

# ELEKTRYCZNE CIAŁO, ELEKTRYCZNE ZDROWIE



EILEEN DAY MCKUSICK

# ELEKTRYCZNE CIAŁO, ELEKTRYCZNE ZDROWIE

Jak oczyścić, zrównoważyć i uzdrowić  
energię biopola z wykorzystaniem świadomości  
i technik oddechowych oraz kamertonu.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Tomasz Sauć  
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-939-1

Tytuł oryginału: *Electric Body, Electric Health*

Copyright © 2021 by Eileen Day McKusick.  
This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through Graal Literary Agency.

© 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.

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

Przedmowa: światło widzialne i niewidzialne .....	7
Wprowadzenie: podnieś swoje napięcie elektryczne .....	13

## CZĘŚĆ I: Perspektywa elektryczna

Moja podróż do elektrycznego zdrowia .....	39
Mapa ludzkiego biopola .....	57
Elektryczny wszechświat, elektryczny ty .....	75
Eter: ukryty wymiar .....	87
Ciało Światła .....	107
Twoje elektromagnetyczne emocje .....	131

## CZĘŚĆ II: Anatomia biopola

Jak pracować ze swoim biopolem? .....	151
Stopy: ziemia, na której stoisz .....	167
Kolana: wyjście z zastoju .....	183
Podstawa: istnienie i działanie .....	201
Czakra sakralna: odzyskiwanie przyjemności, godności i obfitości .	219
Splot słoneczny: twoje promienne wewnętrzne słońce .....	243
Serce: otwarcie na miłość .....	271
Gardło: rezonans prawdy .....	293
Trzecie oko: poszerzenie perspektywy .....	315
Korona: dołączenie do kosmicznego tańca .....	331
ZAKOŃCZENIE: To my jesteśmy tymi, na których czekaliśmy ....	345
ANEKS 1 .....	348
ANEKS 2 .....	350
ANEKS 3 .....	351
O Autorce .....	355



Przedmowa:

# ŚWIATŁO WIDZIALNE I NIEWIDZIALNE

W dzień przesilenia zimowego w grudniu 2009 roku nasz syn Quinn podszedł do stołu i zapytał, czy wiemy, że istnieje czwarty stan skupienia materii zwany plazmą – elektrycznie naładowany gaz stanowiący aż 99,99 procent materii wszechświata i łączący gwiazdy, planety i całe galaktyki w rozległych sieciach światła. Do tego momentu znałam tylko trzy stany skupienia materii: stały, ciekły i gazowy. Jak mogłam przegapić ten czwarty, zwłaszcza że znajdował się dosłownie wszędzie? To proste pytanie poprowadziło mnie do króliczej nory odkryć, które zmieniły kierunek moich badań, pracy i cały światopogląd kosmologiczny.

W tamtym czasie miałam dziewięć kilogramów nadwagi, trądzik i całą kolonię brodawek podeszwowych, byłam splukana i poważnie zadłużona, cierpiałam z powodu chronicznego bólu pleców i problemów trawiennych. Miałam burzliwe małżeństwo i usiłowałam pogodzić pracę z rodzicielstwem i studiami. Ten motyw walki na wszystkich frontach zakorzenił się we mnie, odkąd rozpoczęłam swój proces powrotu do zdrowia i realizowania swojego potencjału w wieku osiemnastu lat. Chociaż w ciągu następnych kilkadziesiąt lat przeczytałam całe stopy poradników, wzięłam udział w licznych warsztatach i korzystałam

z wielu różnych form uzdrawiania, nadal nie byłam zdrowa, bogata i szczęśliwa. Wręcz przeciwnie.

Odkrycie plazmy otworzyło mi drzwi do zupełnie nowego świata – świata światła i połączenia, jakże innego od tego mrocznego i mechanicznego światopoglądu oddzielenia, który mi wpojono. Plazma doskonale współgrała również z zagadnieniami, które zgłębiałam wówczas na studiach magisterskich, szukając odpowiedzi na swoje pytania w środowisku akademickim i naukowym. Po piętnastu latach pracy w charakterze dźwiękoterapeutki i niezależnej badaczki wpływu czystych, spójnych dźwięków kamertonowych na ludzkie zdrowie i samopoczucie, dokonałam wielu niewytlumaczalnych odkryć. Miałam nadzieję, że znajdę na nie wyjaśnienie w świecie nauki.

I rzeczywiście tak się stało! Odkrycie podstawowego elektrycznego aspektu naszego ciała i jego elektrycznego połączenia ze światem (które opiszę w tej książce), ukazało mi szerszą perspektywę. Zebrałam razem wszystkie swoje dotychczasowe odkrycia związane z dźwiękiem, wibracją, nauką, duchowością, zdrowiem i ludzkim potencjałem, i zdałam sobie sprawę, że to właśnie tego od zawsze szukałam: rozpoznania światła we wszystkim, co istnieje, i to z perspektywy naukowej, a nie tylko duchowej czy religijnej. „Zobaczyłam” światło w sposób, który usatysfakcjonował zarówno mój racjonalny umysł, jak i duszę. Moje poszukiwania dobiegły końca.

Po wielu miesiącach przyswajania wszystkich dostępnych informacji na temat plazmy (właściwie to uczyniłam z tego niezależne badania na użytek swojej pracy magisterskiej), poprowadziłam pierwszy warsztat swojej metody terapii dźwiękiem. W 1996 roku wprowadziłam „uzdrawianie kamertonami” do swojej praktyki masażu w niepełnym wymiarze godzin. Wiedzona ciekawością i chęcią eksploracji, nieco przypadkowo odkryłam unikalne podejście terapeutyczne, nazywane obecnie Biofield Tuning: klarowną, nieinwazyjną i skuteczną metodę, polegającą



na „strojeniu” rozstrojonego organizmu za pomocą kamertonów. Jest to prosty sposób uwalniania blokad energetycznych za pomocą spójnych dźwięków kamertonów, który przekłada się na głębokie, wyraźne rezultaty na poziomie fizycznym, umysłowym i emocjonalnym. Po prawie piętnastu latach praktykowania tej metody, podczas których byłam świadkiem powrotu do zdrowia, światła i lekkości wielu swoich klientów, w końcu zaczęłam nauczać ją innych i sama poddawać się sesjom.

Moje dolegliwości zaczęły niemal natychmiast ustępować po kolejnych „dostrojeniach”. Najpierw zniknęły takie objawy jak brodawki podszwowe. Zamrożona w moim ciele energia zaczęła się poruszać, a wewnętrzne napięcie elektryczne wzrastać. Stopniowo rozwiązałam wszystkie problemy, które mnie ograniczały. Kiedy zyskałam świadomość, jak korzystać z tej naturalnej siły, moje życie zaczęło się zmieniać w niezwykle sposób. To było tak, jakby moje wewnętrzne światło się poszerzyło i oświetliło otaczający mnie świat, pozwalając mi dostrzec rozwiązania i powiązania, których wcześniej nie zauważałam.

Te dwa pozornie oderwane od siebie wydarzenia – odkrycie elektrycznej natury życia i wystartowanie z warsztatami metody uzdrawiania dźwiękiem, którą praktykowałam przez tyle lat – zbiegły się ze sobą i radykalnie zmieniły moje życie. Kiedy zaczęłam przyswajać sobie nową kosmologię światła i połączenia oraz przyjmować sesje strojenia kamertonami od swoich uczniów, zyskałam zupełnie nowe rozumienie zdrowia, życia i wszechświata. Odkryłam nowe potencjały myśli, uczuć i działań, których wcześniej nie brałam nawet pod uwagę, co pozwoliło mi uzyskać zupełnie nowe rezultaty i wyrwać się z błędnego koła dawnych wzorców.

Nie jest moją intencją proponowanie ci tutaj konkretnych zajęć czy narzędzi, chociaż posługuję się na co dzień kamertonami i metodą *Biofield Tuning* w celu harmonizowania swojej energii i mam sporo do zaoferowania na tym polu. Najważniejszą

umiejętnością, jaką przyswoiłam, jest jednak korzystanie z własnego umysłu – własnego biopola – w sposób bardziej klarowny, wydajniejszy i zdrowszy. Twoje pole energetyczne jest mapą twojego umysłu, a umysł zasadniczo stanowi najpotężniejsze narzędzie, jakim dysponujesz. Dlatego też dostarczę tutaj wielu wskazówek i praktyk, które pomogą ci uporządkować umysł, a także wzmocnić swoją energię, rozjaśnić ją, przepęlnić lekkością i mocą, a twoje ciało podąży za tą zmianą.

