

Pochwały dla Alli Svirinskay

*Wysokiej klasy uzdrowicielka.*

THE TIMES

*Superguru z Londynu.*

EVENING STANDARD

*Bardzo ceniona, z listą oczekujących zapełnioną na kilka miesięcy.*

THE SUNDAY TELEGRAPH

*Alla to rosyjska uzdrowicielka, o której głośno jest na trzech  
wybrzeżach: w Hollywood, Nowym Jorku i Londynie”.*

VOGUE

*Jej sławni i znani pacjenci są najlepszym świadectwem  
jej niezwykłej mocy.*

HARPERS & QUEEN

*Wszyscy klienci Alli głośno ją wychwalają.*

MAIL ON SUNDAY

*Alla jest wybitnym praktykiem;  
uważam, że miałam wielkie szczęście, że ją poznałam.*

SARAH, KSIĘŻNA YORKU

*Niesamowita kobieta, której uwierzy nawet największy cynik.*

TATLER

*Uzdrowicielka, która prowadzi nas do gwiazd.*

HUFFPOST

*Alla jest teraz najbardziej znaną uzdrowicielką.*  
WOMAN & HOME

*Niezwykła moc uzdrawiająca.*  
KINDRED SPIRIT

*Guru dobrego życia, do której udają się całe pielgrzymki.*  
CONDÉ NAST TRAVELER

*Alla zabierze twoje ciało i duszę w podróż  
w kierunku holistycznego odmlodzenia.*  
SPIRIT & DESTINY

*Utalentowana kobieta, która stoi za rewolucyjnym podejściem  
do bioenergetycznego zrównoważenia.*  
GOOD HEALTH

*Alla jak nikt pokazuje, jak oczyścić całe ciało wewnątrz  
i na zewnątrz, by uwolnić wyjątkową moc energii,  
zmienić dynamikę swojego życia i oczyścić się.*  
WOMEN'S FITNESS

*Imię i nazwisko Alli Swirińskiej są znane jest każdemu  
mieszkańcowi Londynu, który odnosi sukcesy i podąża za trendami.*  
VOGUE RUSSIA

*Ma niemal jasnovidzący dotyk...*  
*Goście w Parrot Cay walczyli o spotkanie z nią.*  
THE SUNDAY TIMES STYLE

*Imponująca lista klientów.*  
THE SUN

JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ  
SWOJĄ  
WEWNĘTRZNAŁ ENERGIĘ



Alla Svirinskaya

JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ  
SWOJĄ  
WEWNĘTRZNĄ ENERGIĘ

SŁUCHAJ RADIA HAY HOUSE NA:  
[WWW.HAYHOUSERADIO.COM](http://WWW.HAYHOUSERADIO.COM)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI:  
TŁUMACZENIE: Ewa Reszke  
ILUSTRACJE: Leanne Siu Anastasi

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-???-?

Tytuł oryginału: *Own Your Energy. Develop Immunity to Toxic Energy  
and Preserve Your Authentic Life Force*

Own Your Energy  
Copyright © Alla Svirinskaya 2019  
Originally published in 2019 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
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.

Informacje podane w niniejszej książce nie powinny być traktowane jako zamiennik specjalistycznych porad medycznych; zawsze należy konsultować się z lekarzem. Wszelkie wykorzystanie informacji zawartych w tej książce zależy od czytelnika i uwzględniania zagrożeń. Ani autor, ani wydawca nie mogą być pociągnięci do odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub szkody wynikające z wykorzystania lub niewłaściwego wykorzystania przedstawionych sugestii, nieskorzystania z porady lekarskiej lub jakichkolwiek materiałów na stronach internetowych osób trzecich.



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

Dedykowane  
z najgłębszą wdzięcznością,  
świadomością i uznaniem  
Wszechświatowi.





# SPIS TREŚCI

Prolog Powrót do przyszłości - ukryte zagrożenia dla naszego dobrego samopoczucia .....	11
Moja droga do życia w prawdzie .....	21
Wprowadzenie .....	31

## CZĘŚĆ I

### ENERGIA: POZA WIDOCZNYM WYMIAREM

Rozdział 1. Poznanie twojej tajemnicy .....	47
Rozdział 2. Twój identyfikator energetyczny .....	69

## CZĘŚĆ II

### WYMIANA LUDZKIEJ ENERGII: NAUKA I NIESPODZIANKI

Rozdział 3. Tunisono .....	79
Rozdział 4. Zanieczyszczenie energii w twoim otoczeniu .....	103

## CZĘŚĆ III

### TRZY RODZAJE PATOGENÓW ENERGETYCZNYCH

Rozdział 5. „Bakterie” aury .....	119
Rozdział 6. „Wirusy” aury .....	125
Rozdział 7. „Grzyby” aury .....	137

CZĘŚĆ IV  
CHOROBA XXI WIEKU

Rozdział 8. Cyfrowa warstwa aury .....	163
Rozdział 9. Cyfrowe życie a cyfrowe niewolnictwo .....	175

