

D. Harald Alke

LEKSYKON TERAPII NATURALNYCH



ULECZ SIĘ SAM!



LEKSYKON

TERAPII NATURALNYCH



✧ *Strategie sukcesu*

✧ *Profesjonalne doradztwo życiowe*

✧ *Techniki sugestii*

✧ *Psychoterapia*

✧ *Terapia postaci*

✧ *Biorytm*

✧ *Analiza transakcji*

✧ *Masaże plazmowe*



D. H A R A L D A L K E

LEKSYKON TERAPII NATURALNYCH

czyli

UZDRÓW SIĘ SAM!

*Terapeutyczne metody leczenia,
analizy i treningu sukcesu*



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

ORYGINALNY TYTUŁ KSIĄŻKI: Heile Dich selbst!

REDAKCJA: Ewa Karczevska
PROJEKT OKŁADKI: Anna Drozdowska
SKŁAD KOMPUTEROWY: Maciej Grycz
TLUMACZENIE: Joanna Salwecka

Copyright © STUDIO ASTROPSYCHOLOGII 2006
Copyright © D. Harald Alke, 2003, Kyborg Institut & Verlag

ISBN 83-7377-240-5
BIAŁYSTOK 2006
Wydanie I



STUDIO

ASTROPSYCHOLOGII

oferta: www.studioastro.pl

15-762 Białystok,

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(0-85) 662-92-67 – redakcja

(0-85) 654-78-06 – sekretariat

(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM
WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

Druk i oprawa:
MZGraf s.c. e-mail: drukarnia@mzgraf.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Uzdrow sam siebie!	15
Podstawowe przemyślenia do strategii sukcesu i do zawodowego doradztwa życiowego	23
Samorozpoznanie	33
Kontrola myśli	47
Techniki sugestii	63
Regresing i teoria reinkarnacji	71
Psychoterapia	97
Koncept podstawowy analizy transakcji	117
Scjentolog, psychiatra i psychoanalityk	147
Masaże plazmowe	155
Homeopatia	179
Esencje kwiatowe	191
Aromaterapia	201
Narkotyki	217
Proste naturalne środki lecznicze	233
Bibliografia	243



*Poswiecam tę książkę
wszystkim ludziom na ziemi,
którzy chcieliby swoją naturę lepiej pojąć,
by swój życiowy plan urzeczywistnić
i aby całkiem świadomie żyć
jako żyjąca część ogromnej, bożej harmonii.*

Pat nam

WSTĘP

*Osiągać sukces w życiu oznacza
dla mnie to, że realizuję cele i przy
tym czuję się dobrze oraz że mogę
rozkoszować się swoim życiem.*

Poprzez zastosowanie porad zawartych w tej książce możecie pozytywnie zmienić swoje życie. Dzięki opisanym tu metodom możemy zaoferować sobie oraz innym ludziom pomoc w osiągnięciu lepszego życia. Rozszerzcie swoją wiedzę!

Książkę tę napisałem, byście mogli nauczyć się zastosowania skutecznych metod osiągania sukcesu w prosty sposób. Jest dużo fachowej literatury o podobnych metodach terapii, jednak fachowe pozycje są często bardzo obszerne, a ponieważ zostały napisane przez psychologów, terapeutów i lekarzy, posiadają specjalistyczne pojęcia, które są zazwyczaj niezrozumiałe dla prostych ludzi. Ponadto sposób myślenia autorów wydaje się skomplikowany. W ten sposób terapeuci uniemożliwiają ludziom w łatwy sposób nauczyć się pomagać samym sobie. Dzięki temu zapewniają sobie stałych klientów i prowadzą interesy.

Jestem zdania, że każdy człowiek powinien otrzymać szansę zdobycia umiejętności pomagania sobie i swojej rodzinie. Wiedza

o różnych metodach terapii jest interesująca i korzystna, bynajmniej tutaj znajdziecie prezentacje, które każdy może zrozumieć!

