

Tanja Kohl

# Uzdrowiające dłonie

REIKI W PRAKTYCE

Proste ćwiczenia  
skutecznego uzdrawiania energią



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

 **Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Uzdrowiające dłonie

REIKI W PRAKTYCE

Tanja Kohl

# Uzdrowiające dłonie

**REIKI W PRAKTYCE**

Proste ćwiczenia  
skutecznego uzdrawiania energią



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik  
Zdjęcia ćwiczeń na s. 66–76, s. 78, s. 82–84, s. 88, s. 90  
i zdjęcie Autorki na s. 160: © Anja Kra (www.foto-kra.com)  
Pozostałe zdjęcia: www.depositphotos.com

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8301-815-7

Tytuł oryginału: *Heilende Hände – die Grundlagen der Energieheilung: Wie du deine Heilkraft für dich selbst und andere ganz einfach anwenden kannst*

© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany  
Original Title: Heilende Hände – die Grundlagen der Energieheilung  
Wie du deine Heilkraft für dich selbst und für andere ganz einfach anwenden kannst

© 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.



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



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

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

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>9</b>
Od Autorki .....	10
Od Karla Gampera .....	13
<b>PODSTAWY</b> uzdrawiania dłońmi	<b>17</b>
<b>Czym jest uniwersalna moc uzdrawiania? .....</b>	<b>18</b>
<b>NA MARGINESIE.</b> Odkrycia naukowe dotyczące samouzdrawiania neurobiologa prof. dr. Geralda Hüthera .....	22
<b>Jak nawiązałam kontakt z własną mocą uzdrawiania .....</b>	<b>26</b>
<b>Jak odkryć swoją uzdrawiającą moc .....</b>	<b>29</b>
Właściwy sposób myślenia .....	30
Co powstrzymuje cię przed wykorzystaniem uzdrawiającej mocy swoich rąk? .....	39
<b>ĆWICZENIE.</b> Pisanie transformacyjne .....	44
<b>ĆWICZENIE.</b> Zmień swoje przekonania .....	47
<b>NA MARGINESIE.</b> Sześć wyższych zdolności człowieka według koncepcji Sabriny Scheuerling .....	49

## PRAKTYKA uzdrowiających dłoni 55

Jak przygotować się do transferu energii .....	57
Jak naładować się uniwersalną energią .....	58
<b>MEDYTACJA.</b> Połączenie z Matką Ziemią i kosmosem (adaptacja koncepcji Marii Dieste) ....	58
Jak naenergetyzować dłonie .....	59
<b>ĆWICZENIE.</b> Kinezylogiczny test pierścienia .....	61
<b>Różne opcje leczenia .....</b>	<b>62</b>
Leczenie całego ciała .....	64
Leczenie całego ciała u siebie .....	66
Leczenie całego ciała u innej osoby .....	78
Krótka praktyka .....	88
Leczenie intuicyjne .....	89
Leczenie na odległość .....	89
Leczenie zwierząt .....	91
<b>Czakry i równoważenie czakr .....</b>	<b>92</b>
<b>Równoważenie czakr .....</b>	<b>97</b>
<b>Często zadawane pytania .....</b>	<b>99</b>

## DZIAŁANIE uzdrowiającej mocy dłoni 105

Wpływ uzdrowiającej mocy na ciało, umysł i duszę .....	106
Pożądane efekty uboczne transferu energii .....	110
Jakie doświadczenia mają inni w kwestii przekazywania uzdrowiającej energii? .....	114
<b>ĆWICZENIE.</b> Skoncentruj się na swoim centrum .....	115

