupienia. Sześć razy sięgnij ziemi palcami u stóp. Poczuj swoje ciało.

Mów wewnętrznie: „Uzdrowiające tony mogą we mnie powstać i uzewnętrznić się!”.

Pozwól, by twoje gardło wydało dźwięk, nie musi to brzmieć pięknie czy harmonijnie. Pozwól, by twoje ciało wydawało dźwięki, które są mu akurat potrzebne do wyzdrowienia.

Także śpiewanie może wzmocnić twoją czakrę gardła i tarczycę oraz uwolnić ją z blokad. Szczególnie wspierające są piękne, budujące teksty czy mantry. Można też śpiewać afirmacje. One również mają budujące działanie.



ĆWICZENIA DLA GARDŁA

Poobserwuj kiedyś ludzi, którzy cierpią na dolegliwości gardła i tarczycy. Zauważyłam, że blokadę widać nie tylko w aurze, ale również fizycznie. Osoby, których to dotyczy, mają często pomarszczoną, starą, naznaczoną plamami lub obrzmiałą szyję. Im starsza jest blokada i osoba, tym silniej da się to rozpoznać zewnątrz. Także napięcia karku i bóle odcinka szyjnego kręgosłupa wskazują na to, że czakra gardła jest zablokowana, a tarczyca jest osłabiona.

Ćwiczenia szyi mogą pomóc w uwolnieniu zamkniętej energii. Są to proste, okrężne ruchy głowy, które na początku wykonuje się bardzo powoli i ostrożnie. Wcześniej możesz zaczerpnąć rady uzdrowiciela lub nauczyciela jogi.

Przypominasz sobie orientalne tancerki, które poruszają głową od jednego ramienia do drugiego? Właśnie to robię codziennie dla mojej szyi. Nie korzystaj jednak z tego jako ćwiczenia na początek, ponieważ jest ono przeznaczone raczej dla zaawansowanych.

Masaże

Masuj swój kark, ramiona i szyję dobrym, ciepłym olejkiem. Wyobraź sobie przy tym, jak z czubków twoich palców i wewnątrz dłoni wpływa złota energia. Rozkoszuj się tym!

Dawanie sobie czasu

Podaruj sobie czas. Porozmawiaj ze swoją rodziną, kiedy i na jak długo w tygodniu możesz mieć czas dla siebie. Zaplanuj go z wyprzedzeniem. Spełń wtedy swoje głębokie pragnienia. Nie idź jednak w tym czasie na zakupy ani nie zajmuj się sprzątaniami czy prasowaniem. Spędź go świadomie z samym sobą w ciszy lub na działaniach, które cię wypełnią.

Na pierwszym miejscu jestem ja...

Zintegrowałam ze swoim życiem jedną jasną regułę, która pomaga mi być przy sobie i dla siebie. W tym miejscu zwracam się przede wszystkim do wszystkich kobiet i proszę was o przejście tej reguły. Ta reguła brzmi:

Na pierwszym miejscu w moim życiu jestem ja.

Na drugim miejscu jestem ja.

Na trzecim miejscu są moje potrzeby i hobby.

Na czwartym miejscu jest reszta świata.

Tylko gdy w sobie jestem zadowolona i szczęśliwa, gdy żyję własnym życiem i realizuję swoje potrzeby, jestem w stanie być obecna dla świata. Nikomu nie przyda się wyjałowiona i niezadowolona matka, żona, przyjaciółka, uzdrowicielka, pracownica. Tylko jeśli sama jestem zaopatrzona i zadowolona, mogę dawać coś innym. Kiedy sama mogę rozpostrzeć swoje skrzydła, mogą zrobić to też inni ludzie.

Oto wspaniały rytuał, który można przeprowadzić na seminarium lub w kręgu znajomych:



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Lumira dorastała w Kazachstanie i na Ukrainie, a jako młoda kobieta przybyła do Niemiec. Tu rozwinęła rosyjską sztukę uzdrawiania, którą poznała już w dzieciństwie. Dzięki różnym technikom, jak medytacje, terapia reinkarnacyjna i kinezylogia stworzyła zintegrowaną metodę służącą holistycznie pojmowanemu zdrowiu. Prowadzi seminaria w kraju i za granicą oraz jest autorką wielu książek, m.in. bestselleru „Odmładzanie organizmu”.

Poznaj pogłębione techniki służące energetycznemu odmładzaniu i odnowie całego ciała!

Istotą tej książki, z jednej strony, są ćwiczenia duchowe prowadzące do kontrolowania nastawienia i tworzenia nowych wzorów myśli. Z drugiej strony, Autorka przekazuje bardzo konkretne porady odnośnie zdrowego stylu życia i naturalnych sposobów przywracania w nim równowagi. Lumira prezentuje innowacyjne spojrzenie na kwestię wartościowych produktów spożywczych i suplementów, które dzięki uduchowionemu podejściu do nich, mogą wykazywać znacznie bardziej pozytywne właściwości. Gdy skorzystasz z jej porad i potężysz medytacje oraz ćwiczenia z odpowiednim nastawieniem duchowym, będziesz w stanie całościowo i w pełni świadomie wpływać na swój organizm. Dzięki niej znane od wieków, a dziś zapomniane, mechanizmy uzdrawiania zostaną ponownie wykorzystane.

To Ty jesteś źródłem zdrowia!

Patroni:



SZTUKATER.PL



www.psychotronika.pl

PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-719-4



9 788373 777194