

Stefani Michelle

Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr



Praktyczne ćwiczenia i rytuały pracy z cieniem,
dzięki którym zrozumiesz swoje lęki, zerwiesz z negatywnymi wzorcami
i odblokujesz swój pełny potencjał energetyczny



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Jak przekształcić cień w siłę
dzięki unikalnej energii
każdej z czakr

O Autorce

Stefani Michelle jest międzywyznaniową duchowną, mistrzynią Reiki, instruktorką jogi i coachem kognitywnym. Uzyskała tytuły magisterskie w dziedzinach edukacji i przywództwa w zarządzaniu, jest również założycielką firmy Primal Heart Healing, w ramach której oferuje usługi z zakresu life coachingu i uzdrawiania intuicyjnego. Pracuje z klientami już od ponad dwudziestu lat. Możesz ją znaleźć na Facebooku, pod adresem facebook.com/primalhearthealing/.

Stefani Michelle

Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr



Praktyczne ćwiczenia i rytuały pracy z cieniem,
dzięki którym zrozumiesz swoje lęki, zerwiesz z negatywnymi wzorcami
i odblokujesz swój pełny potencjał energetyczny



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-753-2

Tytuł oryginału: *Chakras & Shadow Work: Align Your Energy Centers
and Explore Your Hidden Self*

“Translated from”
Chakras & Shadow Work: Align Your Energy Centers and Explore Your Hidden Self
Copyright © 2024 Stefani Michelle
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

Dedykuję tę książkę mojej matce. Jeszcze gdy byłam małą dziewczynką, wiedziała, że jestem inna niż wszyscy. Niełatwo było jej wychowywać dziecko o tak dzikiej, bujnej wyobraźni, a mimo to nigdy się nie poddała. Została metafizyczną mistrzynią tylko po to, by zrozumieć mój umysł i otoczyć go opieką. Przeżyła ze mną wiele nieprzespanych nocy, podczas których przemieszczałam się w czasie i przestrzeni, ale nie ugięła się, nawet kiedy udawałam, że jestem jak inne dzieci. Nigdy nie przestała mnie wspierać i uczyć, zawsze zachęcała, bym odnalazła własną drogę. Wszystko, co wiem, i wszystko, czym jestem, zawdzięczam właśnie jej.

Zestaw światło ze światłem – nie otrzymasz nic.
Zestaw ciemność z ciemnością – nie otrzymasz nic.
To kontrast pomiędzy światłem a ciemnością
nadaje im obu znaczenie.

~ *Bob Ross*

Spis treści

<i>Wstęp</i>	11
Rozdział pierwszy. Tworzenie magii	23
Rozdział drugi. Czakra korzenia, Muladhara	27
Rozdział trzeci. Czakra sakralna, Svadhisthana	59
Rozdział czwarty. Czakra splotu słonecznego, Manipura	93
Rozdział piąty. Czakra serca, Anahata	117
Rozdział szósty. Czakra gardła, Vishuddha	147
Rozdział siódmy. Czakra trzeciego oka, Ajna	177
Rozdział ósmy. Czakra korony, Sahasrara	211
<i>Zakończenie. Wszystko jest energią</i>	235
<i>Polecane lektury</i>	237
<i>Bibliografia</i>	238

Wstęp

Lektura *Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr* pozwoli ci wzmocnić i oczyścić energię. Pomoże ci stworzyć przepływ, który przyspieszy twoją wibrację dzięki nauce oczyszczania ciał energetycznych, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego, otwierania i rozszerzania energetycznych ciał duchowości i mądrości, a także połączenia się z ciałem błogości.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak stworzyć przepływ energii, która popłynie przez wszystkie twoje ciała, by wzbogacić twoje życie i wzmocnić magiczne zdolności. Nauczysz się, których żywiołów i narzędzi należy używać podczas pracy z czakrami, by zwiększyć wibrację. Dowiesz się, jak połączyć się z miłością i swoim cieniem poprzez medytacje dopasowane do poszczególnych centrów energetycznych, a także jak używać wywodzących się z nich zdolności parapsychoicznych i doskonalić je za pomocą najlepszych praktyk. Przeczytasz o sekwencjach jogi, które pomogą ci odblokować czakry, jak również o herbatach, które sprzyjają ich równowadze. Niniejsza książka pełna jest sztuczek i narzędzi, które pozwolą ci stworzyć życie pełne magii, od kadzideł po zadawane samemu sobie pytania. Omawiane na jej kartach medytacje, rytuały, sekwencje jogi, kamienie szlachetne, olejki i zioła, a także praktyki parapsychoiczne pomogą ci dostroić się do swojego wyższego ja i najlepszej wersji swojego życia.

Podzieliłam tę książkę na rozdziały traktujące o poszczególnych czakrach, czyli siedmiu głównych centrach energetycznych biegnących wzdłuż kręgosłupa, od podstawy po koronę. Jeśli sięgnąłeś po nią po raz pierwszy, zacznij od początku i przeczytaj wszystkie rozdziały po kolei, by zbudować podstawę dla uzdrowienia i rozwoju. Podczas pracy z cieniem niezwykle korzystne jest skupienie się na jednej czakrze, by następnie przejść do kolejnej. W czakrach tkwią wspomnienia; pod tym względem przypominają one zatkany odpływ, przez który nie może przepłynąć woda. Podobnie jest z energią, która nie przepływa swobodnie przez zablokowaną czakrę. Centra energetyczne zapychają się, kiedy doświadczamy traumy, która zmienia nasz naturalny stan istnienia. Równowaga emocji i energii zablokowanej wewnątrz każdej z czakr pozwala nam płynąć przez życie. Po oczyszczeniu emocji i czakr, a także ich atrybutów, możemy prowadzić zrównoważone, radosne życie. W razie potrzeby zawsze możesz wrócić do wybranego rozdziału, by dowiedzieć się więcej o którejś z czakr w związku z energią, z którą pracujesz we własnym ciele. Książka, którą trzymasz w rękach, została opracowana tak, by warto było sięgać po nią wielokrotnie, rok za rokiem. Dobrze jest również prowadzić dziennik, w którym opiszesz wrażenia ze swojej podróży, by móc spojrzeć wstecz na wszystkie wspaniałości, które objawiły się podczas lektury.