## ĆWICZENIA I WSKAZÓWKI wzmacniające moc uzdrawiania 121

Jedzenie dla zdrowego ciała .....	123
<b>WSKAZÓWKA</b> dotycząca zmiany diety .....	124
Odpowiednia dawka ruchu .....	125
Jedzenie dla zdrowego umysłu .....	127
<b>WSKAZÓWKI</b> dotyczące higieny umysłu .....	128
Świadome oddychanie .....	131
<b>ĆWICZENIE.</b> Głębokie oddychanie brzuszne .....	132
Ćwiczenia fizyczne dla większej energii .....	133
<b>ĆWICZENIE.</b> Szybkie ładowanie baterii .....	133
<b>ĆWICZENIE.</b> Drzewo .....	134
Ćwiczenia umysłowe dla zwiększenia świadomości .....	137
<b>ĆWICZENIE.</b> Obserwowanie i transformacja myśli .....	137
<b>ĆWICZENIE.</b> Pisz dziennik wdzięczności .....	138
<b>ĆWICZENIE.</b> Pisz swój własny scenariusz .....	139
Pokarm dla duszy .....	141
<b>ĆWICZENIE.</b> Odnajdź swoje powołanie .....	143
<b>ĆWICZENIE.</b> Świadomy start w nowy dzień .....	145
<b>DODATKOWA MEDITACJA.</b> Przebudź swoje moce samouzdrawiania .....	147
<b>MEDITACJA DODATKOWA.</b> Aktywacja szyszynki i trzeciego oka .....	152

## ZAKOŃCZENIE 157

O Autorce .....	160
-----------------	-----



# WSTĘP

# Od Autorki

Napisałam tę książkę, ponieważ przez pierwsze trzydzieści lat swojego życia szukałam uzdrowienia jedynie na zewnątrz, u lekarzy i terapeutów. Byłam wtedy przekonana, że moje uzdrowienie może rozpocząć tylko ktoś inny i że leki rozwiążą przyczynę choroby. Potem nastąpił punkt zwrotny, który zapoczątkowało bolesne doświadczenie. Podwójna przepuklina dysku w odcinku szyjnym kręgosłupa uświadomiła mi, że muszę coś zmienić w swoim życiu. Nie wiedziałam wtedy co, ale po raz pierwszy poczułam, że uzdrowienie mogę znaleźć tylko w sobie.

Zaczęłam więc szukać osoby, którą naprawdę jestem, i prawdziwych przyczyn swoich dolegliwości. Po drodze coraz bardziej uświadamiałam sobie, że mam już wszystko, czego potrzebuję, aby moje życie było szczęśliwe i zdrowe. Zdałam sobie również sprawę, że muszę zbadać pewne przekonania, które w sobie noszę, by sprawdzić, czy na pewno mi służą.

W poszukiwaniu siebie znalazłam wiele cennych opcji transformacji swojego życia i zmiany swoich przekonań. Te spostrzeżenia oraz spotkanie z własną uzdrawiającą mocą i jej magicznym działaniem obudziły we mnie pragnienie podzielenia się z tobą moją wiedzą, abyś również mógł samodzielnie zadbać o swoje życie i zdrowie oraz wziąć za nie pełną odpowiedzialność.

Dziś jestem przekonana, że każdy człowiek, kiedy przychodzi na ten świat, ma naturalną moc uzdrawiania i że z biegiem życia po prostu o niej zapomina. Celem tej książki jest przypomnienie ci, jakie magiczne moce drzemią w tobie, i pokazanie, jak możesz wziąć życie w swoje ręce, aby być szczęśliwym i zdrowym.

Dla mnie ta uzdrawiająca moc jest synonimem bezwarunkowej miłości, którą wszyscy w sobie nosimy. Dostęp do niej blokują na przestrzeni naszego życia przekonania, które przejmujemy od rodziców i osób z naszego otoczenia (nauczycieli, przyjaciół itp.), zapominając, że jesteśmy czystą świadomością i miłością. Nasze wewnętrzne światło staje się coraz bardziej przyćmione i w pewnym momencie nie pamiętamy już, że mamy w sobie tę moc i możemy ją wykorzystać z pożytkiem dla siebie i innych. Potem pędzimy przez życie i z roku na rok jest coraz trudniej. Stajemy w obliczu problemów i chorób i zastanawiamy się, dlaczego nasze życie jest takie trudne. Warto wtedy pamiętać, że tylko my możemy zmienić tę sytuację, a będzie to możliwe, kiedy zrozumiemy, co nasze problemy lub choroby próbują nam przekazać.

Aby ułatwić ci zrozumienie, co mam na myśli, posłużę się przykładem z mojego życia.