CZĘŚĆ V  
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY AURY

Rozdział 10. Mechanizmy twojej odporności .....	197
Rozdział 11. Strategie skutecznej ochrony .....	209
Rozdział 12. Bariery ochronne .....	223
Rozdział 13. Sposoby na wampiryzm energetyczny .....	249

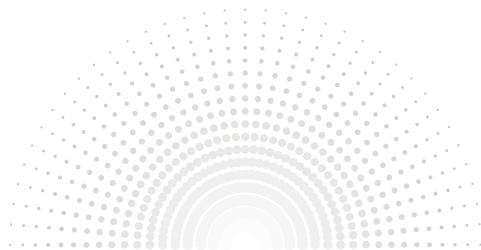
CZĘŚĆ VI  
PRAKTYKOWANIE BEZPIECZNEGO ŻYCIA

Rozdział 14. Profilaktyka energetyczna .....	261
Rozdział 15. „Probiotyki” aury .....	281

CZĘŚĆ VII

    TWÓJ NATYCHMIASTOWY RESTART ENERGETYCZNY Z ALLA

Rozdział 16. „Energiocieczna” medytacja mocy: posiadaj swoją energię .....	291
Przypisy .....	305
O Autorce .....	310



## PROLOG

# **Powrót do przyszłości - ukryte zagrożenia dla naszego dobrego samopoczucia**

**C**zy potrafisz sobie wyobrazić picie wody prosto z kranu w momencie, gdy wracasz do zdrowia po biegunce lub całowanie osoby, która cierpi na grypę albo uprawianie seksu bez zabezpieczenia z partnerem chorym na chorobę przenoszoną drogą płciową? Takie działania wydają nam się szalenie ryzykowne, a nawet niebezpieczne, ale nasi przodkowie nie zastanawialiby się dwa razy przed ich wykonaniem.

W niektórych częściach Europy, na początku Oświecenia (1685-1730), mycie ciała było uznawane za „pogańskie”, jako że w Biblii zapisano, że Jezus odpowiedział: „*Kto jest umyty, nie ma potrzeby myć się, chyba tylko nogi, bo czysty jest cały*” (Jan 13,10)<sup>1</sup>. Niektórzy przywódcy religijni interpretowali te słowa dosłownie i nauczali, że kąpiel może oddalać od Boskości. Kąpiel była uważana za coś niechrześcijańskiego.

Nic więc dziwnego, że większość osób nigdy nie myła ciała, w wyniku czego cierpieli z powodu różnego rodzaju chorób skóry. Pomimo zróżnicowanej oferty „uzdrowień” pacjenci nie zdrowieli, ponieważ po prostu nie byli świadomi korelacji między brakiem czystości a infekcjami. Taka i wiele podobnie niebezpiecznych praktyk zapewniło, że w tym okresie, a nawet przez większą część historii, ludzie trwali w niekończącym się cyklu zarażania się chorobami zakaźnymi, prób wyleczenia, sabotowania, a następnie nawrotów choroby.

## Zakładnicy Niewidzialnego

---

Dzisiaj zadziwia nas taki poziom niewiedzy i zapewniamy siebie, że nasze życie jest o wiele bardziej bezpieczne i bardziej higieniczne. Codziennie bierzemy prysznic i myjemy ręce po skorzystaniu z łazienki; wiemy, że zabezpieczamy się, aby uniknąć zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową; pacjenci z chorobami zakaźnymi są poddawani kwarantannie; więc ogólnie rzecz biorąc, zapewniamy wszystkim aspektom higieny osobistej najwyższy priorytet. Co więcej, wielu z nas jest teraz tak świadomych konieczności zachowania higieny osobistej, że nosimy ze sobą spreje i chusteczki antybakteryjne, dzięki którym możemy usuwać wszelkie bakterie, zanim wyrządzą jakąkolwiek szkodę.

Wyobraź sobie, jak zareagowaliby nasi przodkowie, gdyby widzieli, jak wykonujemy to wszystko. Prawdopodobnie byłiby zdziwieni lub, najprawdopodobniej, wyśmiewali nas, ponieważ do niedawna, o czym będę jeszcze mówić, nikt nie był świadomy, że bakterie istnieją. Przypomina mi to powiedzenie: „Ci,

którzy tańczyli zostali uznani za szaleńców przez tych, którzy nie słyszeli muzyki”.

Możesz więc pomyśleć, że nie istnieje absolutnie żaden związek między środowiskiem, w którym żyli nasi przodkowie, pełnym bakterii i wirusów a bezpiecznym, wolnym od zarazków światem, w którym żyjemy dzisiaj na Zachodzie. W końcu, w przeciwieństwie do nas, nasi przodkowie wiele razy dziennie na różne sposoby narażali się na wszelkiego rodzaju zagrożenia dla zdrowia, w wyniku czego często bardzo cierpieli. Nie mieli pojęcia nawet o podstawowych praktykach higienicznych, podczas gdy my wiemy dokładnie, jak się chronić.