Wszystkie rozdziały są podzielone na siedem głównych sekcji: narzędzia i atrybuty, praca z cieniem, przepisy na herbaty, ruch i sekwencje jogi, medytacje, rytuały oraz centrum parapsychiczne. Na początku każdego z nich opisuję czakrę, której jest poświęcony, a następnie (w sekcji „Narzędzia i atrybuty”) wyliczam połączenia emocjonalne i cielesne, artykuły spożywcze, aktywności, kolory, żywioły, tony i dźwięki, kamienie szlachetne oraz olejki i zioła, które oddziałują na poszczególne czakry, by zapewnić im równowagę.

Czakra korony

Czakra trzeciego oka

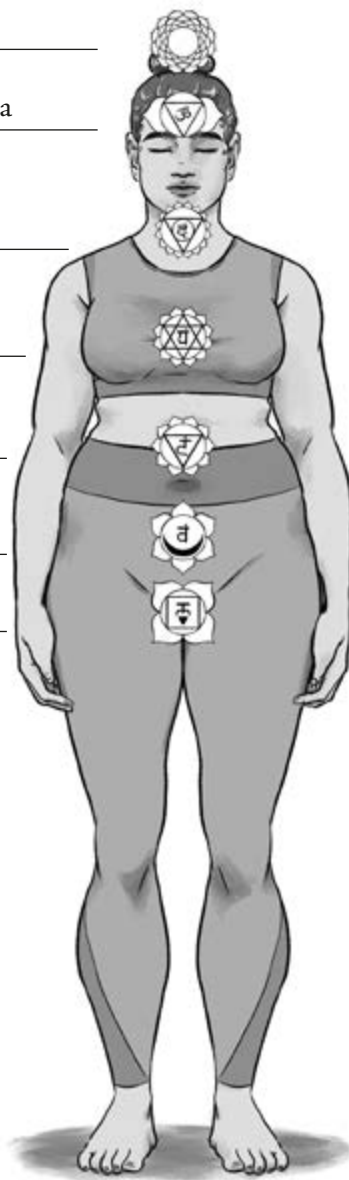
Czakra gardła

Czakra serca

Czakra splotu
słonecznego

Czakra sakralna

Czakra korzenia



Czakry

W sekcji poświęconej pracy z cieniem dzielę się pytaniami, które pozwolą ci sprawdzić, czy dana czakra może nie być w równowadze, oraz dowiedzieć się, w jakich sytuacjach używałeś swojej osobistej energii w destrukcyjny sposób. By uzdrowić tę energię, zachęcę cię do przywołania cząstek twojej osobowości, które ukryłeś w cieniu i których się wstydzisz.

„Przepisy” zawierają natomiast wskazówki dotyczące przygotowywania herbacianych mieszanek – opracowałam je samodzielnie, a także spisałam inkantacje, które idą z nimi w parze. Lubię popijać te napary z wodą, która została nasycona energią Księżycza.

Kolejna sekcja obejmuje krótkie sekwencje pozycji jogi przeznaczone do otwierania i równoważenia czakry, z którą pracujemy. Jeśli nie masz doświadczenia z jogą, warto zasięgnąć porady instruktora, by upewnić się, że ćwiczysz w sposób bezpieczny i poprawny. Medytacje są natomiast kierowanymi wizualizacjami, które – według mnie – najlepiej oddziałują na nas podczas pracy z poszczególnymi czakrami; wszystkie znajdują jednak zastosowanie w połączeniu z dowolną czakrą i osobistą praktyką. Podczas odczytu prowadzonej wizualizacji warto nagrać samego siebie, a następnie, gdy będziesz gotowy przejść do praktyki, odtworzyć nagranie przy włączonej muzyce. Jeśli wizualizacja sprawia ci trudności, być może powinieneś skupić się wyłącznie na słowach.

Wśród opisywanych przeze mnie rytuałów nie znajdziesz typowej pracy ze świecą czy tworzenia kręgu. Choć podczas lektury możesz natknąć się na kilka podobnych praktyk, moje rytuały skupiają się na ruchu energii, który ma na celu wprowadzenie w życie zmian, których pragniesz. Te praktyki wywołają energetyczny efekt domina w twojej przyszłości. Zaczyniesz dostrzegać rezultaty pracy z energią oraz jej manifestację. Wszystkie opisane rytuały odprawiłam samodzielnie ze znakomitym rezultatem.

Na koniec przyjdzie pora na centrum parapsychiczne, czyli zestawienie przyborów wróżbiarskich oraz zdolności, którymi charakteryzuje się każda z czakr, takimi jak działanie w obrębie uniwersalnej świadomości, przewidywanie schematów i rezultatów oraz łączenie się z tym, co niewidoczne.

Kilka słów o mnie

Jak wielu ludzi dorastałam w cieniu traumy, która poskutkowała straszliwym lękiem i koszmarnie złymi umiejętnościami radzenia sobie ze stresem. Nie ufałam nikomu – nawet rodzinie i przyjaciołom. Napisałam historię mojego życia, która – dziś zdaje sobie z tego sprawę – składała się jedynie z percypowanych rzeczywistości napędzanych latami cierpienia. Stworzyłam własne lęki i w końcu je przeżywałam.