Do trzydziestych urodzin cierpiałam na nawracające co miesiąc infekcje pęcherza moczowego i regularne odmiedniczkowe zapalenie nerek. Kiedy pojawiła się u mnie podwójna przepuklina dysku w szyi, powiedziałam dość i postanowiłam sama poszukać przyczyny. Chciałam zrozumieć, dlaczego cierpię na te choroby. Nie zdecydowałam się na operację, zamiast tego zadałam sobie pytanie, co ta przepuklina dysku może oznaczać. Stopniowo uzyskiwałam odpowiedzi na swoje pytania i zaczęłam odpowiednio organizować swoje życie.

Jedno z pierwszych pytań, jakie sobie zadałam, brzmiało: Dlaczego leżę teraz tutaj z wypadniętym dyskiem?

Odpowiedź, która przyszła, brzmiała: Ponieważ nie możesz tak dalej żyć. Żebyś zdała sobie sprawę, że musisz zmienić swoje życie. To nie ma sensu, bo nienawidzisz tego, co robisz. Dlatego zachorowałaś. Przestań, bo nie przeżyjesz. Wybierz własną drogę i to, co kochasz.

Wszystko się zmieniło, gdy uświadomiłam sobie, że nie podążam właściwą ścieżką i muszę zmienić swoje życie, aby stać się lepsza. Ty także masz tę szansę na każdym etapie swojego życia i w każdym wieku. Ta droga nie jest łatwa, zwłaszcza na początku, ale warto nią podążać.

Chcę wykorzystać tę książkę, aby przypomnieć ci, że bycie szczęśliwym i zdrowym jest twoim prawem z urodzenia. Chcę ci przypomnieć, że jeśli zdecydujesz się wziąć za siebie pełną odpowiedzialność, możesz żyć życiem, na jakie zasługujesz. Jeśli weźmiesz wyłączną odpowiedzialność za wszystkie obszary swojego życia, będziesz w stanie wszystko zmienić.

.....  
Podejmij decyzję już teraz i pamiętaj, że jesteś twórcą swojego życia. Uzdrawiająca moc żyje w tobie i to ty decydujesz, jak chcesz ją wykorzystać w swoim życiu. W tej książce będę ci raz po raz pokazywać, jak możesz wzmocnić swoją moc samoleczenia i zwiększyć energię, ponieważ tylko w ten sposób możesz korzystać z uzdrawiającej mocy swoich rąk. Tylko wtedy, gdy sam doznasz uzdrowienia, możesz używać swoich uzdrawiających rąk w służbie innym.  
.....

Aby przygotować swój umysł na podróż ku mocy uzdrowienia, możesz zadać sobie pytanie, co czyni cię naprawdę szczęśliwym, co dla ciebie oznacza szczęście, w czym jesteś dobry i co przychodzi ci z łatwością. Jakie jest twoje powołanie, co chciałbyś robić, nawet gdyby ci za to nie płacono? Nie oznacza to jednak, że nie powinieneś brać pieniędzy za swoją pracę. Oznacza to jedynie, że powinieneś znaleźć pracę, która będzie sprawiać ci przyjemność, która pozwoli ci zapomnieć o czasie i w której

będziesz się spełniać. Z mojego doświadczenia wynika, że sukces przychodzi, gdy podążasz ścieżką radości. Wiem, że w większości przypadków jest inaczej i właśnie to musisz teraz zrozumieć. Jeśli ta książka choć trochę się do tego przyczyni, będzie to dla mnie najpiękniejszy prezent.

.....  
Życzę ci życia w świadomości swojej prawdziwej natury.  
.....

Z głęboką miłością i połączeniem  
Tanja Kohl

## Od Karla Gampera

Fascynującą rzeczą w tej książce jest rozwój. Poszerzanie własnych możliwości. Pogłębianie zrozumienia. Ekspansja naszej świadomości aż do kosmosu – z jednej strony. A z drugiej – w kierunku źródła w nas samych. W kierunku twórczej mocy, a tym samym aktywacji naszych mocy samoleczenia. W nas.

Poszerzamy także nasze rozumienie sztuki uzdrawiania – w kierunku medycyny energetycznej i informacyjnej. To przywraca słowu „medycyna” jego pierwotne znaczenie. Starożytni Rzymianie, mówiąc „medicamentę”, mieli na myśli uzdrawianie poprzez ducha. Uzdrawianie poprzez energię.