To, czym zamierzam z tobą podzielić, może okazać się zaskoczeniem. Tak, możemy być znacznie czystszy i o wiele bardziej świadomi tego, jak żyć, przestrzegając zasad higieny, ale wielu z nas nie wie, że musimy przenieść naszą higienę osobistą na całkowicie nowy poziom. Nie mam tu na myśli ochrony przed biologicznymi patogenami, takimi jak wirusy, bakterie i grzyby. Mówię o walce z patogenami, które znajdują się w niewidzialnym świecie energii wokół nas.

Wiele osób nie wie, że te „patogeny energetyczne” istnieją i dlatego nie są świadomi licznych sposobów, w jakie mogą na nas wpływać. I tak jak to było w przypadku naszych przodków, nasza niewiedza w zakresie tych patogenów i nasza niezdolność do zabezpieczenia się przed nimi, pozwala im nas zanieczyszczać, a w rezultacie poważnie zagrażać naszemu dobremu samopoczuciu.

Przez ostatnie dwie dekady wyleczyłam tysiące ludzi i odkryłam, że narażenie na taką „toksyczność energetyczną” to jeden z głównych sposobów, w jakie sabotujemy stan naszego zdrowia. W dalszej części książki zbadamy toksyczność energetyczną i przedstawię moją koncepcję patogenów energetycznych.

## Mikroskopijny Wszechświat

A teraz przyjrzymy się bliżej temu, jak niewiedza w zakresie niewidzialnego świata zarasków negatywnie wpłynęła na naszych niezbyt odległych przodków. Następnie wyjaśnię, w jaki sposób nowoczesne społeczeństwo, które na wiele sposobów jest tak wyrafinowane, popełnia te same błędy, co kiedyś, tylko w odniesieniu do innego niewidzialnego królestwa. Być może nie należy klasyfikować takiego postępowania jako błędu, ale raczej jako etap w ewolucji człowieka, z którego dzięki bardziej zaawansowanemu rozumieniu świata i nas samych możemy przejść na wyższy poziom.

Jeszcze kilka wieków temu ludzie nie zdawali sobie sprawy z ekosystemu mikrobiologicznego, który żyje wokół nas, na naszej skórze i w naszych ciałach: nie mogli dostrzec tych wszystkich setek milionów bakterii, wirusów i innych organizmów, więc nie wiedzieli, że istnieją. Oznaczało to, że nikt, nawet lekarze, nie mieli pojęcia o istotnej roli higieny w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się patogenów chorobotwórczych.

Pacjenci brali lekarstwa, aby się wyleczyć, ale potem ponownie chorowali. Problem polegał na tym, że nie wiedzieli, dlaczego źle się czują, więc nie mieli pojęcia, jak temu zapobiegać. Dopiero w 1665 roku angielski naukowiec Robert Hooke użył mikroskopu do obserwacji najmniejszych, wcześniej ukrytych detali świata przyrody, i odkrył pierwsze znane drobnoustroje, w tym pleśnie; a w 1675 roku Holender Antonie van Leeuwenhoek, używając mikroskopu, który sam stworzył, odkrył istnienie bakterii.

Jednak nawet po tych doniosłych odkryciach naukowych ogromna większość populacji pozostała w błogiej nieświadomości, nie wiedząc o istnieniu bakterii i ich szkodliwych skutkach.

W rezultacie wikłali się w niekończący się cykl chorób i leczenia, o którym wspominałam wcześniej. Lekarz może podawać najlepsze w danym czasie lekarstwo (co z naszej perspektywy niewiele znaczy!), aby wyleczyć gwałtowny rozstrój żołądka, ale choroba prawie na pewno powróci, jako że jeśli pacjent wyzdrowieje, nadal będzie jeść brudnymi rękami lub spożywać nadgnięte jedzenie. Wróci do pierwotnego stanu. I tak się działo.

## **Wyższe istoty versus niższe życie**

Gdy nadszedł XIX wiek, ludzie byli znacznie bardziej świadomi zagrożeń, jakie patogeny biologiczne mogą stanowić dla ludzkiego organizmu. Naukowcy zyskali znacznie lepsze rozumienie drobnoustrojów i ich wpływu na zdrowie człowieka. Mikroby były nazywane „chorobami domowymi” czy „podstępnyimi wrogami” i zostały sklasyfikowane jako „niższe życie”. Z drugiej strony ludzie byli uważani za „wyższe istoty”. Między nimi miała nastąpić bitwa<sup>2</sup>.

Epidemie cholery i innych chorób zakaźnych występowały powszechnie przez cały XIX wiek, a ludzie desperacko chcieli się przed nimi chronić. Trudno sobie wyobrazić, że nieco ponad 150 lat temu przedstawiciele medycyny wierzyli w teorię „miazmatyczną”, zgodnie z którą większość chorób jest spowodowana wdychaniem nieprzyjemnych zapachów lub „złego powietrza”, powstającego w wyniku rozpadu materii organicznej. Do niedawna teoria miazmatyczna wywierała duży wpływ na architekturę szpitali, które budowano tak, by do budynku wpadało jak najwięcej świeżego, czystego powietrza.

W kampaniach zdrowia publicznego, skierowanych głównie do gospodyń domowych, podkreślano znaczenie zapobiegania chorobom poprzez sprzątanie (na początku chodziło

jednak o wyeliminowanie nieprzyjemnych zapachów z domu, a nie o zabijanie zarazków). Zachowanie higieny w domu stało się siłą napędową zdrowego trybu życia i symbolem wysokiego statusu społecznego<sup>4</sup>.