Mam wykształcenie w zakresie komunikacji, edukacji i przywództwa. Posiadam również certyfikat międzywyznaniowej duchownej, jestem mistrzynią Reiki, instruktorką jogi i coachem kognitywnym. Zawsze gdy zaczynałam naukę czegoś nowego, pragnęłam uzdrowienia. Próbowałam leczyć się tradycyjnymi metodami. Kilkakrotnie korzystałam z psychoterapii. Próbowałam duchowości. Dopiero gdy zaczęłam zadawać sobie trudne pytania i otworzyłam się na tę część mnie, której istnieniu zaprzeczałam, odnalazłam w życiu szczęście.

Uzdrowianie innych i przekazywanie im tego, czego się nauczyłam, stało się moją życiową misją. Książka, którą trzymasz w rękach, opowiada o tym, w jaki sposób możesz stworzyć życie pełne magii po oderwaniu się od współzależności, narcyzmu, a także urazów psychicznych. Dobre strony mojego życia stały się moimi narzędziami – a przez całe lata nauki (zarówno w roli uczennicy,

jak i nauczycielki) zgromadziłam ich naprawdę dużo. Powiedziabym, że ta książka to właściwie cała metafizyczna podróż.

Dzięki niej dowiesz się, jak odzyskać swoje naturalne duchowe dary i życie. Podzielę się z tobą opowieścią o tym, jak przypomniałam sobie, kim naprawdę jestem – i zdradzę ci sposób, dzięki któremu również ty tego dokonasz. Ta książka traktuje o twojej osobistej podróży pełnej leczenia i magii. To książka, które nie ma końca. Nieustannie rośnie, ewoluje, pozostaje w ciągłym ruchu – zupełnie tak, jak ty i ja. Pewnego dnia przypomnisz sobie chwilę, w której sięgnąłeś po nią po raz pierwszy i uświadomisz sobie, że twoje życie bardzo się zmieniło – i nadal się zmienia.

Podczas podróży zadasz sobie pytania na temat tego, kim stałeś się na skutek własnych doświadczeń, a także czynników, które nadal kształtują twoją wizję świata. Kim byłeś, zanim świat odciśnął na tobie swój ślad, uwarunkował cię, powiedział ci, w co wierzyć i jak się zachowywać? Zaczyniesz przypominać sobie samego siebie, swoją energię i siłę; zaczniesz prowadzić magiczne życie. Nauka jest przygodą życia, jedzenie i seks są jego przyjemnościami, miłość zaś – celem.

Życie pełne magii

Dlaczego właśnie *Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr*? Przechowujemy wspomnienia w naszych ciałach. Praca z naszymi ciałami energetycznymi i dopasowanymi do nich systemami pozwala nam uwolnić się od starych schematów przetrwania i stworzyć wzorce. Energia witalna, która płynie wewnątrz i wokół nas, jest bezpośrednio związana z tym, w jaki sposób funkcjonujemy na tym świecie. Dzięki dostrojeniu ciała, umysłu i duszy możemy naprawdę cieszyć się życiem, którego pragniemy.

Zdecydowałam się podzielić tę książkę na rozdziały poświęcone poszczególnym czakrom, ponieważ wielu ludzi nie wie, od czego zacząć – choć są na to gotowi. Odkryłam, że taki podział umożliwia opracowanie mapy obszarów, które w przeciwnym razie pozostałyby niezbadane, a najlepszym miejscem, by rozpocząć tę praktykę, jest podstawa, która podtrzyma nasz dalszy rozwój.

W sekcjach „Narzędzia i atrybuty” znajdziesz fizyczne oraz emocjonalne atrybuty poszczególnych czakr (systemów energii). Możesz potraktować je jako listy wibracyjnych „par”, które pomagają wzmocnić lub uleczyć każdą z czakr. Owoce i warzywa dostarczają ciała witamin i składników odżywczych – i tak samo jest z ziołami oraz kryształami. Wszystkie te rzeczy pochodzą z ziemi, a kiedy rosną, wchłaniają różne minerały i witaminy, tworząc nieskończenie wiele możliwości leczenia i rozwoju. W tych sekcjach poznasz również różne sposoby dostrajania energii.

Zanim przystąpimy do pracy z cieniem, otrzymasz ode mnie narzędzia, dzięki którym zrównoważysz swoją energię, by – jeśli zajdzie taka potrzeba – pomóc sobie w trakcie tego procesu. Być może słyszałeś już wcześniej o pracy z cieniem; w uproszczeniu chodzi o spojrzenie na te części siebie, których się wstydzisz, które ukrywasz przed światem i których się wypierasz. Nazywam tę pracę nadużyciem władzy. Głębokie przyjrzenie się tym elementom swojego istnienia umożliwi nadejście prawdziwego uzdrowienia i magii.

Wszystko jest energią, a energia pozostaje w ciągłym ruchu. Niekiedy wydaje się, że posuwa się do tyłu, innym razem pędzi niczym wystrzelony pocisk, a czasami oscyluje między tymi dwoma stanami. Nasze ciało również nieustannie się porusza, będąc jedynym prawdziwym środkiem transportu, jakim dysponujemy na tej planecie. Nauczysz się nie tylko zmieniać swoje życie, ale także dbać o swoje ciało – fizyczne i energetyczne.

Opisuję również przepisy na herbaty wraz z inkantacjami, które współgrają z magią energii życiowej, nad którą pracujemy w danej chwili. Ludzkie ciało składa się w dużej mierze z wody, dlatego uważam, że ziołowe herbaty bardzo skutecznie pomagają dbać o jego równowagę.