Właściwie to nieświadomie zhakowałam grę życia. Zastosowanie mojego podejścia w praktyce pozwala w znaczący sposób poprawić stan zdrowia, zyskać poczucie wewnętrznego i zewnętrznego bogactwa oraz odzyskać dostęp do własnych zdolności twórczych. Składa się ono z dwóch głównych elementów: zrozumienia elektryczności i pracy z emocjami. Nasze emocje i uczucia to fale elektromagnetyczne, które w naturalny sposób przepływają przez nasze ciało niczym fale oceanu. Jeśli im zaprzeczamy, tłumimy je lub wypieramy, „zamarzają” w naszym ciele i tkwią w polu biomagnetycznym, tworząc opór i zakłócenia oraz blokując zdrowy przepływ energii. Możemy wzmocnić swoje elektryczne ciało i uczynić je bardziej spójnym przede wszystkim właśnie poprzez efektywne zarządzanie emocjami (i inne proste narzędzia), co omówię szerzej na kolejnych stronach.

Piszę te słowa w przesilenie zimowe 2019 roku, siedząc naprzeciwko mojego męża na plaży w Negril na Jamajce. Jesteśmy małżeństwem od dwudziestu trzech lat i przeżyliśmy razem wiele kryzysów. W średnim wieku zaczęłam stopniowo odzyskiwać wysportowane, szczupłe ciało, jakie miałam jako nastolatka. Nie dokonałam tego jednak poprzez ćwiczenia, czy rygorystyczną zdrową dietę, ale inteligentnie korzystając z uzdrawiającej mocy dźwięku i praktykując *umiarkowany hedonizm* (który także omówię!).

Obecnie nie mam już długów i nie odczuwam bólu. Mogę jeść, co chcę i przy tym nie tyję. Robię to, co kocham, z ludźmi,

za którymi przepadam. Mam mnóstwo energii. Prowadzę dobrze prosperującą firmę, która działa na całym świecie i zapewnia mi swobodę podróżowania, dzięki czemu spełniam jedną z moich wielkich pasji. Poza tym niedawno znów wróciłam do muzyki i badań, które ogromnie mnie pasjonują.

Wspominam o tym wszystkim nie po to, żeby się przechwalać, ale żeby podzielić się z wami swoją historią. Dawniej ledwo starczało mi na zatankowanie mojego, wartego 800 dolarów, subaru w górach Vermont, a spod dzinsów z lumpeksu wystawała mi fałdka tłuszczu, ale wiedza, którą odkryłam, pozwoliła mi się wyzwolnić z ograniczeń, które w jakiś sposób blokują nas wszystkich i uniemożliwiają realizowanie naszego potencjału.

Odkrycia, którymi chcę się z tobą podzielić, pochodzą zarówno z moich własnych obserwacji dokonanych w ramach mojej praktyki klinicznej, jak i prac naukowców z kilku nowych fascynujących dziedzin naukowych. Wiedza ta pozwoliła mi „wznieść się na wyższy poziom” w grze życia, a niniejsza książka zachęca cię do tego samego: do kultuwowania wewnętrznej świadomości własnego światła, podnoszenia swojego napięcia elektrycznego, oświetlania świata swoim światłem i używaniu światła wewnętrznego do odnajdywania nowych rozwiązań starych problemów (swoich i cudzych). Dokonujemy tego, gdy dajemy sobie pozwolenie na „doładowywanie się”, podążamy za swoją ekscytacją, wyrażamy naszą prawdę, a także zdobywamy się na odwagę, aby podążać za swoim głosem wewnętrznym.

Jestem terapeutką dźwiękiem i badaczką, ale przede wszystkim nauczycielką. Mam tytuł magistra edukacji integracyjnej, co brzmi dość niejasno, ale w zasadzie bardzo dobrze opisuje to, co robię: uczę ludzi, jak różne rzeczy łączą się ze sobą. Ciągłe słyszę od swoich uczniów, że rozpoznanie siebie jako istoty elektrycznej pomogło im zrozumieć związek między tym, jak wygląda ich życie, a ich zdrowiem na każdym poziomie. Wiedza ta zwiększa świadomość tego, że wszystko jest ze sobą

połączone, pomagają nam zidentyfikować przyczyny problemów i je rozwiązać. Jedną z moich uczennic nazwała to „zajrzeniem za zasłonę”.

Podstawowa prawda jest taka: jesteś światłem, którego szukasz. Już jesteś oświecony, ponieważ twoja biologiczna rzeczywistość to bycie istotą światłą, aż po twoje DNA, komórki i biliony biofotonów, które przenikają całą twoją istotę. Nawet twoje kości, najgęstsza część ciała fizycznego, są piezoelektrycznymi strukturami krystalicznymi wytwarzającymi elektryczność (światło) pod wpływem ucisku. Światło, które cię zasila, jest tym samym światłem, które zasila słońce, gwiazdy, błyskawice, świetliki i cały kosmos. Jesteśmy istotami elektromagnetycznymi skąpanymi i połączonymi ze sobą w jednej elektrycznej rzeczywistości.

Oto temat przewodni tej książki. Przedstawię tutaj nowe rozumienie rzeczywistości, które zmieni twoje podejście do świata, a co za tym idzie, twoją rzeczywistość – tak jak zmieniło życie moje i wielu innych ludzi. To my jesteśmy wyjściem z tych pozornie mrocznych czasów.

Jesteś bezkresną istotą. Zawierasz w sobie ogrom wszechświata. To, co nie pozwala ci tego odczuwać i blokuje cię na tę świadomość, jest tylko opowieścią – zniekształconymi falami w przestrzeni, którym można przywrócić ich pierwotną doskonałą harmonię. Pod szumem w sygnale, opowieściami o walce i byciu ofiarą, stanowisz jedność z jednolitym polem i samym kosmosem. Jesteś wszechświatem i z tej perspektywy wszystko jest możliwe.

Wprowadzenie:

# PODNIĘŚ SWOJE NAPIĘCIE ELEKTRYCZNE

W krajach zachodnich dominujący paradygmat naukowy głosi, że jesteśmy istotami chemicznymi i mechanicznymi. Powoli wyłania się jednak nowy paradygmat, sugerujący, że istoty ludzkie są zasadniczo elektromagnetyczne i wibracyjne. My, ludzie (i kosmos, który jest naszym domem) składamy się ze światła, dźwięku i fal o niewyobrażalnie szerokiej gamie częstotliwości.

Przez cały czas, niczym ryby w wodzie pływamy w ogromnym oceanie energii. Rozejrzyj się dookoła: wszystko jest energią! Wszystko, co widzisz, jest częścią widma elektromagnetycznego. Elektryczne są nie tylko żarówki, komputery i iPhone'y, ale także planety, zwierzęta, gwiazdy i całe galaktyki. Strona, którą czytasz, krzesło, na którym siedzisz, ziemia pod twoimi stopami, planeta, na której żyjesz i słońce, które ją ogrzewa, są ostatecznie energią elektromagnetyczną wibrującą z różnymi częstotliwościami, innymi słowy: elektrycznością. Całe istnienie jest energią, częstotliwością i wibracją. Każda rzecz w naszym obserwowalnym wszechświecie znajduje się w ciągłym ruchu na poziomie atomowym lub subatomowym – nawet takie pozornie nieruchome obiekty jak skały. Jak mówi wielki fizyk Richard Feynman: „Wszystko drga.” lub, jak lubię mówić, „Wszystko podskakuje.”

dzięki wymianie pozytywnych i negatywnych ładunków, która daje początek temu tańcowi energii.