Co ciekawe, w epoce wiktoriańskiej w Wielkiej Brytanii higiena osobista była ponownie wiązana z moralnością. Podczas gdy w poprzednich stuleciach ludzie uważali za moralnie wątpliwe, aby porządnie wyszorować się w wannie, teraz uznawano za podejrzane, aby tego nie zrobić! Czystość znalazła swoje miejsce tuż obok pobożności.

Wraz z rosnącym zainteresowaniem dietą i ćwiczeniami higiena stała się oznaką indywidualnego „oświecenia” i samodyscypliny. „Czystość” była kluczowym elementem tożsamości społecznej brytyjskich klas średnich i wyższych. Koce, zasłony, przewiewne pokoje, mydło i kanalizacja były określane jako „angielskie wygody”<sup>4</sup>.

Od XIX wieku do stosunkowo niedawnych czasów higiena osobista służyła następującym kluczowym celom:

- ❖ Profilaktyka przeciw chorobom;
- ❖ Ochrona przed patogenami biologicznymi;
- ❖ Integralna część moralnej i duchowej tożsamości;
- ❖ Symbol statusu w społeczeństwie.

## Historia się powtarza

.....

Dzisiaj, w XXI wieku, posiadamy tak pogłębioną wiedzę w zakresie drobnoustrojów, a także przenoszenia chorób, że można by myśleć, że jesteśmy całkowicie zabezpieczeni przed patogenami zewnętrznymi. I na wiele sposobów to prawda. Oczekiwana



średnia długość życia podwoiła się, a wiele zabójczych chorób i epidemii należy już do przeszłości.

Wielu z nas żyje znacznie dłużej i większość z nas chce również żyć dobrze. Jestem pewna, że zgodzisz się z tym, że perspektywa długiego życia bez dobrego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia nie jest zbyt pociągająca. W rzeczywistości „dobre samopoczucie” to takie modne słowo i wydaje się, że wszyscy o tym mówią. Ale jednocześnie jesteśmy świadkami epidemii chronicznego zmęczenia, samotności, przeciążenia emocjonalnego i wypalenia umysłowego.

Chociaż lekarz może uznać nas za zdrowych, wielu z nas wciąż tkwi w pułapce złego samopoczucia. W każdym mieście lekarze medycyny holistycznej otwierają swoje gabinety, ale wydaje się, że ludzie nadal nie mogą osiągnąć trwałego dobrego stanu zdrowia. I nie mam w tym momencie na myśli po prostu dobrego etapu w życiu, ale dobre samopoczucie jako stały, domyślny stan.

Istnieje powód, dla którego postanowiłam na początku tej książki zamieścić krótki zarys historii higieny: porównanie zachowania i postaw naszych przodków ze współczesnymi może pomóc nam poznać zmiany, które zachodzą w społeczeństwie, a także uczyć się na własnych błędach. Obawiam się jednak, że poprzednie błędy w zakresie podejścia powtarzamy teraz, myśląc o naszym samopoczuciu.

Jak już mówiliśmy, do niedawna ludzie tak naprawdę nie „posiadali” swoich ciał. Byli na łasce patogenów, o których nic nie wiedzieli o tym, a środowisko w zasadzie określało ich długość i ogólną jakość życia, a także powodzenie prób uniknięcia choroby. Myślę, że prawdą jest, że światem rządziła niewidzialna rzeczywistość zarazków.

Jednakże, jak już wspomniałam wcześniej, istnieje również inna forma zanieczyszczenia. Jest niewidoczne, a zatem wielu z nas jeszcze go nie zna; tak samo, jak przodkowie nie mieli pojęcia o patogenach biologicznych zamieszkujących ich ciała i środowisko. Mówię o tym, że nadmiernie narażamy się na toksyczną energię i wibracje.

Prawda jest taka, że po prostu nie poznaliśmy naszej wewnętrznej energii ani zasad dbania o siebie, w wyniku czego jesteśmy otwarci na wszelkiego rodzaju zewnętrzne formy energii i wpływów. Są wszędzie wokół nas, podobnie jak drobnoustroje, ale nawet gdybyśmy dysponowali najmocniejszym mikroskopem na świecie, nadal nie byłibyśmy w stanie ich zobaczyć.

Mam nadzieję, że pewnego dnia jakiś naukowiec opracuje narzędzie, który pozwoli każdemu zobaczyć różne formy energii. Jednak na razie, podobnie jak wielu innych uzdrowicieli energetycznych, aby „widzieć” energię, polegam na moich dłoniach. Moje dłonie służą mi jako mikroskop!

## **Twój katalizator zrównoważonego rozwoju**

---

Jako osoba, która stworzyła dobrze prosperującą praktykę, opierającą się na długotrwałych wynikach, uważam, że wnioski, do których doszłam, analizując przypadki moich pacjentów, będą cenne dla tych z was, którzy wybrali tę książkę. Dlatego podzielę się z wami tym, co określam jak katalizatory zrównoważonego rozwoju i dostarczę brakujące elementy układanki tworzące dobry stan zdrowia, nawet jeśli są niewidoczne, abyś mógł zrewidować swoje poglądy na temat dobrego samopoczucia.