To, co szczególnie do mnie przemawia, to połączenie prostoty i skuteczności. Wydaje się, że to tajemnicza formuła, potwierdzona

tutaj w niezwykle subtelny sposób. Ćwiczenia są proste i skuteczne. Teksty są jasne i czytelne.

Tanja Kohl w wrażliwy, praktyczny i złożony sposób pokazuje, jak możemy aktywować nasze uzdrawiające siły. Błyskawicznie! A także to, jak możemy zmienić niezbyt korzystne przekonania i uwolnić blokady, czy też poprzez światło świadomości rozwiązać wątpliwości co do siebie i pożegnać się z lękami. Aby życie było satysfakcjonujące, trzeba opuścić wewnętrzne okopy i skierować życie na wyższy poziom, z którego możemy pracować w ciągłym przepływie.

Autorka podpira swoje rozważania mądrą teorią Geralda Hüthera, prawdopodobnie najbardziej znanego niemieckiego badacza mózgu. Ponieważ to, co nowe wymaga także nowych obwodów neuronalnych.

Pragnę również wspomnieć o Sabrinie Scheuerling, która w jasny i precyzyjny sposób opisała sześć naszych ludzkich zdolności. Ponieważ dokładnie o to właśnie chodzi w czasach wielkich zmian: o poszerzenie wewnętrznej wielkości.

Od siebie chciałbym dodatkowo uzupełnić te rozważania o poszerzenie sfery naszych zmysłów. Bowiem oprócz klasycznych pięciu zmysłów ciała istnieje wiele innych. Wspomnijmy choćby o naszym wyczuciu piękna, spójności, odpowiedniego momentu czy poczuciu harmonii. To z kolei przywraca nam zdolność, którą wszyscy posiadamy: możliwość leczenia na odległość. Ponieważ w żadnym momencie nie jesteśmy oddzieleni od siebie świadomością. Oddzielenie jest matką wszelkich iluzji. Z tego wyszły wszystkie inne. Czas to uleczyć.

Czym jest istota ludzka? To pytanie ma charakter egzystencjalny. I w zasadzie nie ma innej odpowiedzi niż własne źródło. Odpowiedź znajdziemy, gdy zanurzymy się we własnej głębi. A jednocześnie oprócz tajemnicy doświadczenia istnieje także forma, którą można opisać. W związku z tym człowiek jest istotą duchową.

Istotą duchową posiadającą zdolność inkarnacji w ciało. Również w twoje ciało. Blisko, bezpośrednio, natychmiast.

Jesteśmy istotami duchowymi, a nieodłącznym atrybutem ducha jest oczywiście energia. Energia porusza ducha. A teraz ten duch zamieszkał w ciele i w ten sposób się zmanifestował. Materia to skoagulowany duch. Nasze ciało, ta świątynia, ta cudowna rzecz, wyposażone jest w szereg otworów, które nieustannie ładują się tym duchem i tą energią życiową. Nasze ciało jest połączone z kosmosem. Posiada magiczne koła, które napędzają tę energię w całym ciele. Są to czakry.

W książce tej znajdziesz mapę wypełnioną praktycznymi ćwiczeniami najważniejszych czakr ciała. To niezwykle ważne. Bo w zasadzie każda choroba to zaburzenie swobodnego przepływu energii.

Z tej perspektywy uzdrawianie oznacza harmonizację przepływu energii – aby usunąć blokady, załatać pęknięcia, wyleczyć rany. Wszystko to dzieje się dzięki energii. Energia przepływa przez nasze ciało, może koncentrować się w dłoniach i w ten sposób leczyć.

Każdy z nas ma uzdrawiające dłonie. Ale wielu o tym zapomniało. W swoich dłoniach trzymasz wspomnienie. Książka jest formą. Twoje dłonie – darem.

Książka ta może wyzwolić magię uzdrawiania. To uwalniająca. Pociuszająca. Ludzkie. Boskie. I to wszystko w tym jednym momencie.

.....  
Życzę ci dużo radości – i pełnego sukcesu.  
.....