Herbaciane inkantacje nadają ciału jeszcze większej aktywności, nasycając je intencją zmiany, której pragniesz dokonać. Być może słyszałeś o badaniach nad związkami między słowami a energią w stosunku do roślin oraz wody. Pewnego razu obejrzałam film, w którym pokazano różne efekty oddziaływania zachęcających i nieprzyjemnych słów na dwie rośliny. Pierwszą chwalono i okazywano jej pozytywne uczucia, a w kierunku drugiej wypowiedziano zniechęcające, osądzające komentarze. Obie żywiono i podlewano w identyczny sposób, otrzymały również jednakowo dużo słońca; jednak ze względu na wypowiedzane słowa jedna z nich zwiędła i obumarła, podczas gdy druga porządnie wyrosła i zakwitła*. Zapewne domyślasz się, której pisany był jaki los. Nasze ciała również działają w ten sposób – oto kolejny przykład potęgi systemu przekonania.

Ruch jest niezwykle istotną częścią procesu kształtowania życia pełnego magii. Najlepsze manifestacje i medytacje przychodzą do mnie, kiedy tańczę lub trenuję na bieżni. Na potrzeby tej książki podzielę się z tobą kilkoma pozycjami jogi, które wspierają ruch energii w obrębie każdej z czakr. Przeprowadzono wiele badań na temat wpływu biernej energii na ciało – oraz tego, jak przeradza się ona w chorobę fizyczną**.

Na wczesnym etapie moich badań usłyszałam od mojej nauczycielki, że „Problem ciała staje się naszą chorobą”. Później zwróciłam

* „Bully A Plant: Say No To Bullying”, IKEA UAE, YouTube, 2:17, 30 kwietnia 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY>.

** Bessel van der Kolk, *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*, Czarna Owca, Warszawa 2023, tłum. Małgorzata Ząłoga.

uwagę, że jest to wyrażenie często powtarzane przez osoby zajmujące się uzdrawianiem. Kiedy doświadczasz traumy – a zatem każdego przeżycia, które wytrąca cię z równowagi – tworzysz blokadę energetyczną podobną do siniaka, który nigdy nie znika. Te blokady mogą zacząć siać zamęt w twoim układzie nerwowym. Mogą objawiać się zupełnie niepozornie – na przykład niemożnością dostrzeżenia przedmiotu, który leży tuż przed tobą – ale potrafią być również ogromne, jak w chwilach, gdy nie pojmujemy sytuacji taką, jaka jest. Kiedy intencjonalnie odblokowujemy te traumy, możemy – ale nie musimy – ujrzeć wspomnienia, które doprowadziły do powstania blokady. Tak czy inaczej, energia będzie mogła dalej płynąć przez twoje ciało, dzięki czemu odblokujesz swój nadludzki potencjał.

Podczas gdy ruch pomaga przywrócić przepływ energii w ciele, medytacja pozwala wyciszyć hałas, aby odnaleźć spokój. Medytacje opisane w niniejszej książce to wizualne podróże, które mają na celu nawiązanie kontaktu z twoim wyższym ja i nadludzkim potencjałem. Przekazała mi je moja matka. Kiedy dorastałam, co tydzień prowadziła w domu lekcje – a wiedzę, którą we mnie przelała, podzielę się teraz z tobą. To medytacje, które praktykowałam w dzieciństwie, by wzmocnić moje parapsychiczne więzi ze wszystkim, co mnie otaczało – rzeczami zarówno widzialnymi, jak i umykającymi ludzkiemu oku.

Następnie przejdziemy do rytuałów, czyli aktywności, które pozwolą ci aktywnie uczestniczyć w kreowaniu własnej rzeczywistości. Nie nazywam ich zaklęciami, ponieważ uważam, że są aktywne – uczestniczymy w nich przez dłuższy czas. Zaklęcia mają na celu wywołanie energetycznego efektu domina i – już po ich rzuceniu – zaczynają żyć własnym życiem. Podczas rytuałów potrzebny jest natomiast twój czynny udział. Osobiście opracowałam i odprawiłam (ze znakomitymi rezultatami) wszystkie rytuały, którymi się tu z tobą podzielę.

Witaj

Jestem podekscytowana na myśl o tym, że właśnie czytasz tę książkę, ponieważ zawarłam w niej wiele sposobów, które pomogą ci stworzyć twoje wymarzone życie. Zacznijmy od ułożenia nowej podstawy. Wierzę, że powinniśmy cieszyć się naszym życiem na tej planecie, korzystając z jej licznych skarbów – ale na naszych warunkach. Każdy z nas ma swoje ścieżki uzdrawiania. Niekiedy musimy postawić siebie na pierwszym miejscu, by móc ruszyć naprzód. Zdarza się, że ścieżka najmniejszego zła wciąż prowadzi do zniszczenia i pozostaje przedmiotem osądu. Być może nigdy nie zobaczymy tornada, które przetoczyłoby się przez alternatywną ścieżkę, gdybyśmy ją wybrali, ale chrzanić to; rób to, czego potrzebujesz, by odzyskać zdrowie. Jedynie ty możesz zdecydować, czy twoje życie jest tego warte!

Na przestrzeni życia pełnego uzdrawiania, rozpaczy i poznawania samej siebie dokonałam pewnego odkrycia. Za każdym razem, gdy uwalniałam cząstkę mojej przeszłości, która budziła we mnie strach lub lęk, zmieniałam również moje wspomnienia. Uzdrawianie i uwalnianie dawnych traum usuwało z mojego mózgu zapętlone wspomnienia. Dzięki temu szczęśliwe chwile z tamtych lat stały się terażniejszością. Przypominało to przeżywanie mojego dzieciństwa na nowo, ze śmiechem i radością. W efekcie odkryłam więcej zdolności przetrwania. Postanowiłam dalej zmieniać mój mózg w ten sposób.