Zagłębiając się w naturę istnienia, odkrywamy, że nie ma czegoś takiego jak „rzeczownik”, gdyż wszystko jest właściwie *procesem* (co ciekawe, język hopi nie zawiera żadnych rzeczowników i znacznie lepiej odzwierciedla podstawową płynność otaczającego nas świata). Kiedy wibracje łączą się ze sobą, dostrajają się do siebie i rezonują z tą samą częstotliwością niczym w spontanicznej samoorganizacji, która w fizyce nazywana jest *rezonansem sympatycznym* (ang. *sympathetic resonance*). Rezonans ten może również stanowić podstawę tak zwanej *świadomości* lub inteligencji, którą nauka coraz częściej nazywa zasadniczą właściwością energii, a zatem całej materii.

Mimo postępów fizyki kwantowej, bioelektryczności i innych rozwijających się dziedzin nauki, w kwestii *energii* trafiamy na sztywną linię podziału między nauką a duchowością. Nie istnieje uzgodniona, standardowa definicja energii, do której odwoływałyby się medycyna energetyczna – a konkretnie tak zwanej energii subtelnej, czyli substancji, która tworzy nasze pole energetyczne i być może również całe istnienie i wszechświat (w różnym zagęszczeniu). Z powodu braku jasnej definicji i wystarczająco czułych narzędzi, zdolnych dokonać wiarygodnego pomiaru energii subtelnej, została ona przypisana duchowości.

Niepokoi mnie ten podział między nauką a duchowością, odkąd jako nastolatka zaczęłam świadomie dążyć do zdrowia i dobrego samopoczucia. Co do mnie, to praktykuję *podejście integrujące*: wybieram postrzeganie rzeczy w kategoriach *i-to-i-to*, zamiast *albo-albo*, dostrzegać różne odcienie szarości niż tylko czerń i biel. Niestety podzieliliśmy się na dwa ideologiczne obozy, jeśli chodzi o sprawy nauki i ducha, przez co pada wiele niepotrzebnych słów i powstaje sporo zamieszania. O czym jednak tak naprawdę mówią obie strony? Czy to możliwe, że opowiadamy o tym samym, używając jedynie różnych słów? A może

to, co religia nazywa duchem i duszą, a nauka elektrycznością, jest tak naprawdę jednym i tym samym? W tej książce omówię szczegółowo ideę, że żyjemy w elektromagnetycznie połączonym wszechświecie i ostatecznie wszystko jest jednym światłem, elektrycznością, energią Źródła i uniwersalnym polem magnetycznym, przeistaczającym się w całe widzialne i niewidzialne światło.

Od lat uzdrawiam problemy fizyczne i psychiczne wielu ludzi, pracując z ich polem energetycznym, czyli tak zwanym *biopolem*, za pomocą dźwięku. Mój sceptyczny i wiecznie ciekawski umysł skłonił mnie do przeprowadzenia głębokich, wieloletnich badań nad moimi odkryciami. Oczywiście mówiąc o niewidzialnej substancji zwanej *energią* w kontekście medycyny energetycznej, odnosimy się do *energii elektromagnetycznej*, a nie kinetycznej, termicznej, chemicznej i tym podobne. Czym więc jest elektromagnetyzm? Mówiąc najprościej, jest to ruch naładowanych cząstek elektrycznych i pól magnetycznych generowanych z tego ładunku elektrycznego. Innymi słowy, mowa o widmie światła widzialnego i niewidzialnego (lub inaczej dźwięku – ale wrócimy do tego później).

Kiedy zaczęłam zgłębiać tematykę elektryczności, natknęłam się na interesujący problem: odnajdywałam wiele niejasnych i sprzecznych informacji. Jak powiedział mój przyjaciel dr Dean Radin, pionier w dziedzinie parapsychologii z Institute of Noetic Sciences: „Eileen, nikt tak naprawdę nie rozumie elektryczności. Jeśli znajdziesz kogoś, kto rzeczywiście ją pojmuje, daj mi znać!”. Większość ludzi w odpowiedzi na pytanie, czym jest elektryczność, przytoczyłoby standardową szkolną definicję: „przepływ elektronów przez materiał przewodzący”. Tymczasem niektórzy naukowcy twierdzą, że elektrony nie istnieją! Inni zaś utrzymują, że elektrony nie przemieszczają się tak naprawdę przez przewód w zamkniętym obwodzie prądu przemiennego, lecz pozostają w tym samym miejscu, gdzie kołyszą się tam i z powrotem, podczas gdy siła elektryczna porusza się dwukierunkowo *w polu*

wokół przewodu. W końcu zrozumiałam, że problemy ze zrozumieniem tego zjawiska, a także pola poruszającego się wokół naszego ciała, wynikają w dużej mierze z pomijania aspektu pola prądu elektrycznego.

To nie wszystkie problemy, jakie napotkałam. Po pierwsze, elektryczność nie ogranicza się tylko do tej zasilającej nasze telefony, komputery i inne nowoczesne urządzenia. Jest właściwie wszędzie wokół nas, w wielu zjawiskach, z których istnienia często nie zdajemy sobie sprawy, takich jak powietrze, słońce, wiatr słoneczny, błyskawice, ziemia pod naszymi stopami, bakterie w jelitach, a także, jak się przekonamy, w całym naszym ciele.

Kolejna luka w naszym rozumieniu elektryczności wynika z przekonania, że fale elektromagnetyczne nie wymagają obecności ośrodka, aby się rozchodzić. Mówi się nam, że światło przemieszcza się przez pustą przestrzeń, ale nie zawsze tak uważano. Pierwsi badacze elektryczności, w tym Nikola Tesla, rozumieli elektryczność lub światło jako ruch energii poprzez *eter* – wszechprzenikający „światlisty ocean przejrzystego światła”. Odkryłam, że to właśnie pominięcie tego jednolitego pola czystego potencjału (któremu przyjrzymy się bliżej) w dużej mierze przyczynia się do powstałego niezrozumienia natury elektryczności i jej wszechobecności w naszym środowisku naturalnym.

Wyobraź sobie, że próbujesz badać fale oceanu, nie zdając sobie sprawy z istnienia wody, w której przepływają! Dlatego też, zgłębiając zagadnienie elektryczności, wezmę pod uwagę dwa dodatkowe stany skupienia materii: plazmę i eter, które pomagają nam zrozumieć naturę naszego ciała, umysłu i otaczającego nas świata, pozwalając ostatecznie zyskać większe poczucie mocy.

To, co nazywamy *napięciem elektrycznym*, to siła wprawiająca w ruch prądy elektryczne, zwana również *siłą elektromotoryczną*. Im wyższe napięcie elektryczne, tym silniejszy prąd. W kontekście twojego ciała oznacza to zwiększony przepływ energii i jaśniejsze światło wewnętrzne. Kiedy napięcie elektryczne



w naszym organizmie spada, mamy mniej energii do zasilania wszystkich procesów fizycznych, co ostatecznie prowadzi do choroby i utraty witalności.

## ELEKTRYCZNE CIAŁO, ELEKTRYCZNE ZDROWIE

Naukowcy badają bioelektryczność człowieka od ponad stu lat, ale nowe technologie i odkrycia ostatniej dekady ujawniły znacznie pełniejszy obraz ciała elektrycznego. Z miesiąca na miesiąc publikuje się coraz więcej badań, które potwierdzają wyniki mojej pracy nad systemem elektromagnetycznym ciała, nazwanym przez zespół naukowców z National Institutes of Health w 1994 roku „biopolem”.

Zaledwie kilka miesięcy temu, wraz z trzydziestoma sześcioma innymi pionierami, którzy również zgłębiają naszą elektryczną naturę, uczestniczyłam w pierwszej tego rodzaju konferencji internetowej „Body Electric”, w ramach której wygłosiłam wykład na temat wpływu dźwięku na nasze zdrowie elektryczne. Wspaniale było zetknąć się z nowym podejściem nie tylko do naszego zdrowia, lecz także otaczającego nas świata, które wyłania się, w miarę jak coraz więcej ludzi otwiera się na perspektywę elektryczną.