Karol Gamper  
Autor wizji NeuLand



**PRAKTYKA**  
uzdrawiających  
dłoni

Istnieje wiele powodów, dla których możesz chcieć skorzystać z uzdrawiającej mocy swoich dłoni dla siebie lub innej osoby. Twoja uzdrawiająca moc wzmacnia dobre i naturalne zdolności, zaopatruje wszystkie poziomy bytu (ciało, umysł i duszę) w świeżą energię, dodaje zapału, odwagi i entuzjazmu. Energia ta łączy, podtrzymuje i utrzymuje wszystko, co jest ze sobą powiązane. Wspomaga również zdolności samoleczenia i uwalnia twój uśpio-ny wewnętrzny potencjał.

**PONIŻEJ ZNAJDZIESZ KRÓTKĄ LISTĘ SYTUACJI,  
W KTÓRYCH MOŻESZ WYKORZYSTAĆ  
SWOJĄ UZDRAWIAJĄCĄ MOC:**

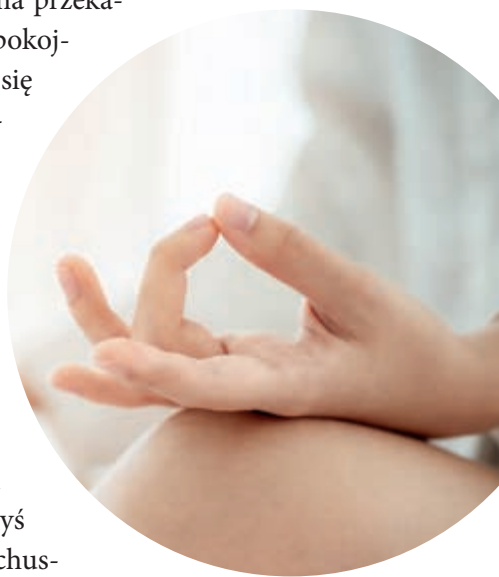
- brak energii;
- wyczerpanie;
- złe samopoczucie;
  - ból;
  - drobne urazy;
    - napięcia;
- niepokój psychiczny (karuzela myśli);
  - stres fizyczny;
  - lęk lub zmartwienie;
  - trudności z zasypianiem.



## Jak przygotować się do transferu energii

Aby odpowiednio przygotować się na przekazanie uzdrawiającej mocy, znajdź spokojne miejsce, w którym będziesz czuć się komfortowo i nikt nie będzie ci przeszkadzał. Stwórz przytulną atmosferę zapalając świeczkę i otaczając się ulubionym zapachem za pomocą lampki do aromaterapii. Jeśli lubisz, możesz także posłuchać relaksującej muzyki instrumentalnej. Upewnij się, że masz pod ręką kartkę i długopis na wypadek, gdybyś podczas transferu energii otrzymał informacje, które chciałbyś zapisać. Możesz też przygotować chusteczki na wypadek, gdyby pojawiły się emocje, ponieważ taka praktyka uwalnia blokady.

Zanim zaczniesz przekazywać uzdrawiającą moc, ważne jest, abyś świadomie nawiązał kontakt z Matką Ziemią i kosmosem. Możesz wykonać poniższą medytację, znajdziesz ją również na dołączonej do książki płycie CD o tym samym tytule. Jeśli jednak lepiej czujesz się, łącząc się w swojej własnej medytacji ze sobą



i ze wszystkim, co jest, to też dobrze. Poczuj się całkowicie swobodnie i pozwól, aby poprowadziła cię intuicja i wewnętrzny kompas.

## Jak naładować się uniwersalną energią



### MEDYTACJA

## POŁĄCZENIE Z MATKĄ ZIEMIĄ I KOSMOSEM

(adaptacja koncepcji Marii Dieste)

Stań prosto. Rozluźnij się i trzykrotnie wykonaj głęboki wdech i wydech. Poczuj świadomie swoje ciało od stóp do głowy.

Teraz świadomie połącz się z kosmosem poprzez czakrę korony, tak jakbyś podłączał swoją energetyczną wtyczkę do uniwersalnego gniazdka.

Poczuj więź z kosmosem.

Pozwól sobie teraz świadomie doświadczyć tego połączenia.