Książka ta pomoże zrozumieć, jak funkcjonuje wasza psychika i jak powstają problemy, które być może macie. Aby przeanalizować swoje własne blokady, możecie popracować ze swoim partnerem życiowym, przyjacielem lub przyjaciółką. Nie macie żadnych obaw! Być może jest to dla was nowe, ale sami możecie bardzo dobrze poznać i zrozumieć, jak powstały wasze problemy.

Dysponując tą wiedzą możecie pomagać innym ludziom i otworzyć mały instytut doradztwa i leczenia. Jeśli chcecie więcej dowiedzieć się o tych metodach, kupcie z każdej dziedziny jeszcze jakąś specjalistyczną książkę. Jeżeli jesteście zainteresowani spirytystyczną drogą rozwoju osobowości, przeczytajcie moją książkę o treningu energetycznym, leczeniu czakramów, treningu autogennym, psychocybernetyce i o piramidach energetycznych Horsa. Wszystko razem ukaże bardzo obszerną i głęboką wiedzę o leczeniu oraz pomocy własnej psychice.

Wszystko jest zawarte w prostych słowach i przystosowane do prywatnego studiowania. Jeśli jesteście już w trakcie leczenia, znajdziecie tu wiele cennych wskazówek, by uzupełnić i polepszyć waszą pracę. Życzę wielu sukcesów na waszej dalszej drodze życia!

TERAPEUTYCZNE METODY

Życie w dzisiejszych czasach oferuje tak wiele możliwości i pokus, że często sami sobie musimy zadać pytanie: czego właściwie pragniemy i kim rzeczywiście chcemy być? W takiej sytuacji jest istotne, by określić właściwy punkt widzenia. Każdy człowiek ma w swoim życiu określone zadania do wypełnienia. A jak brzmią

jego indywidualne programy? Co jest uznane, co jest jego własnymi potrzebami, co jest obce, co uchodzi za tabu?

Są środki i sposoby, by zidentyfikować te psychiczne programy. Sposobami opisanymi w tej książce mogą zostać wymazane niepożądane wzory wychowawcze np. każde negatywne wydarzenie i szok wbijają nam w pamięć jakiś nowy nakaz, który może nas długo hamować. Tworzą się w ten sposób tzw. engramy. Opisanymi tutaj metodami możemy na nowo zdefiniować nasze engramy i plany życiowe. Czytając tę książkę rozwijamy swoją samoświadomość. Jednak nowe samopoznanie i nowe przeznaczenie może prowadzić do nieporozumień z otoczeniem, ponieważ nasi bliźni mają określoną opinię o nas, a chcieliby najchętniej zachować taki obraz, jaki już znają. Tylko niektórzy mają ochotę lub rozumieją, że dla własnego dobra powinni na nowo uformować swoje życie.

Z tego powodu ważnym jest, żebyście konsekwentnie pracowali nad swoim własnym rozwojem i rozmawiali o tym tylko z takimi ludźmi, którzy sami choć trochę interesują się tym zagadnieniem. Jeśli natomiast będziecie rozmawiać o tym z drobnomieszczańskimi ignorantami, zrozumiałym jest, że otrzymacie tylko złe informacje. Kto nie chce poznać i skorzystać z możliwości ezoteryki, będzie próbował was sprowadzić z tej drogi, żeby udowodnić, że w tym temacie nic nie ma i że ma on rację. Takie dyskusje są dla was egzaminami. Myślicie poważnie o ezoterycznej i spirytualnej stronie świata? Będziecie zatem znosić krytykę i uczyć się dalej czy też nie? Wytrzymacie, jeśli ktoś zechce wyśmiać wasze pomysły?

W tym rozdziale znajdziecie różne metody i wiedzę, dzięki którym uświadamiamy naszą tożsamość i nasze indywidualne wzory strukturalne. Podstawowe formuły hermetycznej filozofii określają sposób myślenia.