Oto moje odkrycie, a zarazem główne założenie tej książki: dbanie o swoje zdrowie elektryczne jest o wiele łatwiejszą, skuteczniejszą i przyjemniejszą drogą do zdrowia niż standardowe podejście chemiczno-mechaniczne. Ciało elektryczne jest *pierwotne i przyczynowe*, więc praca na tym poziomie pozwala nam efektywnie docierać do sedna problemów. Biopole to swoista matryca naszej fizjologii, która decyduje o tym, co się dzieje w ciele. Kiedy rozwiązujemy problemy w systemie elektrycznym

(pozbywając się przede wszystkim blokad i zakłóceń objawiających się bólem, nieprzyjemnymi emocjami i szkodliwymi nawykami) problemy w ciele fizycznym ustępują samoistnie. To prosty i sprytny sposób na wszelkie nasze bolączki.

W tej książce znajdziesz mnóstwo informacji o tym, jak poprawić swoje zdrowie poprzez podniesienie napięcia elektrycznego. Kiedy napięcie to jest wysokie, mamy wystarczająco dużo energii w błonach komórkowych, dzięki czemu nasz organizm funkcjonuje prawidłowo i może przewodzić większy ładunek elektryczny. W akumulatorze napięcie odnosi się do różnicy potencjału elektrycznego (innymi słowy, różnicy ładunku elektrycznego) między biegunem dodatnim a ujemnym. Podniesienie napięcia oznacza zwiększenie ładunku elektrycznego między dodatnim i ujemnym zaciskiem akumulatora, co zwiększa jego moc. Pomyśl tylko: żarówka o wyższym napięciu świeci jaśniej, ponieważ ma większy potencjał elektryczny.

To samo dzieje się w twoim systemie elektrycznym. Twoje ciało jest dosłownie żywą baterią. Organizm ludzki wypełnia słona woda, która przewodzi prąd. Przez wszystkie błony komórkowe przepływa ładunek elektryczny. Każdy narząd i układ w ludzkim ciele ma swoje własne pole elektromagnetyczne. Posiadam niewielkie urządzenie zwane *różdżką energetyczną* (ang. *energy rod*) – przezroczystą rurkę z elektrodami na obu końcach. Kiedy trzymam obie elektrody, zamykam obwód, światełka zapalają się i brzęczą. Jest to bardzo przydatne narzędzie, dzięki któremu mogę zademonstrować ludziom, że są w istocie przewodnikami i generatorami elektryczności, a do przepływu energii potrzebny jest obwód zamknięty. Zabawnie jest używać tej różdżki w kręgu osób trzymających się za ręce – wystarczy, że jedna osoba puści rękę drugiej, a obwód zostaje przerwany, światełka gasną i brzęczenie cichnie.

Kiedy uświadamiamy sobie, że nasz organizm jest akumulatorem, zaczynamy myśleć w prostych kategoriach

„ładowania-rozładowywania”. Co wskazuje twój miernik baterii? Co cię wyczerpuje, a co ładuje? Na jakim poziomie energii możesz optymalnie funkcjonować? Łatwo jest dostroić się do swojej baterii: większość ludzi odruchowo odpowiada na tego rodzaju pytania i szybko zdaje sobie sprawę, że znacznie częściej się rozładowują, niż ładują. Sam się przekonaj: na skali od jednego do stu, jaką wartość wskazuje twój osobisty miernik baterii? A jaką chciałbyś, żeby wskazywał?

Czy zauważyłeś, że gdy bateria w twoim telefonie spada poniżej 40 procent, zaczyna się wyczerpywać znacznie szybciej? Tak samo jest z naszym zdrowiem. Nie powinniśmy schodzić poniżej pewnego punktu, ponieważ sytuacja zaczyna się wówczas dramatycznie pogarszać.

Lubię być prawie w 100 procentach naładowana energią, ponieważ jestem wtedy najbardziej wydajna. Kiedy moja bateria zaczyna się wyczerpywać, tracę koncentrację i zdolność skutecznego działania. Moje paliwo szybko się zużywa, a ja nie dostarczam już swojemu organizmowi potrzebnej mocy wyjściowej. Gdy jednak moja bateria jest naładowana, moje ciało jest silne i zdrowe, bez problemu wykonuję swoje zadania, potrafię utrzymać porządek w domu, jestem odporna na codzienny stres i potrafię zadbać o zdrowie.

Przez lata pracowałam z tysiącami osób cierpiących na choroby przewlekłe i wyrobiłam sobie nieco inne spojrzenie na obecną epidemię takich dolegliwości, jak borelioza, choroba Leśniowskiego-Crohna, zakażenie wirusem Epstein-Barr, przewlekłe zmęczenie, fibromialgia, przewlekły ból i inne. Proszę cię teraz, abyś ty także spojrział na to wszystko z innej perspektywy. Najważniejsze jest to, aby twoja bateria nie była wyczerpana. Kiedy napięcie elektryczne w ciele jest niskie w wyniku zbyt dużego oporu, blokującego naturalny, zdrowy przepływ energii w organizmie, przypominamy latarkę ze słabą baterią i światłem. Brakuje nam energii niezbędnej do „naładowania” się i odnowienia sił.

Zanurzając swoje dłonie i kamertony w pola energetyczne tysięcy ludzi, zaobserwowałam, że wszystkim wspomnianym chorobom towarzyszy niskie napięcie elektryczne i niewystarczająco naładowana bateria. Są one zatem tylko przejawami braku energii: wyładowałeś się i rozdałeś więcej, niż otrzymałeś i zgromadziłeś. Twoje komórki potrzebują pewnej ilości ładunku elektrycznego w swoich błonach, aby móc się zregenerować. Kiedy przez ciało przepływa wystarczająca ilość energii, organizm naprawia się sam, ale gdy przepływ energii zostaje zablokowany, ciało brakuje zasobów potrzebnych do regeneracji i nie może powrócić do naturalnego stanu homeostazy, w którym oszczędza energię. Gdy jesteśmy bardziej „naładowani”, naturalna uzdrawiająca inteligencja ciała kieruje tę energię tam, gdzie jest potrzebna.

## NAPIĘCIE ELEKTRYCZNE JAKO PH

Po wieloletnich badaniach nad elektrycznością i biopolem w końcu natknęłam się na pracę dra Jerry'ego Tennanta. To właśnie w niej po raz pierwszy spotkałam się z ideą, że *niskie pH jest tym samym, co niskie napięcie*. Utożsamienie pH z napięciem elektrycznym było dla mnie kluczowym odkryciem, dzięki któremu wszystkie kawałki układanki ułożyły się w jedną całość. Jeśli podchodzisz do swojego zdrowia z chemicznego punktu widzenia, to tak naprawdę niewiele możesz zrobić, aby zmienić swoje pH – pozostaje ci tylko jeść zielone warzywa, odtruwać i oczyszczać organizm, a także przyjmować suplementy. Kiedy jednak spojrzysz na ciało z perspektywy elektromagnetycznej, odkryjesz całe mnóstwo rzeczy, które możesz zrobić, aby podnieść napięcie elektryczne (wymienię je w dalszej części książki).

Oznacza to, że rygorystyczna zdrowa dieta i przyjmowanie garści suplementów dziennie nie stanowią jedyne go sposobu

na zachowanie zdrowia i zapobieganie chorobom. Podchodząc do tego zagadnienia z perspektywy elektrycznej, zyskujemy zupełnie nowe narzędzia, które pomagają nam zadbać o zdrowie i rozwiązywać problemy. Ta perspektywa jest dla mnie szczególnie ekscytująca z tego względu, że nigdy nie byłam fanką jedzenia góry warzyw.

Dr Tennant – okulista, certyfikowany praktyk medycyny homeopatycznej i alternatywnej oraz autor książki *Healing is voltage* – twierdzi, że najważniejszym aspektem uzdrawiania jest zdolność organizmu do tworzenia nowych prawidłowo funkcjonujących komórek. Potrzebujemy zatem klarownej matrycy wibracyjnej, która poinstruuje nasze komórki, jak mają się rozmnażać.

Tennant wyjaśnia, że pH (napięcie elektryczne) odgrywa kluczową rolę w regeneracji komórkowej. W ciągu całego naszego życia nieustannie zużywamy swój organizm, a tworzenie nowych komórek jest jego sposobem na regenerację. Proces ten zachodzi przez cały czas: wyściółka twoich jelit ma zaledwie trzy tygodnie, skóra sześć tygodni, a układ nerwowy osiem miesięcy. Nasz organizm zachowuje zdrowie, goi rany i wychodzi z chorób przede wszystkim dzięki wykształcaniu nowych komórek – utrata tej umiejętności prowadzi do przedwczesnego starzenia się i chorób. Jeśli ciało nie ma energii do wytworzenia nowych komórek, chore narządy nie potrafią same się uleczyć i zregenerować. Kiedy napięcie elektryczne spada, w organizmie dochodzi do entropii z powodu niewystarczającej ilości energii potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania.

To tutaj w grę wchodzi pH: ciało ludzkie zostało stworzone w taki sposób, aby utrzymywać optymalną równowagę kwasowo-zasadową oraz optymalne napięcie około – 50 Mv (miliwoltów). Nasze komórki najlepiej funkcjonują w środowisku umiarkowanie zasadowym, przy pH krwi między 7,35 a 7,45 i przy napięciu błon komórkowych wynoszącym -25 Mv. Według Tennanta, gdy

komórka jest zagrożona lub w jakiś sposób osłabiona, napięcie elektryczne ciała powinno być na optymalnym poziomie -50 Mv, aby mogło dojść do uzdrowienia. Tennant uważa również, że komórki są stworzone do funkcjonowania przy -25 mV (pH 7,45), ale potrzebują napięcia -50 Mv do wytworzenia nowych komórek.

Kiedy pH / napięcie elektryczne spada poniżej tego poziomu, namnażają się cząsteczki zwane *wolnymi rodnikami*. Wolne rodniki to niestabilne atomy pozbawione elektronu. Powstają w środowisku niskiego napięcia, w którym nie przepływa wystarczająca ilość energii elektrycznej, co z kolei prowadzi do zwiększenia kwasowości / obniżenia napięcia. Wszystkie toksyny to wolne rodniki, które Tennant nazywa „złodziejami elektronów”. Cząsteczkom tym brakuje elektronów, dlatego dążą do wyłapania ich z dowolnego miejsca, w którym tylko mogą je zdobyć, czyli z naszych komórek! (Z kolei *przeciwutleniacze* to cząsteczki z nadmiarem elektronów do oddania, dlatego są tak dla nas korzystne). Nasze komórki *potrzebują* elektronów do wykonywania swoich funkcji, w przeciwnym razie dochodzi do ich uszkodzenia lub zniszczenia. Ostatnie badania naukowe wykazały, że komórki rakowe rozmnażają się częściowo dzięki „kradzieży” energii elektrycznej z otaczających je komórek, co powoduje rozwój choroby.

Dlatego też, kiedy mówimy, że choroba występuje w środowisku kwasowym, tak naprawdę mamy również na myśli, że pojawia się ona w stanie niskiego napięcia elektrycznego, w którym ciało słabnie, a rządy przejmują złodzieje elektronów. Rezultatem jest entropia, rozkład i pogorszenie stanu zdrowia.

Podobnie jak ja, Tennant zaobserwował, że większość chorób zaczyna się od określonego zdarzenia emocjonalnego. Emocje są przechowywane w polu magnetycznym, które otacza i przenika ciało, a także w postaci konkretnych cząsteczek, które kumulują się w różnych obszarach ciała. Jeśli w danej części ciała lub pola zgromadziły się dawno stłumione emocje, powstaje blokada i konflikt, które utrudniają przepływ elektryczności.

Z perspektywy elektrycznej odzyskanie zdrowia wymaga przede wszystkim odnalezienia wszelkich wibracyjnych złogów emocjonalnych, które zatykają nasze obwody i blokują naturalny przepływ energii, zapewniający nam zdrowie i witalność.

## EMOCJE A ELEKTRYCZNE ZDROWIE

Czytając tę książkę, zrozumiesz, dlaczego emocje są kluczem do elektrycznego zdrowia. Często to właśnie one nas zabijają, a raczej stres wywołany niewłaściwym zarządzaniem nimi i ich tłumieniem. W Biofield Tuning nie postrzegamy emocji jako złych lub negatywnych. Wszystkie są mile widziane i zasługują na głos w naszym życiu. Oto najwspanialsza sztuczka pozwalająca utrzymać wysokie napięcie elektryczne: nie oceniaj ani nie tłum żadnych swoich emocji, lecz staraj się raczej odpowiednio nimi zarządzać. Naucz się rozumieć swoje odczucia, panować nad nimi oraz pozwalać, aby swobodnie przez Ciebie przepływały.

Wszelka energia jest elektromagnetyczna – to nic innego jak ruch w całej naszej istocie. Kiedy uczymy się pozwalać na przepływ emocji i podążać za naszymi naturalnymi skłonnościami, wybierając to, co dla nas najlepsze i odpowiednie, opanowujemy zasady zachowania energii, dzięki czemu możemy funkcjonować z dobrze naładowaną baterią. Nie zawsze jest to łatwe zadanie. Większość z nas nauczyła się raczej tłumić, niż wyrażać uczucia i emocje, a nasza kultura zapewnia nam nieograniczone możliwości ich wypierania.

Z moich obserwacji wynika, że wielu dbających o zdrowie ludzi, przyjmuje obecnie podejście bazujące na spożywaniu samych właściwych produktów, piciu soku z selera, ćwiczeniu jogi, medytowaniu i stosowaniu się do zasad dbania o zdrowie. A jednak nadal czują się okropnie, ponieważ nie zwracają

uwagi na swoje zdrowie emocjonalne. Przez wiele lat wciąż eksperymentowałam z różnego rodzaju suplementami i szczerze mówiąc, nie zauważyłam, aby którykolwiek z nich przyniósł mi jakąkolwiek zmianę. Nie sugeruję, że suplementy są bezużyteczne, ale w moim przypadku nie przyniosły żadnego efektu. Wydałam na nie mnóstwo pieniędzy i zgromadziłam całą masę plastikowych buteleczek, które potem i tak wyrzuciłam. Moja znajoma trzyma w szafkach kuchennych setki preparatów, ale żaden z nich nie rozwiązał jej problemów, ponieważ wynikają one z niewyleczonych ran emocjonalnych. Te zaś mają naturę elektromagnetyczną, więc nie da się ich naprawić za pomocą tabletki – substancji chemicznej.

Wszyscy moi uczniowie i klienci powtarzają, że zaczęli rozwiązywać swoje problemy, gdy tylko zajęli się ich przyczynami emocjonalnymi. Mieli dzięki temu coraz więcej energii, czuli się coraz lepiej i przestawali chorować. Jeśli robisz wszystko, co trzeba, ale nadal nie jesteś zadowolony z tego, jak wygląda twoje życie, to kolejnym krokiem jest zrozumienie emocjonalnego terytorium swojego ciała (które jest ciałem elektromagnetycznym), a następnie wykonanie odpowiedniej pracy.

Niedawno odezwała się do mnie kobieta, która sięgnęła po Biofield Tuning po tym, jak odwiedziła najlepszych lekarzy na świecie i wypróbowała „absolutnie wszystkiego”, co tylko mogła (sauny na podczerwień, diety sokowej, kroplówek witaminowych, akupunktury i tym podobnych metod), aby wyleczyć się z poważnego zatrucia toksyczną pleśnią. Specjalista Biofield Tuning, z którym pracowała, pomógł jej zrozumieć, że liczne interwencje zewnętrzne mające na celu przywrócenie jej optymalnego zdrowia nie wystarczyły, ponieważ musiała popracować ze swoim wnętrzem: uzdrowić stłumione emocje, przepracować dawne traumy i uwolnić związaną z nimi zablokowaną energię, dzięki czemu jej ciało mogło zyskać zasoby potrzebne do samouzdrawiania.



Już pierwsze sesje strojenia kamertonami pomogły jej uwolnić mnóstwo emocji, dzięki czemu poczuła się lżejsza i bardziej naładowana energią. Z czasem zauważyła, że zniknął cały ból fizyczny, lęk i niepokój, które odczuwała przez lata. Gdy wyzbyła się blokad emocjonalnych, które tak długo ją krępowały i obciążały, poczuła pełnię swojej istoty, odzyskała witalność i mogła się bardziej spełniać jako mówczyni i autorka.

Na łamach tej książki będę często wspominała o Biofield Tuning, ale nie po to, aby sprzedawać ci tę metodę (która, jak większość takich technik, ma swoje ograniczenia), ale dlatego, że umożliwiła mi ona dokonanie wielu odkryć, którymi się tutaj dzielę. Kiedy nauczysz się lepiej zarządzać swoimi emocjami i zrozumiesz, jak wpływają na twoje biopole, wyzwolisz ogromne zasoby energii. Choć brzmi to dość prosto, dokładne wyjaśnienie tego zjawiska zajmie mi kilka stron.

## MĄDRE KORZYSTANIE ZE SWOJEGO UMYSŁU

Dopiero gdy zaczęłam odczuwać i wyrażać emocje, których nie pozwalałam sobie czuć, lub z których istnienia nawet nie zdawałam sobie sprawy, zyskałam więcej energii i mogłam rozwiązać różnego rodzaju problemy w swoim życiu. Kiedy odkryłam, że to, *w co wierzę i co mówię* na swój temat, ma największy wpływ na moje samopoczucie i poziom energii (i zabrałam się za wprowadzanie zmian na tym polu), moje życie zaczęło się rozwijać w pożądanym przeze mnie kierunku.

Prawda jest taka, że umysł może wpędzić nas w chorobę lub przywrócić nam zdrowie. Historie, które sobie opowiadamy, działają na nas silniej niż jakikolwiek suplement. Jeśli ciągle powtarzasz: „Mam tę a tę chorobę.”, „Jestem splukany.”, „Nie mam czasu.”, „Nie jestem kreatywny.” i wmawiasz sobie, że rozwiązanie znajduje

się gdzieś poza tobą, rezygnujesz ze swojej mocy. Tymczasem to twój umysł stworzył problem, a więc on może go rozwiązać.

Jakiś czas temu uczestniczka moich zajęć powiedziała, że ma chorobę Hashimoto, a ja złażałam ją za to stwierdzenie.

– Kto to jest Hashimoto? – zapytałam żartobliwie. – I, dlaczego masz jego chorobę?

To sprawiło, że zakwestionowała swoje słowa i przekonania, dzięki czemu mogła przejąć kontrolę nad swoim życiem i zmienić swoją sytuację zdrowotną. Ledwo ją poznałam, kiedy ją potem zobaczyłam. Wyglądała jak zupełnie inna osoba. Kiedy zmieniamy podejście do siebie i naszego życia, nasze ciało również przechodzi przemianę.

W niektórych kulturach pierwotnych starszyzna utrzymywała, że jeśli coś nie działa w twoim życiu, potrzebujesz nowej historii. Wierzyli, że można uleczyć chorobę, pozbywając się złej historii i zastępując ją lepszą. Kultury te uważały, że nasz umysł tworzą wszystkie opowieści, które powtarzamy sobie i innym, i myślę, że miały w tym sporo racji.

Jednym z największych odkryć, jakie dokonałam w trakcie swojej pracy, jest to, że ludzie nadużywają swojej energii mentalnej w sposób, który im nie służy – wydatkują ją na historie o braku, ograniczeniach i byciu ofiarą, lub na zacieklego wewnętrznego krytyka czy kierownika. Ta książka pomoże ci nauczyć się mądrzej posługiwać swoim umysłem. Moim ostatecznym celem jest pomóc ci uświadomić sobie, że możesz zmienić swoje wzorce energetyczne za pomocą samego umysłu. Tak naprawdę to twój umysł i intencja są najpotężniejszymi narzędziami, jakimi dysponujesz w pracy ze swoim systemem energetycznym. Jesteś istotą magnetyczną i masz zdolność wpływania na swoje pole magnetyczne za pomocą swojego umysłu.

Opowiem ci, jak ostatnio zastosowałam tę zasadę. Jestem wrażliwą osobą i jedną z rzeczy, które mi bardzo dokuczały, były zapachy chemiczne. Nie mogłam nawet przejść w sklepie obok

detergentów, a jeśli w autobusie lub samolocie usiadł koło mnie ktoś spryskany ciężkimi perfumami, musiałam się przesiąść, bo inaczej cierpiałabym przez całą podróż. Pewnego dnia przyszło mi do głowy, że odgrywam w takich sytuacjach rolę ofiary i opowiadam sobie historię o tym, jak to nieprzyjemne zapachy są silniejsze ode mnie. Użyłam więc swojego umysłu do stworzenia innej historii. Mam taką wielką czapkę z wełny alpaki, która chroni moją głowę przed chłodem i śniegiem podczas siarczystych zim w stanie Vermont. Wyobraziłam sobie, że moje ciało otacza podobne „futro z plazmy”, które usuwa cząsteczki zapachu, zanim jeszcze do mnie dotrą. Zadziałało! Samo zwizualizowanie energetycznej ochrony pozwala mi bez przeszkód kroczyć wzdłuż alejek z detergentami. Od czasu, gdy zmieniłam swoją opowieść, nie mam już z tym problemu. Zastanów się, czy nie wchodzisz czasem w rolę ofiary, podczas gdy możesz skorzystać z tak prostego rozwiązania, jakim jest zmiana historii. Spróbuj i przekonaj się, co się stanie!

U podstaw prawie każdej dysfunkcji i problemu w naszym życiu leży pewna szczególna uniwersalna historia: *Nie zasługuję*. Pamiętaj jednak, że to tylko słowa i fale dysonansowe. Dążymy do usunięciach takich niekorzystnych konstrukcji mentalnych, aby powrócić do tego, co nazywam *ustawieniami fabrycznymi*, czyli do doskonałej i harmonijnej ekspresji naszego DNA. Już na początku swojej pracy ze zdumieniem odkryłam, że pod chaosem każdego człowieka skrywa się doskonały sygnał harmoniczny. Pod wszelkimi zakłóceniami odnajdywałam tęczę i wspaniałą melodię. Pewna część nas jest zawsze pięknie, przyjemnie i wręcz oszałamiająco zsynchronizowana ze wszechświatem. Właściwie to zarządzamy jedynie zbiorem cząsteczek stworzenia. Nie jesteś częścią natury – *jesteś* naturą, jej żywiołową obfitością. Problem polega na tym, że nie potrafimy tego dostrzec, ponieważ tak mocno utkneliśmy w tym, co Eckhart Tolle nazywa *ciałem bolesnym*, czyli w takim aspekcie nas samych, który zrodził się z naszych

ran i traum, jak również z traum naszych przodków. Bez względu na to, jak bardzo szum zakłóca sygnał, nigdy jeszcze nie zdarzyło mi się pracować z kimś, kto byłby pozbawiony pierwotnej matrycy harmonicznego perfekcji.

Zachwyliła mnie definicja Zacha Busha, amerykańskiego doktora medycyny z trzema specjalizacjami, który traktuje zdrowie jako „pełne połączenie z naturą”. Być zdrowym to pozostawać w rezonansie z podstawową harmonią tego, z czego pochodzimy i do czego powrócimy. Aby wrócić do tego miejsca, potrzebujemy przejść przez proces dekonstruowania potężnego podświadomego oprogramowania, które sprawia, że czujemy się niegodni, winni i „niewystarczająco dobrzy”. Odprogramujemy więc stare historie i przekonania, które zapchały dysk twardego twojego umysłu, a także usuniemy wirusy mentalne, które tworzą zakłócenia i zniekształcenia w twoim polu. Przedrzemy się też przez koncepcje, które bezwiednie przyjąłeś jako swoje, ponieważ nie zdawałeś sobie sprawy, że można patrzeć na świat inaczej. Zakwestionujemy także takie podejście do „duchowości”, które oderwało nas od ciała i pozbawiło własnej mocy. Zagłębimy się również we wzorce ukształtowane na podstawie przeżyć z dzieciństwa, środowiska rodzinnego, a także programów edukacyjnych i społecznych, w których tkwimy, jak w pułapkach.

## PODNIĘŚ NAPIĘCIE ELEKTRYCZNE, A NIE WIBRACJE

Ważna uwaga, zanim przejdziemy dalej: kiedy mówię o podnoszeniu napięcia elektrycznego, nie mam na myśli popularnej idei „podnoszenia wibracji”. Osobiście wolę nie używać tego drugiego sformułowania. Jako badaczka dźwięku poświęcam dużo czasu i energii takim zjawiskom jak częstotliwość i wibracja. Uważnie wsłuchuję się w słowa innych ludzi oraz ton ich głosu.

Kiedy mówią o podnoszeniu wibracji, zwykle odnoszą się do idei „wzniesienia” (ang. *ascension*), w których chodzi o wzniesienie się w jakiś sposób ponad wszystko, co brzydkie, złe lub niewłaściwe w nas samych i/lub w otaczającym nas świecie. Nie chcemy czuć nienawiści czy wstydu – wolelibyśmy odczuwać samą miłość i doświadczać tylko tych „dobrych” wibracji. Kiedy skupiamy się na próbach podniesienia swoich wibracji, nieświadomie generujemy wewnętrzny ruch wznoszenia się i wychodzenia z ciała, oderwania od ziemi i unoszenia się w kosmos.

Czy naprawdę o to nam chodzi? Ludzie, którzy doświadczyli traumy, zwykle radzą sobie z nią poprzez odłączenie się od ciała. Pojawia się w nich poczucie: „Ten świat jest tak nieprzyjemny, a ból tak duży, że chcę wlecieć w górę i stąd odejść”. Psychologowie nazywają to *dysocjacją*, a szamani *utrata duszy*. Oto, w jakim kierunku zmierzamy, kiedy podchodzimy do własnego uzdrowienia i rozwoju jak do procesu podnoszenia swoich wibracji.

Zaobserwowałam, że ten sposób myślenia łączy się często z duchowym bypassingiem (ang. *spiritual bypassing*), które osobiście nazywam *koloryzowaniem rzeczywistości*, a także *fiksacją na punkcie na horyzoncie*. Tak naprawdę naszym zadaniem jest *zstąpienie* – zamieszkanie w tym cudownym i niesamowitym ciele, czerpanie energii z ziemi i głębokie zanurzenie się w tu i teraz.

Potrzebujemy wzmacniać swoje niższe ośrodki energetyczne i się w nich zakotwiczać, a nie skupiać tylko na tych wyższych, jak postępuje wielu ludzi praktykujących uważność i duchowość. To tutaj jest źródło całej soczystości życia! Pozwólmy sobie zachwycić się każdym aspektem swojego człowieczeństwa. W tej książce zbadam również ideę skupiania świadomości w okolicy pępka i emanowania energię ze splotu słonecznego we wszystkich kierunkach. Im bardziej się rozjaśniamy, tym mocniej promieniejemy z samego rdzenia naszej istoty. To nie jest nic wysoko – czy niskowibacyjnego – po prostu odzyskujemy moc pod każdym względem!

Na Statku Kosmicznym Ziemia nie ma pasażerów – jest tylko sama załoga. Wszyscy na pokładzie mają dzielić się swoimi darami i umiejętnościami z korzyścią dla całej reszty. Nie potrzebujemy więcej ludzi o wysokich wibracjach i z głowami w chmurach, którzy nie zbierają śmieci w swoich dzielnicach. Sytuacja w dzisiejszym świecie wymaga zaangażowania od każdego z nas. Potrzebujemy, aby ludzie na tej planecie podnosili swój poziom energii i zmieniali świat w sposób, w jaki chcą tego od nich ich dusze.

Pozwól, że pofolguję teraz swojemu wewnętrznemu kujonowi i zauważę, że ta hierarchia wysokich i niskich wibracji jest, logicznie rzecz biorąc, błędna! Na jakiej podstawie ustaliliśmy, że wyższe wibracje są w jakikolwiek sposób lepsze od niższych? Istnienie obejmuje cały zakres wibracji, a we wszechświecie występują niewyobrażalnie niskie częstotliwości. Grzbiet fal od ich doliny oddzielają całe lata świetlne. Dlaczego miałbyś nie mieć do czynienia z tymi wibracjami? Jeśli chodzi o częstotliwość fal mózgowych, to im niższa częstotliwość, tym większy odczuwasz spokój. U mnichów głęboko zanurzonych w medytacji rejestruje się fale mózgowo o wyjątkowo niskich częstotliwościach i to na pewno nie z powodu „niewłaściwych” wibracji!

Kiedy mówimy o „niskich wibracjach”, tak naprawdę chodzi nam o brak *koherencji*. To słowo, do którego będę powracać w tej książce, ponieważ jest ono kluczem do zrozumienia sposobu funkcjonowania ciała elektromagnetycznego człowieka. To, co opisujemy jako niskie lub złe wibracje, jest tak naprawdę tylko chaotyczną i nieharmonijną częstotliwością. To szum w sygnale, dysonans w wewnętrznej symfonii. Z perspektywy uzdrawiania dźwiękiem zależy nam na uczynieniu naszych wibracji bardziej *dobroczynnymi*, *klarownymi* i *koherentnymi*. O to właśnie chodzi w mojej pracy: o oczyszczenie sygnałów z zakłóceń i odnalezienie naszej własnej doskonałej ekspresji tonalnej.

Dźwięk jest nieocenionym narzędziem w tych procesach: śpiewanie, nucenie, intonowanie, powtarzanie afirmacji, mantry, strojenie wokalne (ang. *vocal toning*), słuchanie muzyki. Często obserwuję podejście, w którym oddziela się dźwięk od ciała elektromagnetycznego. Wielu moich studentów pytało mnie, dlaczego mówię tak dużo o elektryczności, skoro moja praca wydaje się skupiać na dźwięku. Tymczasem tak naprawdę te dwa zjawiska ściśle się ze sobą łączą. Światło i dźwięk to tylko fale wibrujące na różnych częstotliwościach. Bez zagłębiania się w bardzo skomplikowaną (i wciąż słabo rozumianą) fizykę, podstawowa idea jest bardzo prosta: wszystko jest elektryczne, w tym twoje ciało, a dźwięk ma bezpośredni wpływ na elektryczność. Dźwięk to nic innego jak wibracja, część widma elektromagnetycznego, wibrującego z różnymi częstotliwościami (z różną szybkością). Wibracje wpływają na wibracje.

Dzięki swojej pracy odkryłam, że mogę używać wibrującego kamertonu zarówno jako pewnego rodzaju magnesu, jak i metronomu w celu modulowania i zmiany rytmów, wzorców i przepływów w ciele elektrycznym człowieka. Działania te w bezpośredni sposób oddziałują nie tylko na układ nerwowy, lecz także na cały organizm, ponieważ całe ciało przewodzi sygnały elektryczne. Pomyśl tylko, jak przepełnia cię energia, kiedy słuchasz utworu, pod którego wpływem masz ochotę wstać i tańczyć. To dźwięk tak cię pobudza! Dodaje energii twojemu ciału elektrycznemu. Na nasze samopoczucie nieustannie wpływają przeróżne dźwięki, czy to kojące odgłosy natury, czy też kakofonia Times Square.

Nie jest to jednak książka o uzdrawianiu dźwiękiem. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o naturze dźwięku i terapeutycznych sposobach jego wykorzystania, odsyłam cię do innej mojej książki: *Tuning the Human Biofield*, w której szczegółowo omawiam te zagadnienia.

## SKUTECZNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW: KLUCZ DO ZDROWIA

Powodem, dla którego odniosłam sukces i poczyniłam tak znaczące postępy w grze życia, jest to, że wymyśliłam sposób na problemy. Perspektywa elektryczna to sztuczka hakerska, która pozwala szybko przechodzić kolejne poziomy, dzięki włączeniu do naszego sposobu myślenia, postrzegania i rozwiązywania problemów dodatkowych stanów skupienia materii (plazmę i eter) oraz sił natury (syntropię i nieważkość). Wszystkie te narzędzia pozwalają z większą łatwością i szybkością rozwiązać wszelkie problemy.

Rozpoznałam pułapki, w których nieświadomie tkwimy i wymyśliłam sprytny sposób na wydostanie się z wielu z nich, jak na przykład zaburzenia odżywiania, uzależnienie od jedzenia, przewlekły ból, zaburzenia trawienia, kłopoty finansowe, problemy małżeńskie i nie tylko! Nie dokonałam tego jednak dzięki konwencjonalnym metodom samopomocy. Wszystkie te problemy rozwiązałam głównie dzięki perspektywie elektrycznej i odpowiedniemu zarządzaniu emocjami.

Czasami wystarczy spojrzeć na rzeczywistość z innej perspektywy, aby zrozumieć: „A niech to, rozwiązanie tego problemu było znacznie łatwiejsze, niż myślałem”. Kiedy ciało ma wystarczająco dużo energii, posługuje się swoją wrodzoną inteligencją, która kieruje tę energię do miejsc potrzebujących uzdrowienia. Posiadasz wszelkie niezbędne zasoby, aby poradzić sobie z wyzwaniem, które staje na twojej drodze. Dysponujesz odpornością, zdolnością adaptacji i wewnętrzną klarownością. Kiedy zwiększysz stosunek sygnału do szumu w swoim elektromagnetycznym ciele, będziesz mógł usłyszeć głos swojego wewnętrznego przewodnictwa i za nim podążać. Bez zbędnej szarpaniny zdołasz wówczas osiągnąć w swoim życiu znacznie lepsze rezultaty. Kiedy twój sygnał jest wystarczająco wyraźny,



a napięcie elektryczne wysokie, twoje ciało i życie wchodzi w stan przepływu.

W tej książce przedstawiam przede wszystkim informacje i narzędzia wspierające elektryczne zdrowie człowieka (w tym wskazówki dotyczące korzystania z dźwięku). Istnieje jednak jeszcze pewna prosta metoda, którą lubię się posługiwać w rozwiązywaniu wszelkiego rodzaju problemów. Możesz ją zastosować w przypadku dowolnego wyzwania (fizycznego, mentalnego, emocjonalnego czy życiowego) lub jakiegokolwiek trudności, jaką napotkasz w trakcie lektury.

## PIĘĆ KROKÓW DO ROZWIĄZANIA KAŻDEGO PROBLEMU

1. **Zidentyfikuj problem.** Rozpoznaj go, nazwij i powiedz sobie, na czym polega.

2. **Uwierz, że możesz go rozwiązać.** To na tym etapie najczęściej się poddajemy. Kiedy osoba, z którą pracuję, identyfikuje swój problem, proszę ją, aby powtórzyła: „Wierzę, że ten problem jest rozwiązywalny”. Gdy klient wypowiada te słowa, w jego ciele natychmiast pojawia się napięcie, które ujawnia wszystkie podświadome blokady, wynikające z braku wiary, że może sobie poradzić z danym wyzwaniem (co jest głównym powodem, dla którego jeszcze sobie z nim nie poradził). Wypowiadając te słowa, musisz je poczuć w całej swojej istocie, a wtedy zawarta w nich prawda zarezonuje w twoim ciele.

3. **Zapagnij tego całym sercem.** Musisz być absolutnie pewien, że chcesz rozwiązać problem i doprowadzić sprawę do końca. Pozostań w kontakcie z tym pragnieniem oraz stojącą za nim *intencją*.

4. **Uwierz, że masz pod ręką wszelkie zasoby potrzebne do rozwiązania tego problemu,** a ponieważ wierzysz, że są dla ciebie dostępne, możesz je zlokalizować.

**5. Skorzystaj z tych zasobów w celu rozwiązania problemu, a następnie przejdź do kolejnego wyzwania!**

Zastosuj tę metodę, gdy podczas lektury tej książki odkryjesz jakąś zablokowaną emocję, starą historię lub program. To naprawdę działa! Stosowałam to podejście również ze swoimi dziećmi. Kiedy moi chłopcy przychodzili do mnie i mówili: „Mamo, mam problem.”, odpowiadałam: „No cóż, jesteś zaradny. [Wierzyłam w nich.] Rozgryź to”. Zachęcałam ich, aby sami odnaleźli zasoby potrzebne do rozwiązania danego problemu, a następnie podzielili się ze mną swoimi odkryciami.

Skuteczne rozwiązywanie problemów jest kluczem do odzyskania i zachowania zdrowia. Jeśli masz problem, nie szarp się z nim i nie płacz nad rozlanym mlekiem. Bądź zorientowany na rozwiązanie. Znajdź wyjście ze wszystkich pułapek, w których obecnie utknąłeś. Postanów już teraz, że nie będziesz więcej tworzyć chaosu w swoim życiu. Wszelka szarpanina prowadzi do splątanego pola energetycznego, które przyciąga i tworzy jeszcze więcej zmagani – to błędne koło, którego można uniknąć!

Zamiast zatracać się w wielkich celach i marzeniach, które wydają się nieosiągalne, zajmij się tym, co możesz teraz zrobić. Marzenia o dokonaniu skoku kwantowego z punktu A do punktu Z są kuszące, ale gra w życie rządzi się innymi zasadami. Musisz przejść przez każdy poziom po kolei i rozwiązać określone problemy, zanim pójdziesz dalej. Nie możesz tak po prostu przeskoczyć do samych najlepszych rzeczy. Wiedz jednak, że masz do dyspozycji wszystko, czego w danym momencie potrzebujesz, aby poradzić sobie z obecną sytuacją.

## PODRÓŻ, W JAKĄ ZABIERZE CIĘ TA KSIĄŻKA

**W części 1 („Perspektywa elektryczna”)** przedstawię fakty naukowe o twoim elektrycznym ciele i wszechświecie, w którym

żyjesz. Przyjrzymy się razem związkowi między energią elektromagnetyczną, która zasila ludzkie ciało i przemieszcza się między synapsami w mózgu a energią pioruna, iPhone'a, sztucznej inteligencji, gwiazd i galaktyk. Zastanowimy się, czy nie są one czasem ze sobą połączone i wspólnie odkryjemy, że stanowią jedną wspólną energię, elektryczność i światło. Zbadamy światło wewnętrzne i zewnętrzne, uwzględniając plazmę i eter – dodatkowe stany skupienia materii.

Podzielę się tutaj także tym, jak odkrywałam biopole i tworzyłam metodę Biofield Tuning. Przedstawię własne obserwacje na temat tego, czym jest energia i jak działa w przyrodzie, ludzkim ciele i jego polu energetycznym. Nie wysunę jednak żadnych nowych twierdzeń naukowych – wielu ekspertów z różnych dziedzin mówi już o tym wszystkim w swoim języku. Używamy tylko różnych słów na opisanie tych samych zjawisk i podchodzimy do nich z różnych punktów widzenia. Czytając ten rozdział, uzyskasz wgląd w elektryczną naturę biopola (które zaczęłam traktować jako nasz *umysł*) i dowiesz się, jak możesz lepiej zarządzać przepływającymi przez ciebie falami elektromagnetycznymi twoich emocji i uczuć.

**Część 2, „Anatomia biopola”**, oferuje praktyczne wskazówki i narzędzia pracy z głównymi ośrodkami energetycznymi i strefami biopola. Omówię zdrową i zaburzoną ekspresję wszystkich głównych stref w ciele człowieka, a także wzorce energetyczne i blokady emocjonalne, które w nim odkryłam. Korzystając z Mapy Anatomii Biopola jako naszego przewodnika, opiszę podstawowe emocje w poszczególnych obszarach, czynniki, które je wyzwalają, a także zdrowe sposoby radzenia sobie z nimi. Podzielę się również narzędziami, których używam ze swoimi uczniami i klientami w celu odblokowywania przepływu energii i przekształcania szumu i chaosu w spokój i koherencję.

Mój model ludzkiego ciała i systemu energetycznego różni się od tego, z czym mogłeś się wcześniej zetknąć, chociaż ma

wiele wspólnych elementów z innymi metodami uzdrawiania. Nie twierdzę, że prezentowane przeze mnie informacje są niepodważalnymi prawdami, ale dokonane przeze mnie obserwacje anatomii biopola okazały się spójne i wiarygodne. Tysiące ludzi pracujących z tym modelem i korzystające z mojej mapy systemu energetycznego zaobserwowało podobne zjawiska i miało podobne doświadczenia. Nie mogę przedstawić dowodów naukowych na występowanie określonych emocji i wzorców mentalnych w poszczególnych obszarach biopola (być może pozwolą nam na to przyszłe badania), ale zapewniam, że model ten okazał się niezwykle przydatny zarówno dla mnie samej, jak i dla wielu moich uczniów i klientów. Pomógł nam zrozumieć, co nam dolega i mam nadzieję, że tobie również pomoże!