Jesteś częścią kosmosu.

Poczuj połączenie i powiedz sobie:

Czuję, że jestem połączony z kosmosem.

Czuję, że jestem częścią kosmosu.

Mam świadomość, że jestem na zawsze połączony z energią kosmiczną.

Kosmiczna energia przepływa przez całe moje ciało i słytywa aż do moich stóp.

Czuję grunt pod stopami.

Czuję, jakby ziemia mnie unosiła.

Czuję, że mam stabilne oparcie.

Teraz łączę stopy z podłożem.  
Wyobrażam sobie, jak korzenie wyrastają z podeszew  
moich stóp, głęboko w ziemię.  
Korzenie wrastają w ziemię i zakotwiczą się  
w moim własnym kryształ.  
Korzenie dosięgają serca Matki Ziemi.  
Jestem głęboko zakorzeniony i mam dobry kontakt  
z Matką Ziemią.  
Pozwalam sobie teraz chłonąć energię Matki Ziemi.  
Energia Matki Ziemi wpływa do mnie poprzez korzenie  
w podeszwach moich stóp, przez całe moje ciało i łączy się  
z energią kosmosu w moim sercu.  
Czuję się teraz połączony z Matką Ziemią i kosmosem.  
Jestem połączony ze wszystkim, co istnieje.  
Jestem częścią wszystkiego, co istnieje.  
Jestem.

Teraz połóż obie ręce na sercu i pomyśl o osobie lub zwierzęciu, które bezwarunkowo kochasz. Poczuj tę bezgraniczną miłość w sobie i świadomie odczuj ją w swoim sercu. To uczucie jest uniwersalną energią, twoją uzdrawiającą mocą.

## Jak naenergetyzować dłonie

Istnieją dwa sposoby na przekazanie energii dłoniom. Po prostu sprawdź, która opcja będzie dla ciebie najlepsza.

Gdy już położysz dłonie na sercu i poczujesz w sobie uczucie bezwarunkowej miłości, możesz pozwolić, aby to uczucie (energia) popłynęło bezpośrednio do twoich dłoni lub by energia przepłynęła przez całe twoje ciało.

To, że uzdrawiająca moc dotarła do twoich rąk, rozpoznasz po tym, że **staną się one ciepłe lub zaczną mrowić**. Teraz możesz je wykorzystać z pożytkiem dla siebie lub innych.

Może się zdarzyć, że pomimo tych wszystkich przygotowań, nie poczujesz jeszcze uzdrawiającej mocy. Nie martw się, to przyjdzie z czasem! Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że jeszcze nie czujesz się w pełni sobą i trudno ci wyczuć tę uzdrawiającą energię.

Co możesz zrobić? Skorzystaj z pisania transformacyjnego (zob. str. 44), aby dowiedzieć się, co się za tym kryje, jakie przekonania nadal ci to uniemożliwiają i je zmień. Znajdź ludzi, którzy wesprą cię w odzyskiwaniu uczuć i daj sobie na to pozwolenie. Dokonaj nowego wyboru. Podejmij świadomą decyzję, aby od tej pory odczuwać wszystko bez żadnych filtrów – niech to będą zarówno piękne, jak i bolesne emocje. Uświadom sobie, że możesz czuć tylko holistycznie. Wszelkie uwarunkowania i stare przekonania blokują twój czysty kanał energetyczny. To jak zatkany wąż doprowadzający wodę, w tym stanie nie nawiądziesz kontaktu z energią uniwersalną i kosmiczną. Woda, a w twoim przypadku energia, płynie powoli i dociera do ciebie kropla po kropli. Usuwając blokady, sprawisz, że uniwersalna, kosmiczna energia życiowa znów będzie mogła swobodnie płynąć. Jeśli nadal masz trudności z odczuwaniem energii, ważne jest, abyś był szczerzy wobec siebie i przyznał przed sobą, że może minąć trochę czasu, zanim poczujesz w sobie uzdrawiającą moc. Nie bądź dla siebie zbyt surowy, daj sobie czas, aby znów poczuć swoje emocje.