Hermetyczna filozofia oferuje nam holistyczny obraz świata, który dziś znajduje swoje potwierdzenie w fizyce kwantowej. Ta

filozofa oznacza, że model uniwersalnej całości odnajduje się w każdej swojej części, wielkość odzwierciedla się w maleńkości i odwrotnie. Raz poprawnie zrozumiana, oferuje takiemu modelowi myślenia możliwość przeanalizowania każdej sytuacji. Ta filozofa dostarcza mi przemyślaną ideę, żeby ze sposobów życia wielu ludzi i kręgów kulturowych utworzyć nową, synergistyczną metodę. Zgodnie z teorią, że wszystko zawiera się we wszystkim, a my jesteśmy rozpoznawalną częścią tego, więc wszystko leży w naszych rękach, wszystkie szanse i wszystkie możliwości.

Możemy powiedzieć, że przedstawione przeze mnie pierwsze kosmiczne prawo za podstawę przyjmuje przyczynę i skutek. Moja książka prowadzi do zrozumienia tych praw oraz zrozumienia w nowy sposób, co znaczy „pozytywne myślenie” i „kontrola umysłu” i co rzeczywiście znaczy trening energetyczny.

Widzicie zatem, że ezoteryczny leksykon zdrowia jest wielostronnym i dalekosiężnym dziełem. Pojawia się tylko jedno pytanie: jak chcecie osobiście zastosować jego przesłanie? Ta książka zawiera poznanie, zrozumienie i doświadczenia wielu różnych metod. I tak – najlepszą ochroną przed stresem i wymaganiami dnia powszedniego są trening energetyczny i medytacja. Tylko ten, kto posiada szeroką wiedzę na temat możliwości umysłu, może optymalnie używać swojego rozumu i inteligencji, a wiedza tylko wtedy ma wartość korzystną, kiedy jesteśmy w stanie zastosować ją praktycznie, zastosować teorię w sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Akurat nadzwyczajne, a do tego praktyczne rozwiązanie, służy najlepiej rozwojowi samoświadomości.

Teraz chciałbym krótko przedstawić wam więcej skuteczniejszych terapii. Wybrane z nich moglibyście sami wykorzystać w celu zbadania swoich problemów, nie posiadając nawet większego wykształcenia w tym kierunku. Być może dzięki nim znajdziecie odpowiedzi na niektóre pytania, które długo już was nurtują. Dane wam będzie przeżyć pełne wartości przebudzenie.

Po przestudiowaniu tej części moglibyście otworzyć instytut doradztwa życiowego i zdrowotnego.

Życie w naszych czasach może być objawieniem, kiedy będziemy gotowi rozpoznać i wykorzystać pozytywne strony. Istnieją dobre powody, by cieszyć się z życia i wykorzystywać dany nam czas. My przyjęliśmy te, opisane w niniejszej książce. Tutaj znajdziecie odpowiedzi na nurtujące zagadnienia naszych czasów. Zapraszam: dołączcie się do nas!

*Życie jest piękne!
Korzystam z mojego życia,
korzystam z mojego bycia tu!*

TEST OSOBOWOŚCI:

SAMOOCENA

Twierdzenie: Nikt nie jest tak zły dla innych, jak dla samego siebie! – zgadza się?

Weźcie papier i coś do pisania. Zapiszcie przemyślenia, które to zdanie popierają! Jak wiele i jak często robicie coś dobrego dla siebie? Co robicie dla swojego dobrobytu, dla swojego zadowolenia z życia, dla swojej zabawy, dla miłego towarzystwa i radości? Co chcecie mieć już zawsze i robić chętnie, a nigdy tego nie robiliście? Dlaczego nie? Kto albo co was w tym hamowało?