W mojej praktyce uzdrawiania energetycznego zawsze tworzę z pacjentem drużynę, abyśmy mogli wszechstronnie podejść do problemów. Postępuję tak, bowiem prawdziwie dobry stan zdrowia nie jest możliwe bez indywidualnego przyjęcia odpowiedzialności za siebie i zrozumienie swojego środowiska. Jeśli tak nie postąpią, będą przypominać tych pacjentów z ciemnych wieków medycyny, którzy brali lekarstwa na rozstrój żołądka i jednocześnie pili brudną wodę.

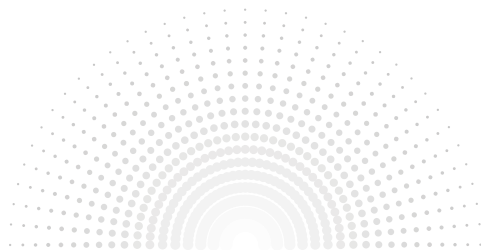
W rzeczywistości ogromne znaczenie ma to, abyśmy oprócz naszych zwykłych rytuałów higieny osobistej zadbali o naszą „higienę energetyczną”. Powinno to stać się jednym z filarów naszej samoopieki, niezależnie od tego, czy chcielibyśmy poprawić samopoczucie, czy też tworzyć lepszy zespół z lekarzem lub terapeutą. Jednakże nasze podejście do higieny energetycznej powinno sięgać głębiej niż tylko „maskowanie zapachu” braku równowagi naszej energii, tak jak postępowali nasi przodkowie w przypadku higieny osobistej. W dalszej części tej książki wyjawię wam prawdziwe przyczyny toksyczności energii, abyście mogli zająć się tym u podstaw.

Inną moją wielką pasją jest dążenie do tego, aby dobre samopoczucie było dostępne dla wszystkich i włączone w codzienne życie. Media tak często przedstawiają dobry styl życia jako luksus, który można uzyskać tylko na szpilkach. Dobre samopoczucie przedstawia się jako połączenie drogich wypraw, zaawansowanych pozycji jogi i egzotycznych potraw. W rezultacie zdecydowanie zbyt wiele osób postrzega dobre samopoczucie jako ucztę, a nie coś zupełnie normalnego.

Jednakże, gdy nawiążesz zdrowsze i czystsze relacje z własną energią i energią otoczenia, nie będziesz musiał udać się do

odległej krainy, aby odnaleźć swoje prawdziwe ja lub się zrelaksować. Nie chodzi o obecność w konkretnym otoczeniu, ale o jakość interakcji z otoczeniem.

Myszę, że nadszedł czas, aby porzucić uprzedzenia i niewiedzę, które przypominają to, co cechowało naszych przodków w kontakcie z „niewidzialnymi”, i zmienić nie tylko nasze podejście do świata energii, ale także przekonanie, że procedury dobrego samopoczucie są dostępne tylko dla nielicznych, wyjątkowo uprzywilejowanych. Dobre samopoczucie nie jest symbolem statusu, jest koniecznością: tak jak codzienny prysznic lub kąpiel.



## Moja droga do życia w prawdzie

**M**amo, skąd biorą się takie dziwne odczucia w dłoniach? Dlaczego wyczuwam rzeczy w ten sposób?” Takie pytania zadawałam jako dziewczynka, a spotkało mnie prawdziwe błogosławieństwo, że matka nie zignorowała moich pytań, ale zapewniła mi odpowiedzi i wyjaśnienia.

Istnieje ku temu wyjątkowy powód: przynajmniej przez ostatnie pięć pokoleń wszystkie kobiety z mojej rodziny po stronie matki urodziły się z darem uzdrawiania. Starsze kobiety pomagały młodszym, w tym mnie, zrozumieć ich zdolności pozazmysłowe i uczyły, jak je wykorzystywać, by przynosić korzyści innym.

Jednakże na początku mojej własnej drogi jako uzdrowicielki istniała ogromna przeszkoda, czyli fakt, że urodziłam się w ZSRR za rządów partii komunistycznej. Być może zdajesz sobie sprawę, że komunistyczna ideologia opiera się na materializmie i jest ściśle przeciwna jakiegokolwiek formie duchowości i metafizyki. Reżim sowiecki uznawał, że wierzenia duchowe są „opium ludu” i że tylko doktryny marksistowsko-leninowskie mogą prowadzić do świetlanej przyszłości i szczęścia.

Każdy, kto odważył się podążać ścieżką, która nie pasowała do komunistycznej ideologii, lub był zainteresowany czymkolwiek innym lub obcym, był traktowany podejrzliwie, a nawet jako wróg ustroju. Rząd radziecki wziął na siebie pełną odpowiedzialność za potrzeby życiowe Rosjan, ale w zamian musieli służyć reżimowi i czcić go oraz chronić jego ideologię.