Swobodny przepływ energii rozpoznasz po tym, że twoje dłonie zaczną mrowić lub staną się ciepłe, gdy tylko nawiądziesz kontakt z uniwersalną energią, a także po tym, że po zabiegu będziesz miał więcej energii niż przed nim. Możesz również po prostu wykonać kinezyjologiczny test pierścienia, za pomocą którego sprawdzisz, czy twój dostęp do energii kosmicznej jest otwarty i czy możesz już użyć uzdrawiającej mocy swoich dłoni.



## ĆWICZENIE

### KINEZJOLOGICZNY TEST PIERŚCIENIA

Utwórz pierścien z palców wskazujących i kciuków prawej i lewej ręki. Wsuń oba pierścienie w siebie tak, aby były połączone niczym ogniwa łańcucha. Teraz spróbuj je rozdzielić. Poczuj, jaką masz moc. Powiedz na głos lub pomyśl swoje imię (np.: „Mam na imię Gabriela”) i spróbuj ponownie rozdzielić pierścienie. Potrafisz utrzymać palce razem, pomimo silnego ciągnięcia. Dlaczego? Ponieważ twoje imię nie powoduje stresu w twoim układzie nerwowym.

Teraz wypowiedz na głos lub pomyśl jakieś zmyślane imię (np.: „Mam na imię Karol”) i spróbuj jeszcze raz rozdzielić pierścienie. Zobaczysz, że nagle jest to możliwe. Dlaczego? Ponieważ błędne imię powoduje stres w układzie nerwowym. Impuls stresu przekazywany jest do mięśni, co oznacza, że nie dasz już rady świadomie napinać mięśni. Wymaga to trochę praktyki, a nie myślenia. Za pomocą tego testu możesz sprawdzić wiele różnych rzeczy i dowiedzieć się, co jest dobre dla ciebie i twojego ciała. Tak więc, jeśli podczas testu zapytasz, czy twój kanał jest wolny i otwarty na energię kosmiczną, na moc uzdrawiania, i będziesz mógł utrzymać pierścien, to znaczy, że tak. Jeśli nie możesz utrzymać pierścienia, odpowiedź brzmi: „nie”.

Z mojego doświadczenia wynika, że tzw. ludzie rozumu (jak ja dwadzieścia lat temu), czyli ludzie, którzy wszystko analizują i których myśli są w ciągłym ruchu, niczym na autostradzie wielopasmowej, na początku mają trudności ze zdaniem tego testu i zaufaniem własnym uczuciom. Jeśli i ty jesteś człowiekiem rozumu, powinieneś po prostu trochę więcej ćwiczyć. I nie poddawaj się zbyt łatwo.



**Tanja Kohl** – specjalistka z zakresu pracy z energią. Po intensywnej pracy i szkoleniach w tej dziedzinie, odnalazła nowe powołanie jako trenerka hipnozy i nauczycielka uzdrawiania energetycznego przy pomocy dłoni – Reiki. Od wielu lat porusza wiele osób swoimi publikacjami, dając im odwagę do podążania własnymi ścieżkami. Wraz z rodziną mieszka w Dolnej Saksoni.

### **Już teraz poznaj niezwykłą moc uzdrawiania energetycznego! Zastosuj proste metody na uzdrowienie ciała i duszy.**

Jeśli pasjonujesz się technikami uzdrawiającymi – sięgnij po tę książkę. Dzięki niej poznasz proste i skuteczne metody na uzdrawianie dotykiem. Odkryjesz praktyki i ćwiczenia, które pogłębią twoją duchowość i poprawią przepływ energii.

Stosując się do zaleceń Autorki:

- nauczysz się kontrolować oddech, a także aktywujesz moc trzeciego oka poprzez ćwiczenia umysłu;
- zrównoważysz swoje czakry w ciele przywracając spokój i harmonię;
- poznasz sześć wyższych sfer człowieka, które rozwiną twoją intuicję;
- zastosujesz medytację połączenia z energią Matki Ziemi i kosmosu, która w znacznym stopniu poprawi twoją praktykę Reiki;
- zgłębisz wiedzę na temat pisania transformacyjnego, które usunie twoje blokady emocjonalne i doda pewności siebie na wielu płaszczyznach w życiu.

**Podaruj sobie zdrowie uzdrawiającą energią Reiki!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