Ludzie często pytają mnie, jak możemy znaleźć i uzdrowić te głęboko ukryte warstwy, które tłumią w nas wibrację radości. Zawsze odpowiadam jednakowo – że nie sposób od razu dotrzeć do sedna; by zbadać najgłębsze części samego siebie, należy pozwolić odkrawać kolejne warstwy zewnętrzne. Nieważne, od czego zaczniesz. Po prostu to zrób. Magia nadejdzie natychmiast.

Twoje doświadczenia zaczną się zmieniać i wspierać cię w leczeniu oraz podróży ku radości.

Nic ci nie pomoże, dopóki *sam* nie będziesz w pełni gotowy, by sobie pomóc. Kiedy to się stanie, zdasz sobie sprawę, że zmiana jest możliwa, a magia istnieje naprawdę – zaczniesz ją wtedy ukazywać raz za razem. Podczas mojej podróży uświadomiłam sobie, że nigdy nie wierzyłam, iż odnajdę szczęście; i właśnie dlatego mi się to nie udawało. Kiedy w to uwierzysz – naprawdę i całkowicie – po prostu obserwuj, co wskaże ci świat. Wspominam o tym, ponieważ podczas pracy z klientami bardzo często słyszę: „Jestem gotowy. Wierzę, że to jest mi pisane; a jednak wcale mi się nie ukazuje”. Gdybyś naprawdę wierzył, ta końcówka zdania w ogóle by nie istniała, ponieważ nie byłoby czasu, końca ani mety. To po prostu by było. Nie kwestionowałbyś tego ani nie miałbyś powodu, by mówić, że coś ci się „nie ukazuje”. Wiedząc, że coś pojawi się w twoim życiu, nie czujesz się sfrustrowany, że musisz na to poczekać. Po prostu wierzysz, że tak będzie, zamiast obawiać się przeciwnego rezultatu. Powinniśmy zmienić przekonanie w wiedzę. Wiedząc, że coś jest prawdą, zobaczysz to. Końca wciąż nie będzie – będzie jedynie nowy początek tworzenia.

Musiałam się zmienić i zdecydować, że zrozumieć własne wzloty i upadki. Musiałam uwierzyć – i wiedzieć – że życie może wyglądać inaczej. W zasadzie musiałam powiedzieć sobie, że muszę przestać zajmować się bzdurami. Musiałam zmieniać swój umysł – i to codziennie. Kiedy naprawdę zaangażowałam się w uzdrawianie, wszystko zaczęło działać: duchowość, joga, program Anonimowych Współzależnych, terapia. Zaczęłam inaczej słyszeć świat, otworzyłam się na leczenie.

Przechodząc dwunastostopniowy program Anonimowych Współzależnych (CoDA), należy rozpoznać wady swojego charakteru. To niezwykle pomocny proces. Z niniejszej książki

dowiesz się, że tak naprawdę nie są to wady, a po prostu przykłady nadużycia własnej władzy.

Być może słyszałeś to już wcześniej, ale twoja największa siła jest także twoją największą słabością. Podczas pracy z cieniem w harmonii z poszczególnymi czakrami staniesz przed różnymi pytaniami i sugeruję, byś się nad nimi głęboko zastanowił i poznał ich znaczenie. Pomogą ci one na każdym etapie życia. Powinieneś często wracać do sekcji poświęconych pracy z cieniem.

Rozdział pierwszy

Tworzenie magii

Przywiązujemy się do ludzi, miejsc, rzeczy, rezultatów i oczekiwań. Stale oddajemy naszą moc. Oddajemy ją naszym przywiązaniom. Rzeczy, które przedkładamy nad siebie, stają się obiektami naszego przywiązania, naszą osobowością i szufladkami, których używamy, by definiować siebie, tym samym tworząc ograniczenia. Jeśli jesteś matką, oczekuje się od ciebie, że odegrasz określoną rolę zgodnie z jej założeniami. Możesz zastąpić słowa *matka* innym dowolnym wyrazem; z pewnością nadal będziesz mógł opisać agendę, która ogranicza przepływ twojej energii. Tracimy wiarę w jej przepływ. W niniejszej książce wyjaśnię ci, w jaki sposób utrzymujemy rozmaite przekonania i ograniczenia wewnątrz naszych czakr i wyłumaczę, jak każda z nich łączy się z określonym przepływem.

Podczas podróży nie możesz pominąć etapu uzdrawiania. Nie możesz tak po prostu przyjąć emocjonalnej postawy szczęścia, radości i dostatku. Musisz zobaczyć, dlaczego w ogóle utraciłeś te uczucia, i zastąpić wszystkie przekonania skupione na przetrwaniu nową wiarą w rozkwit. Weźmy na przykład strach przed porzuceniem – najpierw należy go rozpoznać, następnie zrozumieć, skąd się wziął, a wreszcie przepracować. Będziesz musiał nie tylko uwierzyć, że jesteś z czymś połączony, ale również poczuć to połączenie.

Czakra sakralna, Svadhisthana

To centrum energetyczne położone jest na środku miednicy, kilka centymetrów pod pępkiem, i odpowiada za utrzymywanie zrównoważonej energii seksualnej. W przeciwieństwie do czakry korzenia nie chodzi jedynie o akt uprawiania miłości czy narządy rozrodcze, lecz o energię przepływu, inspiracji i twórczości. To w tym centrum energetycznym najczęściej żyjemy; jest ono również tym, któremu moim zdaniem najczęściej brakuje równowagi, a które zarazem odgrywa najważniejszą rolę w procesie tworzenia prawdziwie radosnego życia. Kiedy jest zrównoważone, zasila nas energią wiary, a nie strachu, sprzyjając produktywności i tworząc potężny przepływ przyciągania we wszystkich kierunkach. W obrębie czakry sakralnej równoważymy intymność, emocje, relacje i zdrową seksualność.