Przemyślcie teraz, jak często uwzględnialiście kogoś. Jak często zrobiliście dla innych przysługę albo coś im podarowaliście, na co nie mogliście sobie sami pozwolić albo czego zazdrościliście.

Zróbcie sobie w ten sposób szczerzy przegląd własnego życia. Sprawdźcie, ile jesteście sami warci i czego potrzebowalibyście, żeby szło wam lepiej.

Stwierdzenie: Jestem tego wart! Wypiszcie teraz własnymi słowami, czego jesteście sami warci i co chcecie pozytywnie zmienić.

Jako przeciwwagę do tej teraz skromnej samooceny stwórzcie, poprzez skupienie, indywidualną wewnętrzną i zewnętrzną pielęgnację, którą my sobie sami poświęcamy.

Po tym teście weźcie ulubione przybory do malowania (kredki świecowe, tusze, akwarele, farby olejne, mazaki) i namalujcie ob-

raz, w którym przedstawilibyście sami swój świat i swoje uczucia. Nie są wymagane zdolności malarskie. Zróbcie to po prostu dla siebie samych! Obserwujcie później, jak wam się podoba ten obrazek. Przemyślcie sami, czy jest jasny albo ciemny, wyrazisty lub niewyraźny. Co mówi o was ten obrazek? Jak się teraz czujecie? Odłóżcie ten obrazek na jakiś czas.

Nadajcie temu obrazkowi trzy nazwy lub tytuły: 1. rzeczowy tytuł, 2. uczuciowy tytuł, 3. inną fantazję. Dołączcie teraz następujące ćwiczenia.

ĆWICZENIE:

NAPEŁNIJCIE SIĘ SIŁĄ SŁONECZNĄ

Zawsze rozpoczynajcie je wraz z przedstawionym powyżej te-
stem osobowości.

Sięgamy do słońca i bierzemy sobie trochę energii! Życie na ziemi pierwotnie pochodzi od słońca. Nasza siła życiowa, Kundalini, egzystuje w wyższym wymiarze, ona utrzymuje w ruchu słońce i wszystkie procesy życiowe, tak samo jak nas samych. Podczas pięknego słonecznego dnia wyjdźcie na zewnątrz i wystawcie ramiona na słońce. Zamknijcie oczy i czujcie energię słoneczną na waszej twarzy – jeśli to możliwe, zmrużcie oczy w słońcu.

Pozwólcie, by trochę czystego słonecznego światła przeniknęło przez rzęsy. Oddychajcie głęboko i spokojnie. Wyobraźcie sobie, że wdychacie energię słoneczną, zwróćcie twarz do góry. Jakby wasze otwarte dłonie promieniowały, a wasza aura płynęła. Gdy weźmiecie kilka wdechów, sięgnijcie swoimi naładowanymi dłońmi do piersi! Wyobraźcie sobie, że dłońmi wprowadzacie energię słoneczną w swój brzuch, swoje piersi i w swój splot słoneczny. Podarujcie sobie sami czystą siłę słoneczną!



ESENCJE KWIATOWE

Pomysł esencji kwiatowych należy przypisać doktorowi Bachowi. Dzięki swoim ogromnym umiejętnościom pozostawił on dla nas obszerny program. Esencje dr. Bacha są jednakże nie jedynymi. Metody te były już znane starym uzdrowicielom i wszystkim starym ludom. Tylko współczesna i naukowa medycyna nie była w stanie stworzyć z kilku kwiatów, które pozostawały w wodzie lub w słońcu, coś sensownego. Nie mają o tym pojęcia, tak jak i o homeopatii. Dr Bach uratował więc dla nas tę starą i pełną wartości medycynę naturalną z przeszłości. Kto ma skłonności do odczuwania, może też wytworzyć esencje z innych roślin. Należy przy tym rozpoznać, w czym ta esencja jest skuteczna, czy potem będzie miała pożądane działanie, czy rośliny są czyste i zdrowe, skąd pochodzi zdrowa woda itd.