Dlatego ludzie tacy jak moja matka, którzy chcieli dzielić się swoim uzdrawiającym darem, aby pomagać innym i panować nad sobą, musieli zachowywać niezwykłą dyskrecję, jeśli chodzi o praktykowanie. Moja matka była chemoterapeutką i leczyła onkologicznych pacjentów w klinice, ale znalazła sposób, aby po zakończeniu dnia pracy przeprowadzać sesje uzdrawiania w naszym moskiewskim mieszkaniu. Patrząc wstecz, myślę, że była bardzo odważna i całym sercem podziwiam ją za jej zaangażowanie w uzdrawianie w pełnym zagrożeniu otoczeniu.

## **Nauka uzdrawiania energetycznego**

---

Fakt, że sesje uzdrawiania mojej matki odbywały się w naszym domu, również działał na moją korzyść. Od najmłodszych lat miałam okazję obserwować, jak traktowała swoich pacjentów i jak z nimi współpracowała, i wiele się na podstawie tego nauczyłam.

Moja matka wyjaśniła mi, że ludzkie ciało otoczone jest „polem energii”, czyli aurą, oraz pokazała mi, jak poznać „puls” lub „częstotliwość” swoich wibracji. Poznałam „długość fali” poszczególnych chorób, a także stanu zdrowia. Moje dłonie nauczyły się zapamiętywać „identyfikator energetyczny” różnych schorzeń i radzić sobie z „blokadami” w aurze. Uczyłam się również, jak kierować energią uzdrawiającą, aby zharmonizować aurę (Przyjrzymy się tym aspektom uzdrawiania energii w dalszej części książki).

W trakcie nauki uzdrawiania moja matka podkreślała znaczenie opracowania indywidualnego podejścia, w zależności od potrzeb pacjenta i zapewniania mu wskazówek dotyczących samoopieki, które są idealnie dopasowanego do unikalnego identyfikatora energetycznego. Nawet teraz stanowi to etos mojej praktyki, który zainspirował mnie do napisania tej książki.

Otrzymałam też inne potężne lekcje. W tym czasie, z powodu represji wobec rządu sowieckiego uzdrowiciele, duchowi nauczyciele i parapsycholodzy nie mogli się publicznie spotykać i otwarcie dyskutować na temat uzdrawiania i spraw duchowych, a więc niektórzy gromadzili się w zaciszu naszej kuchni. Przy herbacie i posiłku dzielili się swoimi pomysłami i doświadczeniami oraz wymieniali odręcznie przepisanymi tłumaczeniami książek o uzdrawianiu i duchowości, które zostały przemycane do Moskwy z zagranicy.

To dla mnie zaszczyt spędzać czas z tymi ludźmi i wchłaniać ich wiedzę. Ogromnie korzystne dla mojego duchowego rozwoju było otoczenie tych, którzy pomimo niebezpiecznego klimatu politycznego i groźby oskarżenia, znaleźli sposób na życie w prawdzie, znalezienie swojego „plemienia” pokrewnych duchów i dzielenie się uzdrowieniem z potrzebującymi. Te niezwykle osoby dopracowały moją umiejętność radzenia sobie w nieprzyjaznym otoczeniu i niesprzyjających okolicznościach, a także przy niezadowoleniu ze strony sceptyków. Pokazali mi, że nikt nie może odebrać wolności naszego ducha – chyba że oczywiście im na to pozwolimy.

Dar uzdrawiania niesie za sobą wielką odpowiedzialność dla praktyków, aby pozostali czystymi „kanałami” energii, dlatego ważne jest, abyśmy dbali o siebie. Moja matka i starsza siostra dbały o swoje zdrowie i dobre samopoczucie poprzez regularne posty, medytacje i zdrową dietę. W rzeczywistości przestrzeganie

zdrowego stylu życia na wszystkich poziomach było w moim domu normą i było uważane raczej za konieczność niż luksusowe pobbłażanie sobie.

Miałam również niewiarygodne szczęście, że mój ojciec, naukowiec z doktoratem w dziedzinie inżynierii mechanicznej, uznał tę moc uzdrawiania, a nie ją zlekceważył. Tata nie chciał twierdzić, że aura lub uzdrawiania energetyczne nie istnieje tylko dlatego, że nie pasowało to do jego logicznego umysłu lub zasad naukowych. Przez całe życie był niesamowicie dumny z darów, które posiadała moja matka, siostra i ja oraz uwielbiał słuchoać o naszych studiach przypadków i pomyślnych wynikach naszej pracy nad energią.

Do swoich ostatnich dni uczęszczał na prawie wszystkie moje seminaria i wykłady oraz bardzo poruszał go fakt, że metody uzdrawiania stosowane przez naszą rodzinę pomogły tak wielu osobom. Całkowicie akceptował to, co działo się na jego oczach i nie powstrzymywała go wiedza naukowa, sztywność myślenia i obawy przed wejściem w konflikt z dominującym światopoglądem.

Tak silna akceptacja zapewniła mi ogromną pewność siebie, szczególnie w przypadku kontaktów z cynizmem osób, które nie poszukują duchowości. Z pomocą ojca doszłam do wniosku, że naukowcy, gdy starają się poszerzyć nasze rozumienie świata, nigdy nie powinni zatracić swojej ciekawości i zdolności do zdumienia.