Możemy potraktować to jak metodę na połączenie się z Bogiem, a także źródło pierwotnego „grzechu”, bólu lub strachu. Czakra sakralna mieści w sobie energię pępowiny. Przebywając w łonie, jesteśmy połączeni z naszym stwórcą – aż tu nagle zostajemy od niego odcięci w chwili narodzin. To między innymi dlatego bezpośredni kontakt cielesny jest tak ważny w życiu niemowląt. Czują się pokrzepione, wiedząc, że ich „stwórcą” wciąż przy nich trwa; że ich nie opuścił.

Czakra sakralna zaczyna rozwijać się podczas okresu dojrzewania. To, czego doświadczamy w tym czasie, może rozbudzać lub hamować nasze pasje i siły twórcze. Uczymy się ufać samemu sobie. Opieka, którą otrzymujemy, tworzy zdrowe otoczenie pełne zaufania do samego siebie – lub toksyczne środowisko, w którym stale podajemy w wątpliwość nasze działania i wybory. Istnieje wiele sposobów na pozbycie się blokad w tym obszarze i umożliwienie energii witalnej harmonijnego przepływu przez twój system energetyczny.

Czuję

Czakra sakralna ma związek ze wszystkim, co odczuwamy emocjonalnie. Wyraża się to poprzez słowo „czuję”. Choć wszyscy czujemy, często nie pozwalamy sobie naprawdę zrozumieć, co to dokładnie znaczy. Wypowiedzenie tego słowa inicjuje proces udzielania sobie zezwolenia na czucie wyprzedzające zrozumienie. Stworzyliśmy setki programów, by pojąć, co czujemy. Pozwolenie sobie na odczuwanie uczuć doprowadzi nas do zasobów, których potrzebujemy, by je rozpoznać.

Społeczeństwo zaprogramowało w nas mechanizm odcinania się od czucia. Nie ufamy już wewnętrznej percepcji emocji. Czakra sakralna jest według mnie najważniejszym centrum energetycznym związanym z rozwojem zdolności parapsychicznych i manifestacji upragnionego życia. Kiedy pozostajemy w harmonii z potokiem emocji i ufamy „przeczucom”, możemy z łatwością płynąć przez życie i podejmowane decyzje. Możemy pozostać w chwili terażniejszej i pozwolić, by przyszłość wyrastała z terażniejszości. Możemy „poczuć” życie.

Narzędzia i atrybuty, które współgrają z czakrą sakralną

Powiązania emocjonalne: Potrzeby seksualne, intymność, rozkosz, kreatywność/stwórca, inspiracja, bycie ofiarą, kwestie związane z kobiecością/macierzyństwem, rozwój bogini, stan odrębności od innych, własne ja, Bóg.

Powiązania fizyczne: Biodra, jelita, jajowody, jajniki, genitalia, narządy rozrodcze, gruczoły, pęcherz, układ moczowy, nerki, dolny odcinek kręgosłupa, miednica.

Żywność: Batat, łośoś, marchew, morele, brzoskwinie, pomarańcze.

Aktywności: Zdrowa aktywność seksualna, taniec, styl (zezwalanie sobie na nieskrępowaną ekspresję poprzez wygląd zewnętrzny).

Kolor: Pomarańczowy – czakra sakralna reaguje na jego wibrację, na wszystko, co wchłonęło ziemskie i słoneczne połączenie pomarańczowych promieni i minerałów. Spożywanie pomarańczowych pokarmów przywraca jej równowagę.

Żywiol: Woda – zażywanie kąpieli lub pływanie w oceanie bądź innym naturalnym zbiorniku wody oczyszcza i równoważy sakralną energię. Picie odpowiedniej ilości wody każdego dnia również ma duże znaczenie. Kiedy stoisz pod prysznicem, możesz powiedzieć do siebie: „Wyrażam zgodę, by emocje przepłynęły przeze mnie z bez żadnych problemów”.

Tony i dźwięki: D, oh – słuchanie muzyki, dźwięków i częstotliwości, w których występują, może pomóc przełamać blokady i oczyścić energię czakry sakralnej. Dźwięki mogą być niezwykle skutecznym narzędziem leczniczym dla każdego. Wybierz się na zajęcia uzdrawiania dźwiękiem lub posłuchaj odpowiednich częstotliwości, korzystając z dowolnej aplikacji muzycznej.

W wieku czterdziestu lat, kiedy na poważnie rozpoczęłam moją podróż ku zdrowiu, nie przypuszczałam nawet, jak bardzo odmłodnieję i jak wiele osiągnę. Miałam dobrą karierę w branży edukacyjnej. Zdobyłam mnóstwo dyplomów, wychowywałam dzieci, wzięłam rozwód. Czego jeszcze mogłam oczekiwać? Co jeszcze miało mnie w życiu spotkać? Nie miałam pojęcia, że zrezygnuję z pracy w edukacji i wstąpię na zupełnie nową ścieżkę kariery. Zaczęłam randkować z millenialsami. Początkowo tego nie planowałam, ale oczarowała mnie ich energia i nasze rozmowy. Zaczęłam chodzić na festiwale muzyczne, podczas których często, choć nie zawsze, byłam najstarszą osobą w towarzystwie. A są przecież ludzie tacy jak Vera Wang, która zaprojektowała swoją pierwszą suknię po czterdziestce.