Esencja kwiatowa działa poprzez swoją subtelną energię, która przechodzi z siły życiowej kwiatów i z energii słonecznej na ciało energetyczne. Dawka esencji kwiatowej może zostać przetestowana poprzez diagnozę refleksów mięśni i być użyta wraz z leczeniem czakramów.

Proszę, wyobraźcie sobie esencję kwiatową jako wzór energetyczny, który pasuje jako pewny klucz do określonych otworów.

Jeśli żaden otwór nie pasuje, nie ma żadnego działania. Z tego wynika natomiast, że stosowanie tych esencji nie może doprowadzić do żadnego niepożądanego działania ubocznego. Albo się leczy, albo nie ma żadnego działania. Ta delikatna energia potrzebuje często wsparcia np. przez trening energetyczny albo przez wyważoną dietę. Przy wytwarzaniu esencji kwiatowej powinniście zwrócić uwagę na ich pochodzenie. Istnieją „oryginal Bach rescue remedies”, które, moim zdaniem, poprzez wysoki popyt, a przez to zwiększoną produkcję, nie mają tak pożądanej energii. Pierwsze tego rodzaju esencje kupiłem w 1980 roku w Anglii. Były one trwałe i utrzymały swoje działanie do 1985 roku. Moje własne esencje, które przygotowałem korzystając z najlepszych warunków we francuskich Pirenejach, miały trwałość nawet do 10 lat. Nowe esencje z Anglii, które kupiłem w 1986 r., utrzymały swoje działanie jeszcze tylko przez 2–3 lata. W międzyczasie pojawiło się dużo różnych ofert z Anglii, Kalifornii i Australii. To działanie musicie sami określić, np. przez test mięśni, poprzez wahadełko albo używając przyrządów biorezonansowych jak VEGA test.

Wskazówka: Czyste myśli, koncentracja i samorozpoznanie są optymalnym środkiem leczniczym. Wszystkie inne środki i metody są środkiem pomocniczym na drodze do rozpoznania!

PRAKTYKA:

WYTWARZANIE ESENCJI KWIATOWYCH BACHA

Według swojego charakteru możecie podzielić esencje kwiatowe jako esencje homeopatyczne. Każdy może sam przygotować esencję kwiatową. Chodzi tylko o to, by w czasie przygotowań świeciło słońce. Weźcie szklaną miseczkę, np. małą salaterkę do

deseru. Musi być ona czysta i sucha, nie może zawierać środków myjących i chemikalii, ani też waszego własnego potu. Proszę więc pracować w perfekcyjnej czystości. Weźcie czystą źródlaną wodę mineralną. Francuskie wody mineralne są dobrej jakości. Niemiecka woda posiada złą energię. W moim własnym laboratorium korzystam ze świeżej wody źródlanej z Pirenejów. Jakość wody ma więc duże znaczenie. W wypadku, gdy posiadacie piramidę energetyczną, odstawcie tę wodę przedtem na godzinę albo też na całą noc.

Wlejcie około 100 ml wody do szklanej miseczki. Wtedy weźcie duże zielone liście rośliny, o którą wam chodzi i zrywajcie z niej małe kwiaty. Starajcie się w miarę możliwości nie dotykać tych kwiatów palcami, lecz weźcie liść tej rośliny i nim zrywajcie małe kwiatostany, kwiaty albo liście.

Spróbujcie zrobić to z nagietkiem. Zerwijcie z niego tak dużo płatków kwiatowych, aż powierzchnia wody zostanie pokryta. Postawcie wtedy miseczkę na około 2–4 godziny w pełnym słońcu. Najlepszą porą, by wystawić tę esencję na słońcu, jest pomiędzy godz. 10 przed południem, aż do popołudnia, do ok. godziny 16. Dwie godziny wystarczą.