Jak więc widzisz, nauka uzdrawiania energetycznego i zdobywanie wiedzy ezoterycznej musiały być przeprowadzane w tajemnicy: wręcz tajnie. Mimo to kontynuowałam badania nad funkcjonowaniem ludzkiego organizmu w szkole medycznej w Moskwie. Sądziłam, że nigdy nie będę mogła otwarcie korzystać z moich uzdrawiających zdolności, więc doszłam do



wniosku, że nauka medycyny konwencjonalnej przynajmniej pozwoli mi pracować w zawodzie lekarza.

Dzisiaj odczuwam głęboką wdzięczność za to, że dane mi było studiować medycynę konwencjonalną, jako że pozwala mi to tworzyć holistyczny obraz potrzeb moich pacjentów. Nie uważam żadnej metody leczenia za „alternatywną” medycynę, bowiem wszystkie są komplementarne. Obie szkoły medycyny mają prawo istnieć, a co najważniejsze, przenikać się i ulepszać.

Postanowiłam zakończyć naukę w dziedzinie medycyny konwencjonalnej, kiedy polityczny program pierestrojki i „głośność” prezydenta Gorbaczowa zrewolucjonizowały Rosję pod koniec lat 80. Życie stało się swobodniejsze i spokojniejsze, a ludzie zyskali wolność wypowiedzi. Powróciła stara rosyjska tradycja uzdrawiania, a ludzie, szukając wskazówek, ponownie zwrócili się ku duchowości, a nie doktrynom komunistycznym.

## **Ustanowienie na przekór wszystkiemu**

---

Po rozpadzie Związku Radzieckiego w 1991 roku życie zarówno mojej matki, jak i moje zmieniło się dramatycznie. To było tak, jakby otwarto okno, a my mogliśmy wreszcie swobodnie oddychać. W powietrzu czuć było ekscytację wszystkimi nowymi możliwościami i wolnością. Moja mama opuściła klinikę, w której pracowała, i wraz z innymi znajomymi uzdrowicielami założyła jeden z pierwszych ośrodków leczenia w Moskwie. Byłoby to oczywiście nie do pomyślenia w komunistycznej Rosji.

Zawsze pociągało mnie eklektyczne podejście do medycyny holistycznej, więc udałam do Azji Południowej, aby poznać akupunkturę i inne naturalne metody leczenia. Na początku lat 90 los rzucił mnie do Wielkiej Brytanii, która od tamtej pory

jest moim domem. Ku mojemu zdziwieniu, gdy po raz pierwszy przybyłam do tego kraju, moją pracę traktowano w sposób, który nie różnił się od postępowania partii komunistycznej!

Dla wielu osób rodzaj uzdrawiania, który praktykowałam, był po prostu zbyt ezoteryczny, zbyt niewytłumaczalny, zbyt obcy i zdecydowanie zbyt różny od społecznie akceptowanych, głównych sposobów leczenia. Ludzie pozwalali, by rządziły nimi ich uprzedzenia, nawet nie zwracając sobie głowy próbami na własną rękę. Spotkałam się nie tylko ze sceptycyzmem, z którym można przynajmniej dyskutować na podstawie faktów, ale także z rażącym cynizmem.

Odkryłam, że chociaż niektórzy byli zainteresowani różnymi formami medycyny komplementarnej, uzdrawianie energetyczne było czymś, co szło o krok za daleko. Tak więc, chociaż praktykującym uzdrowicielom pozwalano oferować swoje usługi w Wielkiej Brytanii, wiele osób, których spotkałam, nie chciało się otwierać na coś nowego i innego. W tym okresie byłam szczególnie wdzięczna wszystkim uzdrowicielom, których kiedyś poznałam w Związku Radzieckim, a którzy pokazali mi, jak pozostawać silnym i pewnym w obliczu szyderstwa i oporu.

W pierwszych dniach po rozpoczęciu praktyki odkryłam, że przyciąga ona pewien szczególny rodzaj pacjentów: tych z pozornie beznadziejnymi problemami, którzy byli gotowi spróbować uzdrowienia energetycznego jako „ostatniej deski ratunku”. Dzisiaj nadal zasmuca mnie to, że wielu z nas otworzy swoje umysły i zaakceptuje pozafizyczną, duchową stronę naszej natury tylko w wyniku bólu i desperacji.

Tak więc, krok po kroku, rozwijałam swoją praktykę w oparciu o te bardzo trudne przypadki. Gdy udało mi się pomóc wszystkim moim pacjentom, posłużyło to jako żywe potwierdzenie mocy uzdrawiania energetycznego. Powoli, dzięki licznym

poleceniom, mój gabinet stał się jednym z najczęściej odwiedzanych w Londynie.

W połowie lat 90, w okresie „Cool Britannia”, w Wielkiej Brytanii pojawiło się pewne zamieszanie. Podobnie jak w latach pierestrojki i głośnośc w ZSRR, był to czas wypełniony niezwykłymi emocjami. Kraj coraz bardziej otwierał się na nowe i oryginalne pomysły; nadchodzący po kryzysie recesji gospodarczej czas na początku lat 90 był pełny optymizmu, a także zaproszeń do kreatywności.

Joga, żywność organiczna i medycyna alternatywna stawały się coraz bardziej popularne, a ludzie przyjmowali bardziej ekspresyjny i mniej powściągliwy sposób bycia. Po raz kolejny, tak jak w mojej ojczyźnie, oddychałam wiatrem zmian i nieograniczonych możliwości! Czołowe brytyjskie magazyny zaczęły pisać o mojej praktyce uzdrawiania oraz zostałam zaproszona do pracy w The Life Centre, jednym z pierwszych brytyjskich ośrodków jogi i uzdrawiania.

## **Moja inspiracja do napisania niniejszej książki**

---

Przeszłam długą drogę od tych pełnych niepewności dni na samym początku, gdy byłam uczennicą tajnych kursów uzdrawiania w ZSRR. Dziś nadal prowadzę gabinet uzdrawiania, który założyłam w Londynie, i wolę pracować na swój własny, skromny sposób. W ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci mój gabinet stał się popularny na całym świecie i wielokrotnie był uznawany za jedną z najlepszych praktyk leczniczych w Wielkiej Brytanii. Dzięki wysokiemu wskaźnikowi powodzenia zdobyłam szacunek specjalistów w zakresie medycyny konwencjonalnej, a lista oczekujących pacjentów jest coraz dłuższa.

Moją kolejną pasją są zajęcia z równoważenia energii. Zabieram moich pacjentów do specjalnych i potężnych miejsc w celu przeprowadzenia intensywnego programu uzupełnienia energii i przywrócenia równowagi. Współpracuję także ze znanymi na całym świecie ośrodkami oraz pracuję jako starszy konsultant dla kilku praktyków, pomagając zintegrować ich usługi medyczne i holistyczne. Dodatkowo opracowuję indywidualne programy terapeutyczne, aby przyspieszyć proces odnowy biologicznej gości ośrodków leczenia.

Gdy byłam w ciąży z córką, zrobiłam sobie przerwę od praktyki uzdrawiania i napisałam moją pierwszą książkę, „Energy Secrets” (Hay House), która przedstawiała mój plan holistycznego dążenia do dobrego samopoczucia. Została przetłumaczona na 16 języków, co jest wspaniałym zjawiskiem, jako że chciałam, aby jak najwięcej osób mogło korzystać ze sprawdzonych w mojej rodzinie metod uzdrawiania energetycznego.

Mój obecny styl leczenia opiera się na metodach stosowanych przez moją rodzinę, wraz z odziedziczoną przeze mnie umiejętnością rozumienia „języka wibracji” ludzkiego organizmu, ponad 20-letnim doświadczeniem w leczeniu pacjentów oraz dogłębną znajomością form tradycyjnej medycyny stosowanych na starożytnym Wschodzie. Oczywiście, moja wiedza z zakresu medycyny konwencjonalnej zapewnia mi doskonałe rozumienie działania organizmu człowieka.

Moja matka, siostra i ja nadal dzielimy się studiami przypadków i najnowszą wiedzę w zakresie uzdrawiania przez Skype; nigdy nie przestajemy się wzajemnie uczyć. Cenię to, że moje przeszkolenie pozwala mi znaleźć metody leczenia najbardziej odpowiednie dla każdego pacjenta oraz że nie ogranicza mnie tylko jeden sposób leczenia. Jestem zwolenniczką

współdziałania między wszystkimi metodami leczenia, czy to medycyny konwencjonalnej, czy różnymi rodzajami terapii holistycznej.

Ludzie często przedstawiają moje podejście do dobrego samopoczucia jako „bardzo sensowne”. Wydaje mi się, że dzięki ojcu udzielam wskazówek w aktywnym, pragmatycznym i systematycznym stylu. Mocno wierzę również, że moi pacjenci muszą w pełni uczestniczyć w procesie leczenia, jeśli ma się on pomyślnie zakończyć. Lekcje i wyzwania związane z moim życiem oraz walka o przetrwanie mojej autentycznej jaźni przekonały mnie, że niezbędne jest posiadanie kontroli nad naszą energią, a także unikalnego identyfikatora energetycznie, niezależnie od okoliczności. Dlatego czułam się zmuszona do napisania niniejszej książki.

Inspirację czerpałam także od moich niesamowitych pacjentów i ich wyjątkowych opowieści o powodzeniu leczenia, a także z pasji do zwiększania świadomości w zakresie kluczowego znaczenia zarządzania energią i posiadania jej. Pochodzi ona również od mojego ojca, który nigdy nie przestał władać swoją energią, nawet gdy nowotwór obejmował jego organizm. Nigdy nie pozwoliłby, by diagnoza, ponura szpitalna rzeczywistość, natrętne ingerencje medyczne lub ból fizyczny pozbawiły go autentycznych wibracji energetycznych.

Czy jesteś gotowy, aby zacząć odzyskiwać energię i posiadać ją jako zwycięzca? Zacznijmy.