Najważniejszą rzeczą, której nauczyłam się podczas mojej podróży i badań, jest waga szacunku wobec własnych emocji i poziomu energii. Jak większość ludzi (a może nawet trochę bardziej), złościłam się na siebie, gdy opuściłam dzień w pracy lub nie dotrzymałam jakiegoś terminu. Kiedy chorowałam, czułam się winna, co zawsze tylko pogarszało mój stan. Dziś słucham wszystkich części mojego ciała, a jeśli któraś z nich szepcze, że pora trochę zwolnić, robię to. Jeśli zaś mówią, że powinnam ruszyć przed siebie pełną parą, dodaję gazu. Układam plany zarówno dla siebie i dla innych, ale nie boję się ich zmienić, jeśli okaże się, że moje ciało ma inne zamiary.

Praca z czakrą splotu słonecznego – list

Księżyc świeci najjaśniej podczas pełni, ale chwilę później zaczyna tracić swój blask. Dlatego wykorzystujemy ten czas, by uwolnić energię. Pełnia Księżyca jest punktem wyjścia. Podczas nowiu Księżycowi brakuje jeszcze światła, ale już dzień później zaczyna

nabierać blasku. Pomyśl, że to cykl transformacji. Splot słoneczny to przestrzeń, w której chcesz stworzyć nowe nawyki związane z działaniem – rzeczy, które możesz robić, by zwiększyć swoją produktywność.

Jeśli pragniesz uwolnić się od jakiegoś uzależnienia, zacznij podczas pełni Księżyca i zapisz swoją intencję na trzydzieści dni. Na początku trzymaj się prostych celów, przynajmniej dopóki nie dostrzeżesz, że na miejscu dawnych nawyków pojawiają się nowe, zdrowe zwyczaje. Oto przykład:

Tego wieczoru uwalniam się od pragnienia sięgnięcia po alkohol, by rozluźnić umysł i ciało. Jestem gotów zrelaksować się w nowy, zdrowy sposób, dzięki któremu obudzę się rano pełen motywacji i wigoru.

Uzdrawianie czakry splotu słonecznego – listy do samego siebie

Jakie niezdrowe zachowania i czyny powstrzymują mnie przed osiągnięciem celów?

Droga Stefani, już nigdy nie pozwolisz, by samotność i strach kierowały twoimi poczynaniami. Masz za sobą długą drogę i całym sercem wierzysz, że impulsywne zachowania podyktowane strachem odwiodą cię jedynie od przyszłości pełnej szczęścia i radości. Podejmiesz działanie, gdy twój umysł, ciało i dusza zakrzykną: tak! To właściwy sposób. Wiesz, kiedy możesz zaufać tym energiom – i kiedy stanowią formę reakcji na traumę. Masz moc wybierania tylko tych działań, które korzystnie wpłyną na twoje zdrowie, bogactwo i seksualność. Kontynuuj drogę w kierunku swoich największych marzeń. Stale docierasz do lepszych miejsc.

Afirmacje wspomagające pracę z czakrą splotu słonecznego

Łapię za ster i chwytam dzień w zgodzie z moim najwyższym dobrem! Robię wszystko, co konieczne, aby utrzymać motywację, siłę i odwagę, których potrzebuję, by przeć naprzód przez życie i każdego dnia tworzyć nowe fale!

Przepisy wspomagające pracę z czakrą splotu słonecznego

Do sporządzenia każdej mieszanki używam ziół i herbat liściastych, które przesypuję do słoików Mason o pojemności 0,5 l. Przygotowuję około 1/3 szklanki każdego ze składników. Delikatnie obracam słoik, by je wymieszać, nie rozcierając jednak ziół na pył.

Kiedy jestem już gotowa, by zaparzyć herbatę, podgrzewam wodę w czajniku i przesypuję łyżkę mieszanki do torebki na herbatę wielokrotnego użytku, którą następnie umieszczam – razem z dodatkowymi składnikami, na przykład miodem lub cytryną (do smaku) – w filiżance. Kiedy woda się zagotuje, powoli napełniam nią naczynie.

By aktywować herbatę za pomocą inkantacji, wykonuję kilka czynności. Najpierw zapisuję inkantację na karteczce samoprzylepnej, po czym umieszczam na dzbanku, w którym podgrzewa się woda. Powoli przelewając wodę, odczytuję inkantację na głos. Przerywam nalewanie, pozostawiając wystarczająco dużo miejsca na samej górze filiżanki, by nie rozlać wody podczas wykonywania kolejnego kroku. Kiedy woda trochę ostygnie, kładę prawą dłoń na górnej części filiżanki i mocno chwytam ją za krawędź. Podnoszę filiżankę i obracam ją trzy razy w kierunku zgodnym z ruchem

wskazówek zegara, recytując inkantację. Następnie powtarzam to trzy razy lewą ręką, tym razem w przeciwnym kierunku. Wreszcie, ponownie chwytam filiżankę prawą ręką i ponownie obracam ją przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara, po czym raz jeszcze zmieniam rękę i kręcę naczyniem zgodnie z ruchem wskazówek.

Jeśli wykonałeś tę sekwencję, twoja herbata jest teraz w pełni nasycona energią intencji. Będziesz mógł się nią delektować, gdy tylko wystarczająco ostygnie.

Przebudzenie bestii – herbata i inkantacja

- Imbir, cytryna, pieprz cayenne, yerba mate, woda nasycona energią nowiu Księżyca, damiana

„Zaczynam od nowa – jest tyle do zrobienia. Rozpalić pasję, wzniecić płomień. Wojownik nadchodzi, głodny zwycięstwa”.

Podkręcanie atmosfery – herbata i inkantacja

- Mniszek lekarski, cytryna, yerba mate, jeżówka, krwawnik polny, woda nasycona energią pełni Księżyca

„Co stare, bierne, zastygłe niech odejdzie w zapomnienie. Zgniliznę zastąpi złoście natchnienie. Przecieram szlak, znajduję drogę. Nadeszła pora na słoneczną pogodę”.