Potem weźcie czyściutki filtr do kawy z plastiku albo z porcelany wraz z normalną białą torebką. Wlejcie zawartość miseczki do środka i zamknijcie ten roztwór w czystym słoiku. Przez to odcedźcie liście kwiatowe. Woda źródłana z esencji kwiatowej, która stała w świetle słonecznym, zawiera siły vitalne kwiatów, które są teraz w wodzie.

Roztwór stabilizujcie w proporcji 1:1 ze świeżo otworzonym Gordons Dry Ginem. Potrzebujecie więc miarki, żeby wiedzieć, ile to jest. Na 100 ml wodnej esencji kwiatowej wypada 100 ml ginu. Dowiedziono, że zastosowanie esencji przy użyciu Gordons Dry Gin nie przeszkadza esencji kwiatowej. Gin został wyprodukowany na bazie jagody jałowca, która ma dobry wpływ na żołą-

dek, ciało i duszę. Stare ludy germańskie i uzdrowiciele strzegli tajemnicy zdrowienia. Jeśli macie problemy zdrowotne z żołądkiem lub z trawieniem, możecie sami wyleczyć się, jeśli będziecie przez kilka tygodni żuć lub jeść 9 jagód jałowca.

Proszę nie brać jakiejś taniej wódki, nie korzystajcie z rumu, ani z jakiegoś przypadkowego alkoholu. Biokatalizatory z różnych rodzajów alkoholi nie przystosowują się szczególnie dobrze. Dobrze przystosowuje się czysty alkohol, który otrzymacie w aptece. Wtedy rozcieńczcie go do około 40%. Przy 95% alkoholu będzie to proporcja 1:2,5 wraz z wodą mineralną albo np. 100 ml alkoholu 96% + 250 ml wody źródlanej.

Esencją, którą teraz uzyskaliście w proporcji 1:1 z ginem, wypełnijcie czyste brązowe buteleczki. Jest to esencja podstawowa. Esencja calenduli będzie dobra na przeziębienia, problemy skórne i pomoże na małe rany. Przemywajcie nią rany lub wykąpcie się w niej. Jest także dobra przy nietrzymaniu moczu i dolegliwościach narządów płciowych.

Podstawową esencję możecie stosować bez rozcieńczania, prosto z tym małych napełnionych buteleczek. Uzyskacie bardzo dobre działanie, gdy posmarujecie tym roztworem czoło lub bolące miejsca. Jeśli potencjujecie homeopatyczne działanie, a więc chcecie je wzmocnić, zmieszajcie w buteleczce z 10 ml alkoholu 2–3 krople esencji kwiatowej, a w buteleczce 30 ml 5–19 kropli podstawowej esencji.

Teraz potrzebujecie tylko określonego rytmu, w którym będziecie potrząsać tą buteleczką. W homeopatii rytm jest bardzo ważny. Weźcie buteleczkę w dłoń i wykonujcie intensywne, regularne ruchy przegubem łokciowym lub dłonią, ok. 20–30 razy na buteleczkę. To nazywa się dynamizowaniem. To jest alchemiczny trik, który został na nowo odkryty u uzdrowicieli i gra dziś dużą rolę w antroposofach.

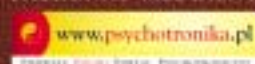
To nie jest kolejny leksykon o zdrowiu. To w ogóle nie jest kolejna, typowa książka o zdrowiu. To jest profesjonalna porada życiowa, to poradnik o strategiach Twego sukcesu. Sięgasz po tę książkę, bo potrzebujesz wiedzy o różnych terapiach. Z tą wiedzą możesz dobrze poznać i zrozumieć siebie, możesz też pomagać innym.

Zaletą Leksykonu jest prosty i zrozumiały język oraz mnóstwo cennych wskazówek możliwych do wykorzystania przez każdego.

Szukasz naturalnych, skutecznych terapii?
Zapraszam!



PATRONAT MEDIALNY



ISBN 83-7377-240-5



9 788373 772403 >