Ruch i sekwencja jogi dla czakry splotu słonecznego

Dbanie o równowagę czakry splotu słonecznego może odmienić twój poziom energii i ponownie rozjaśnić życie światłem przyrody.

Może sprawić, że staniesz się trochę bardziej ekstrawertyczny i otworzysz się na ryzyko. Może również zapewnić ci pewność siebie i siłę. Dzięki otwarciu i wyrównaniu czakry splotu słonecznego poczujesz większą wolność. Ruszaj się, skacz, tańcz. Wybierz się na zajęcia pracy z oddechem. Poczuj, jak rozpala się ogień.

1. Powitanie Słońca (Surya Namaskar):

- Zaczynj w pozycji góry (tadasana). Złącz stopy i ułóż dłonie na centrum serca.
- Zrób wdech, podnieś ramiona nad głowę i delikatnie wygnij plecy w łuk (urdhva hastasana).
- Wypuść powietrze i schyl się do przodu, rozpoczynając ruch od bioder (uttanasana). Jeśli potrzebujesz, zegnij kolana.
- Zrób wdech, wydłuż kręgosłup i unieś klatkę piersiową do połowy (ardha uttanasana).
- Wypuść powietrze i cofnij się lub przeskocz do pozycji deski, układając łokcie pod barkami.
- Opuść ciało do połowy i ugnij łokcie (chaturanga dandasana).
- Zrób wdech, unieś klatkę piersiową i podnieś wzrok, przechodząc do pozycji psa z głową w górę (urdhva mukha svanasana).
- Wypuść powietrze, unieś biodra i dociśnij ręce do maty, by przejść do pozycji psa z głową w dół (adho mukha svanasana).
- Utrzymaj pozycję, zrób kilka wdechów, po czym przesun stopy pomiędzy dłonie (możesz również przeskoczyć do tej pozycji).
- Zrób wdech i unieś klatkę piersiową do połowy (ardha uttanasana).
- Zrób wydech i wykonaj skłon do przodu (uttanasana).
- Nabierz powietrza, wyrzuć ręce na boki, a następnie wyprostuj się i wyciągnij je w górę (urdhva hastasana).
- Wypuść powietrze, złącz dłonie na centrum serca (tadasana).

2. Pozycja łuku (Dhanurasana):

- Połóż się płasko na brzuchu z rękoma po bokach tułowia.
- Zegnij kolana i złap rękoma za kostki lub stopy.
- Wciągnij powietrze, oderwij klatkę piersiową i uda od maty, wyginając plecy w łuk.
- Skieruj wzrok do przodu lub lekko w górę.
- Wciśnij stopy w dłonie, by unieść ciało jeszcze wyżej.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów i poczuć łagodne rozciągnięcie w przedniej części tułowia.

3. Powitanie słońca (Surya Namaskar):

- Powtórz sekwencję Powitania słońca opisaną w kroku 1.

4. Pozycja wschodzącego Księżyca (Anjaneyasana):

- Stojąc w pozycji góry, cofnij prawą stopę do wykroku.
- Opuść prawe kolano na podłogę i utrzymuj lewe bezpośrednio nad kostką.
- Zrób wdech, unieś tułów i wyciągnij ręce w górę.
- Pochyl się do wykroku, angażując mięśnie głębokie i trzymając ramiona luźno.
- Delikatnie odchyl głowę do tyłu lub utrzymaj ją w naturalnej pozycji.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów, następnie powtórz ćwiczenie, tym razem na drugą stronę.

5. Powitanie Słońca (Surya Namaskar):

- Powtórz sekwencję Powitania słońca opisaną w kroku 1.

6. Pozycja wielbłąda (Ustrasana):

- Uklęknij na macie i rozsuń kolana na szerokość bioder.
- Ułóż dłonie na krzyżu, a ich palce skieruj w dół.
- Wciągnij powietrze, unieś klatkę piersiową i łagodnie wygnij się do tyłu.
- Sięgnij rękami (jedna za drugą) do pięt.



Stefani Michelle jest międzywyznaniową duchowną, mistrzynią Reiki, instruktorką jogi i coachem. Uzyskała tytuły magisterskie w dziedzinach edukacji i zarządzania, jest również założycielką firmy, w której oferuje usługi z zakresu life coachingu i uzdrawiania.

**Czujesz, że coś powstrzymuje cię przed cieszeniem się pełnią życia?
Pragniesz głębokiej przemiany, która odmieni twoje relacje, sposób myślenia
i wprowadzi więcej radości do twojej codzienności?**

Ta wyjątkowa książka pomoże ci wyruszyć w podróż ku odkryciu siebie na nowo. Dzięki prostym ćwiczeniom, rytuałom i autorefleksyjnym pytaniom poznasz moc każdej z siedmiu czakr i nauczysz się, jak ich energie mogą oświetlić najgłębiej skrywane cienie w tobie. Dzięki afirmacjom, wizualizacjom, jodze oraz wiedzy na temat kolorów, żywiołów, kamieni szlachetnych i wielu innych narzędzi, osiągniesz poziom samoświadomości, o jakim marzyłeś.

Dzięki informacjom z tej książki:

- Odkryjesz swoje wewnętrzne ja i poznasz prawdziwe pragnienia.
- Stawisz czoła lękom i przekształcisz obawy w siłę napędową.
- Zmienisz negatywne wzorce zachowań i uwolnisz się od starych nawyków.
- Uleczysz traumę pokoleniową i zbudujesz lepszą przyszłość.
- Zwiększysz współczucie dla siebie i innych, co pozwoli ci kochać siebie bezwarunkowo.
- Poprawisz relacje, otworzysz serce na miłość i harmonię.
- Odblokujesz swój pełny potencjał i zaczniesz realizować marzenia.

Odkryj swoje wewnętrzne światło i uwolnij się od cieni!

Patroni:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny