

Margaret Lynch Raniere, dr David Raniere

ODBLOKUJ SWOJE CZAKRY



Przełomowe techniki uzdrawiania czakr,
by pokonać lęk, ból, odzyskać energię i pewność siebie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-923-0

Tytuł oryginału: *Unblocked: A Revolutionary Approach to Tapping into Your Chakra Empowerment Energy to Reclaim Your Passion, Joy, and Confidence*

UNBLOCKED

Copyright © 2021 by Margaret Lynch Ranieri and David Ranieri, Ph.D.
Originally published in 2021 by Hay House Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Przedmowa

Nieprzeżyte w pełni życie jest największą tragedią. Wszyscy znamy ludzi, którzy mają wyjątkowy potencjał, ale nigdy go nie urzeczywistniają.

Rozmawiałem z wieloma ludźmi, którzy byli u kresu swojego życia. Jedną z nich była moja osiemdziesięcioletnia sąsiadka Janice. Mieszkała ze swoim mężem Billem, który dobiegał dziewięćdziesięciu lat i podupadł na zdrowiu. Rozmowy z Janice były przepełnione żalem z powodu straconych okazji, beztriosko odrzuconych szans na pełne życie, wizji tego, jak mogłoby wyglądać ich życie i gorzką świadomością tego, że ona i Bill nigdy nie będą w stanie nadrobić straconego czasu.

Z pewnością nie chcesz skończyć jak Janice i Bill. Wykorzystaj każdą okazję, aby uwolnić swoje blokady i spożytkować swój potencjał. Jutro nie będzie lepszego dnia, aby zacząć się rozwijać, a realizacja celów nie będzie w przyszłości łatwiejsza. Nigdy nie będzie lepszego czasu na zmianę niż teraz. Dzień, w którym

zaczynamy działać, to dzień, w którym zaczynamy maksymalizować nasz potencjał.

Książka Margaret i Davida jest wspaniałym przewodnikiem w poszukiwaniu i uwalnianiu blokad zakłócających ten potencjał. Margaret, jako jedna z wiodących trenerek, i David, jako niezwykle wnikliwy psycholog, dostarczają trafnych spostrzeżeń, narzędzi i uporządkowanego podejścia do usuwania blokad i uświadomienia sobie własnego pełnego potencjału.

Margaret odkryła, że jej klientów łączy brak wiary w siebie, mimo że wielu z nich osiąga dobre wyniki. Bardziej skupiają się na swoich wadach, aniżeli na swoich mocnych stronach i talentach. W książce *Odblokuj swoje czakry* autorzy przedstawiają mapę, dzięki której pozwalają czytelnikowi krok po kroku wyraźniej spojrzeć na siebie i uwolnić blokady – często ukryte głęboko w podświadomości, – które tłumią ich potencjał.

Centralną praktyką transformacyjną stosowaną w książce jest Technika Emocjonalnej Wolności lub EFT, która często nazywana jest *opukiwaniem*, ponieważ wykorzystuje opukiwanie palcami punktów akupunkturowych w celu zrównoważenia systemu energetycznego organizmu. Zawiera ona również elementy dwóch dobrze zbadanych metod psychologicznych, terapii poznawczej i terapii ekspozycyjnej. Na stronie Research.EFTuniverse.com można znaleźć ponad 100 badań klinicznych potwierdzających skuteczność EFT w leczeniu różnych dolegliwości, od bólu, przez depresję, po fibromialgię. EFT jest szczególnie efektywne w leczeniu stanów wynikających z traumatycznych wspomnień, takich jak PTSD.

Podczas jednego z warsztatów EFT, miałem sesję opukiwania z „pułkownikiem Chuckiem”, weteranem, który służył jako pilot morski podczas wojny w Wietnamie. Najgorsze wspomnienie

Chucka dotyczyło jego pierwszego samodzielnego lotu z pokładu lotniskowca. Gdy jego odrzutowiec Super Sabre wzbił się w powietrze, operator wieży kontrolnej krzyknął: „Pożar silnika! Uciekaj!” Chuck był na tyle wysoko nad falami, aby mógł bezpiecznie się katapultować. Jednak to i inne traumatyczne przeżycie bojowe doprowadziły do rozwinięcia się u niego zespołu stresu pourazowego (PTSD). W skali od 0 do 10, Chuck odczuwał emocje związane z tym wydarzeniem na poziomie 10, a było to ponad czterdzieści lat po wypadku.

Chuck i ja opukiwaliśmy w słowa operatora, w płomienie, które widział, gdy patrzył za siebie, oraz w inne aspekty tego traumatycznego wydarzenia. Poziom stresu Chucka zaczął spadać, aby w końcu osiągnąć 0. Wziął głęboki oddech i powiedział: „Jestem wdzięczny, że przeżyłem”. W psychologii nazywa się to „zmianą poznawczą”, ponieważ wskazuje na poważną zmianę perspektywy psychicznej. Chuck przeszedł od drżenia ze strachu, gdy opowiadał tę historię, do wdzięczności, że udało mu się przeżyć zagrożenie.

Metaanaliza sześciu badań nad EFT w leczeniu PTSD wykazała, że EFT ma zdumiewająco duże efekty terapeutyczne. W najbardziej powszechnej skali używanej do pomiaru efektów leczenia psychologicznego, 2 oznacza mierzalny efekt, 5 reprezentuje umiarkowany efekt, podczas gdy wynik 8 oznacza, że leczenie przynosi duże efekty. Analitycy stwierdzili, że wielkość efektu dla EFT wynosi 29. To jest zupełnie poza skalą. A skuteczne leczenie tych pacjentów z PTSD nie trwało długo: od 4 do 10 sesji terapeutycznych. Oto jak szybko i skutecznie opukiwanie może zmienić lęki, które blokują nasz potencjał w mocne strony, które napędzają nas do przodu.

Dzięki skupieniu, wysiłkowi i praktyce możemy zmienić dysfunkcyjne myśli i zachowania, które leżą na poziomie

świadomości. Jeśli notorycznie się spóźniasz, możesz nauczyć się przybywać zawsze na czas. Jeśli masz zwyczaj rzucania brudnych skarpetek na sofę, sprzeciw partnera może sprawić, że zdyscyplinujesz się i zamiast tego wrzucisz je do prania. Ale to jest poziom osobistej zmiany, który większość z nas może osiągnąć bez pomocy z zewnątrz.

Podświadome wzorce stanowią znacznie większe wyzwanie. Nie możemy uzyskać do nich bezpośredniego dostępu. Często potrzebujemy pomocy z zewnątrz – czy to tej książki, kursu online, czy lekarza – aby w ogóle je zidentyfikować. Jeśli nie otrzymamy takiej pomocy, te wzorce mogą uniemożliwić nam przez całe życie spełnianie naszych marzeń i skończymy jak Janice i Bill.

Margaret opisuje ból, który odczuwa, gdy jest świadkiem, jak ludzie co rusz powtarzają takie destrukcyjne wzorce. David przypomina nam, że nasze ciała pamiętają zniewagi z wczesnego dzieciństwa, których nie pamiętają nasze umysły. Te podświadome instrukcje somatyczne mogą nas zakorzenić w dysfunkcyjnych zachowaniach w sprzeczności z naszymi świadomymi celami. Nie jesteśmy w stanie robić rzeczy, które wyraźnie są dla nas dobre i nie możemy zrozumieć, dlaczego.

Dzieje się tak, ponieważ źródło tych impulsów znajduje się głęboko w podświadomości. Książka *Odblokuj swoje czakry* pomaga wydobyć je do świadomości, gdzie możemy je rozpoznać i nad nimi pracować. Jeśli tego nie zrobimy, mogą one pojawić się mimowolnie – jako kompulsje, uzależnienia, chroniczne samooskarżenia lub nieprzyjemne emocje. Margaret i David przypominają nam, że chociaż te wzorce mogą pojawiać się w naszych małżeństwach, miejscach pracy i interakcjach społecznych, ich korzenie sięgają wczesnego dzieciństwa.

Zaskakującym jest fakt, że wiele z nich miało charakter adaptacyjny, gdy byliśmy mali. Na przykład dysocjacja może służyć dziecku jako niezbędny mechanizm radzenia sobie z problemami. Dziecko uwięzione w dysfunkcyjnej rodzinie używa dysocjacji, która pozwala mu „zapomnieć” o złych wydarzeniach. Dzięki temu może ono dalej funkcjonować w sytuacji, z której nie ma uciezki.

Chociaż zachowania takie jak dysocjacja są w tym czasie adaptacyjne, mają swoją datę ważności. Kiedy jako dorośli nadal używamy dysocjacji, wcielamy ją w życie po jej dacie ważności. Istotną pracą w dorosłym życiu jest uzdrowienie ran z dzieciństwa, abyśmy mogli odzyskać pełen zakres naszego potencjału.

Margaret pokazuje, jak opukiwanie, jako pełnoprawni dorośli, pozwala nam w bezpieczny sposób podejść do traumatycznych wydarzeń z naszej przeszłości.

Uzdrowianie systemu czakr za pomocą EFT pomaga przepływać energii przez nasze ciała w zdrowy, a nie zniekształcony sposób. Na początku możemy odczuwać nieprzyjemne przypływy energii, ale Margaret zapewnia nas, że te wewnętrzne wstrząsy są po prostu wynikiem tego, że energia, która była zamknięta w naszych ciałach od dzieciństwa, w końcu zaczyna się swobodnie poruszać.

Margaret i David podkreślają znaczenie rozpoczynania od czakry korzenia, która ma związek z bezpieczeństwem i ochroną. Zauważają, że wiele entuzjastów samodoskonalenia zaczyna od górnych czakr, czyli tych w głowie. Starają się oni zmienić sposób myślenia, stosując pozytywne afirmację lub dążąc do duchowego oświecenia.

Margaret i David pomagają nam uświadomić sobie, że jeśli nasze fundamenty nie będą solidne, nadal będą podkopywać te

wzniosłe pragnienia. Dlatego też zaczynają od zajęcia się lękami związanymi z przetrwaniem i zwątpieniem w siebie, które kryją się w niższych ośrodkach energetycznych.

Historie przypadków zaczerpnięte z pracy Margaret z wieloma różnymi klientami żywo ilustrują przeszkody i potencjał tego podejścia. Jednym z przykładów jest kobieta wspinająca się po drabinie korporacyjnej, ale targana wewnętrznym zwątpieniem w siebie. Margaret odnalazła związek między objawami występującymi u niej w dorosłym życiu z doświadczeniami z dzieciństwa, kiedy nie otrzymała wsparcia.

W innych przypadkach ludzie czują, że każdego dnia muszą zapracować na swoje prawo do poczucia bezpieczeństwa, uważnie przestrzegając zasady bycia doskonałymi lub odnoszącymi sukces. Doświadczenia z dzieciństwa mogą również objawiać się jako przepracowanie, niewłaściwe granice, niska samoocena, negatywny obraz własnego ciała, perfekcjonizm, prokrastynacja, bycie niespełnionym przez zbyt duże ambicje i inne bolączki.

Książka *Odblokuj swoje czakry* zawiera całą serię praktycznych doświadczeń uzdrowienia. Te rozdziały sprawią, że odkryjesz wszystkie możliwe psychologiczne i dziecięce blokady, które cię powstrzymują. Odblokowanie ich łączy w sobie podstawy czakr, które nakreśliła Margaret z psychoanalitycznym podejściem Davida tworząc spójną syntezę. Oba podejścia są punktami wkroczenia do ukrytego świata, który leży głęboko ukryty w podświadomości.

Cotygodniowa praca domowa nada strukturę twojej transformacyjnej podróży. Żywe wizualizacje dostarczą słów, które warstwa po warstwie przekształcą twoje doświadczenia. Będziesz prowadzić dziennik, uważnie słuchać swojego ciała, odczuwać emocje, wprowadzać nowe nawyki, eliminować stres i rozwijać nową wizję siebie we własnym, idealnym tempie.

Przedmowa

Potężne i szczegółowe skrypty opukiwania podchodzą do uzdrowienia wielotorowo. Doświadczenia uzdrowienia zawierają również linki do dodatkowych materiałów wideo, które będą wspierać i przyspieszać twój postęp od uzdrowienia do wzmocnienia.

Książka *Odblokuj swoje czakry* jest wyjątkowym połączeniem wschodniej pracy z energią i zachodniej psychologii. Przejrzyste i przekonujące, uporządkowane podejście zawarte w tej książce pomoże ci znaleźć blokady, które cię powstrzymują i usunąć je. Margaret i David, jako mądrzy i współczujący przewodnicy zabiorą cię w transformacyjną podróż do odkrycia twojego pełnego potencjału. Przygoda czeka!

— Dawson Church, wielokrotnie nagradzany
autor *Ciało to umysł i Ekomedytacje dla
szczęśliwego mózgu*

Wstęp



Krzywe zwierciadło

Wyobraź sobie przyjaciółkę, która po raz pierwszy przyjeżdża do twojego domu. Wszystko idzie dobrze, dopóki nie pokażesz jej, gdzie jest łazienka, a ona zaczyna się wściekać. „Czy to żart? Co to za lustro do cholery?” Szybko sprawdzasz swoje odbicie i widzisz dokładnie to, co widzisz każdego dnia. „Wszystko z nim w porządku”, odpowiadasz oszołomiona. „Wygląda tak jak zawsze!”

Ale twoja przyjaciółka nie jest przekonana. Przeszukuje swoją torbę, wyciąga lusterko i przykłada je do twojej twarzy. To, co widzisz w jej lustrze, zapiera ci dech w piersiach. Widzisz twarz, którą ledwo rozpoznajesz. Twarz z piękną skórą, z rozpromienionymi, błyskotliwymi i miłymi oczami, i promiennym uśmiechem pełnym życia.

Co to za magia? zastanawiasz się. Z pewnością to jakaś sztuczka. Ale to nie jest żadna sztuczka. Po raz pierwszy widzisz siebie,

postrzegając takim, jakim naprawdę jesteś. A jesteś niesamowicie, wręcz niewyobrażalnie piękna.

Twój przyływ radości z ujżenia swojego prawdziwego oblicza nagle miesza się z szokiem, gdy spoglądasz wstecz w swoje lustro. Wyłania się z niego kolejna prawda – prawda o twoim starym lustrze. Widzisz je teraz jako uszkodzone, krzywe zwierciadło, którym zawsze było. Z nowo otwartymi oczami wyraźnie widzisz zniekształcenia, które sprawiają, że niektóre z twoich cech wydają się rażąco ogromne, a inne dziwnie małe. Nie możesz nie zauważyć ogromnych czarnych plam, które zasłaniają całe fragmenty twojej twarzy.

Porównanie swojego odbicia w dwóch lustrach jest przytłaczające. Łzy napływają ci do oczu, gdy podsumowujesz całe życie bólu, który niepotrzebnie spowodowało to lustro, od wstydu, związanego z przekonaniem, że jesteś w jakiś sposób niedoskonała, po wszystkie sytuacje, w jakie te przekonania spowodowały lęk i powstrzymywały cię przed życiem w pełni radości i realizacją swoich pasji.

„Przez cały ten czas myślałam, że jestem brzydka, niewystarczająco dobra, bezwartościowa” – szepcesz. „Ale to nigdy nie było prawdą. Zawsze byłam piękna – wewnątrz i na zewnątrz”.

ŚWIAT PEŁEN NIEPOTRZEBNEGO BÓLU

Jednym z najtrudniejszych doświadczeń dla mnie (Margaret) jest obserwowanie ludzi, którzy żyją z tak wielkim niepotrzebnym bólem na każdym poziomie: emocjonalnym, psychicznym, fizycznym i duchowym. Nawet ci, którzy z zewnątrz mają udane życie, zmagają się z emocjonalnym bólem, czy to w formie

zwątpienia w siebie i niepokoju, czy bezsilności i żalu. Wiele osób chowa głowę w piasek, czując się w ten sposób niewidzialnymi, izolując się lub bojąc się pokazać w życiu z obawy przed popełnieniem błędu lub przekonaniem, że nie są „wystarczająco dobrzy”. Inni podejmują wielkie kroki w kierunku swoich celów i marzeń tylko po to, by sabotować swoje wysiłki, gdy są u szczytu sukcesu. Wspólnym mianownikiem dla wielu ludzi jest ich ogromnie ciężka praca, aby udowodnić, że są godni zajmowania miejsca na tej planecie. Jednak w jakiś sposób, pomimo włożonego w to ogromu wysiłku, nigdy nie czują się wewnątrz wystarczająco dobrze.

Już jako dziecko chciałam „naprawić” moich kolegów z klasy, ponieważ wszyscy zaczęliśmy zmagać się z niepewnością, która zwykle kręciła się wokół poczucia brzydoty lub wstydu z powodu włosów, ubrań i trądziku. Podobnie jak w opowieści o krzywym zwierciadle, wyglądało to tak, jakby jedynie dostrzegali w sobie przesadną wersję swoich niedoskonałości, a nie urodę.

Ale bez względu na to, jak bardzo starałam się przekonać moich przyjaciół do tego, co widziałam, – że byli piękni, inteligentni, zabawni, cudowni i nie mieli się czym martwić – nie mogłam zmienić tego, jak oni sami siebie postrzegali. Próbowалам współczucia. Próbowалам logiki. Próbowалам humoru. I próbowалам łoż. Ich wewnętrzne przekonania zawsze wygrywało i przez lata obserwowałam, jak te niepewności ujawniały się w ich mowie ciała, pewności siebie, wyborach i działaniach. W szkole średniej zrozumiałam, że nie można zmienić ludzi od wewnątrz, więc poszłam w ślady rodziny i zostałam inżynierem.

Przez 18 lat pracowałam jako inżynier chemik w kilku firmach z listy Fortune 500. Wielokrotnie awansowałam, ponieważ wydawało mi się, że mam dar do mentoringu i zarządzania ludźmi,

i przy tym nieźle zarabiałam. Patrząc na siebie z zewnątrz, byłam bezpieczna i odnosiłam sukcesy. Ale nigdy tak naprawdę nie pasjonowała mnie moja kariera ani sama praca.

Wraz z narodzinami mojej córki, w wieku 30 lat, przeniosłam się na mniej stresujące, aczkolwiek dobrze płatne stanowisko inżyniera technik sprzedaży, pozwalające mi pracować w domowym zaciszu. Owszem, można powiedzieć, że miałam ciepłą posadkę, ale była ona niezmiernie nudna, przez co czułam się pogrążona w marazmie i pozbawiona inspiracji. *Czy nie powinnam dokonać czegoś więcej?* Często zadawałam sobie to pytanie. *Czegoś ambitnego?*

Pewnego dnia zobaczyłam w telewizji wielkiego autora i mówcę Wayne'a Dyera, mówiącego o potędze intencji. Nagle wszystko się zmieniło. Wydawało się, że mówi bezpośrednio do mnie: „Tak, Margaret, masz potencjał by osiągnąć coś więcej – znajdź go!”

Po tygodniowej dyskusji w mojej głowie z Wayne'em odważyłam się i powzięłam kroki, aby całkowicie zmienić swoją ścieżkę kariery. Odnalazłam się w moim dziecięcym powołaniu, aby pomagać innym w ich przemianie i uzdrowieniu. Uzyskałam certyfikat z hipnoterapii i Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT), klinicznie sprawdzonej interwencji z zakresu psychologii energetycznej, znanej również jako opukiwanie. Byłam przekonana, że gdybym tylko mogła pomóc ludziom oczyścić ich błędne myślenie – zniekształcenia w ich lustrze – zobaczyliby to, co ja widzę: ich piękno, talenty i wartość.

Rozdział 3



Uzdrowienie ciała

Wszyscy wiemy, jak ważne jest dbanie o siebie ze względów zdrowotnych. Niewiele osób jednak zastanawia się, jak ważne jest kochanie i akceptowanie swojego ciała poprzez traktowanie go ze współczuciem, życzliwością i szacunkiem. Kochanie swojego ciała jest ważne z wielu powodów.

Po pierwsze, twoje ciało jest twoją pierwszą czakrą. Jest podstawą energii, w oparciu o którą zbudowane jest wszystko inne w twoim systemie energetycznym. To poziom świadomości, który reprezentuje wszystko, co w twoim życiu jest stałe i namacalne. To sposób, w jaki manifestujesz materialne rzeczy i zdarzenia w swoim życiu.

Po drugie, bycie w swoim ciele – bycie obecnym – jest kluczowe dla poczucia, że żyjemy i jesteśmy zdrowi oraz bycia w działaniu. Kiedy jesteś w pełni obecny, możesz również lepiej się manifestować. Kiedy nie jesteś „w swoim ciele”, czujesz się rozproszony i nieuziemiony, a także takim będziesz wydawał się

innym ludziom. Twoja obecność nie będzie miała dużej mocy ani wpływu. Czasami ludzie nawet cię nie zauważą.

Większość z nas nie kocha w pełni swojego ciała, ale odrzuca jego aspekty. Odrzucenie jakiegokolwiek części ciała jest odrzuceniem pierwszej czakry i energii wzmocnienia, którą ma ona za zadanie wnieść. Odrzucenie ciała odłącza cię od twojego fizycznego *Ja*, co oznacza, że nie możesz być w pełni obecny, a więc nie żyjesz pełnią życia. Jednak większość ludzi doświadcza odrzucenia ciała. Czują złość, rozczarowanie, a nawet obrzydzenie do swojego ciała.

Odrzucenie ciała zaczyna się na różne sposoby i w różnych momentach życia. Być może w dzieciństwie byliśmy obrażani przez rówieśników, lub sprawili oni, że poczuliśmy się gorszymi ludźmi z powodu nadwagi, niepełnosprawności lub niezręczności. Poważna choroba, schorzenie, uraz lub przewlekły ból mogą wywołać gniew, brak przebaczenia lub smutek i rozczarowanie wobec ciała.

W tym doświadczeniu uzdrowienia przyjrzyj się temu, co czujesz w stosunku do swojego ciała fizycznego. Doznasz mieszanki dobrych i złych uczuć, ale ten proces może ujawnić bardzo nieprzyjemne opinie na temat twojego fizycznego *Ja* i jego odrzucenie. Odczucia te mogą być bardzo intensywne! Jednak aby osiągnąć głęboki poziom uzdrowienia i wprowadzić cię w twoją najpotężniejszą obecność, musisz uczciwie przyjrzeć się temu, czego nie lubisz w swoim ciele. Zamierzam rzucić ci wyzwanie, abyś zajrzał w zakamarki swoich osądów i zobaczył zranienia, samotność i strach, które są prawdziwym bólem, jaki niesie twoje ciało.

Uzdrowienie odrzucenia ciała ma duży wpływ na twoją chęć przebywania w ciele lub bycia „wcielonym” i pozytywnie wpływa

na twoją energię i obecność dookoła. Jest to również klucz do zwiększenia świadomości sygnałów płynących z twojego ciała na temat tego, co czujesz i czego potrzebujesz. Dodatkowo twoje uczucia i myśli o twoim ciele będą bardziej zrównoważone, mniej zniekształcone i bardziej kochające.

Odbudowa pierwszej czakry to zauważanie, słyszenie i wnoszenie miłości, ukojenia i bezpieczeństwa do przestrzeni wypełnionych dawnym bólem. To nie jest coś, co robi się raz. Jest to proces zmiany nawykowych sposobów, w których odrzucamy i porzucamy samych siebie. Dlatego spodziewaj się, że będziesz powtarzać to doświadczenie uzdrowienia w miarę potrzeb.

DOŚWIADCZENIE UZDROWIENIA #2: UZDROWIENIE CIAŁA

Konfiguracja wizualizacji #2-1

Zacznij od wzięcia głębokiego oddechu. Zamknij oczy i wczuj się w swoje ciało. Na ekranie filmowym swojego umysłu wyobraź sobie stojące przed tobą lustro. W tym lustrze widzisz swoje odbicie, tak jak jesteś dzisiaj ubrany. Dokładnie przyjrzyj się swojemu ciału.

Po pierwsze, zauważ, czy w twoim ciele jest coś, czego naprawdę nie lubisz i co oceniasz. Może nie jest ono takie, jakie chciałbyś, żeby było, albo czujesz, że jest niedoskonałe lub w jakiś sposób niewystarczająco dobre. Patrząc na tę nielubianą część siebie powiedz: *To jest brzydkie.*

Następnie, pozwól umysłowi wrócić do przeszłości, do czasu, kiedy twoje ciało naprawdę cię fizycznie zawiodło – czasu,

Odblokuj swoje czakry

w którym cię rozczarowało. Być może byłeś wtedy chory lub zmagając się z jakimś problemem związanym z ciałem, co spowodowało ból, lub twoje ciało nie wyzdrowiało całkowicie lub potrzebowałeś interwencji medycznej.

Pomyśl o tym wszystkim i powiedz na głos: „Moje ciało mnie zawiodło”. Zmierz, jak prawdziwe wydaje się to w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza kompletną nieprawdę, a 10 jest prawdą. Zwróć także uwagę na konkretne myśli o swoim ciele, które pojawiają się, gdy to mówisz.

Podczas opukiwania możesz spersonalizować skrypt, dodając lub zmieniając określone słowa lub frazy, które odnoszą się do ciebie.

Skrypt opukiwania #2-1

Oto moje ciało – Oto jest – To zawsze było moje ciało – I zawsze było z nim coś nie tak – Doświadczyłem tego w młodym wieku – Gdy stałem się świadomy mojego ciała – Nie akceptowałem części mojego ciała – Bo nie było wystarczająco dobre – Słabe – Lub w jakiś sposób ułomne – Musiał być taki czas – Kiedy nawet nie przyszło mi do głowy – Że z moim ciałem jest coś nie tak – Moje ciało było tylko częścią mnie.

Ale szybko nauczyłem się – I to był szok – Że ciało może zawiść – Że coś jest nie tak z moim ciałem – I to zostało mi udowodnione – Ponieważ moje ciało mnie zawiodło – Naprawdę mnie zawiodło – Tym, jak wygląda – Jak funkcjonuje – To sprawiło mi ból – Cierpienie – Wstyd – Upokorzenie.

Byłem obrażany – Wyśmiewany i upokorzony – I ja też krytykuję swoje ciało – Jest w nim coś, co nie jest wystarczająco dobre – Brzydkie, zepsute – Nieidealne – I widzę to tak wyraźnie – Patrzę

prosto w te niedoskonałości – I są one rażące – Ach! – Prawda jest taka – Że nie jest to ciało, którego naprawę chcę – Dlaczego miałbym chcieć być – Super świadomy swojego fizycznego ciała? – Nie chcę być w tym ciele – Nie podoba mi się ono – I taka jest prawda – Zawiodło mnie – Przysporzyło mi cierpienia – Toczyłem wojnę z tym ciałem – Momentami nienawidziłem swojego ciała.

Próbowałem negocjować z tym ciałem – Nawet karałem swoje ciało – Próbowałem je naprawić – Siłą woli – Lub podłością – Inni próbowali je naprawić – A ja po prostu nie mogę się tam dostać – Tak wiele jest mankamentów w moim ciele – A niektóre z nich naprawę wydają się niewybaczalne – Niewybaczalne – Prawda jest taka, że nie akceptuję swojego ciała – Odrzucam swoje fizyczne ciało – Chcę je kochać – Oczywiście, że chcę kochać siebie – Ale trudno jest pokochać moje ciało – Dlaczego miałbym chcieć być bardziej świadomy tego ciała? – Całkowicie nie akceptuję swojego ciała fizycznego – I mam co do tego rację – I nie chcę, żeby mnie od tego ktokolwiek odwiódł.

Weź głęboki oddech i zwróć uwagę, jak prawdziwe były dla ciebie te słowa. Jeśli czujesz, że nadal brzmią prawdziwie, ponownie, powtórz skrypt. Jeśli czujesz się smutny, trwaj w tym uczuciu. Oznacza to, że zaczynasz odczuwać dla siebie współczucie.

Prawda jest taka, że wypowiadając skrypt, manifestowaliśmy negatywne słowa. Czytając je bez wykonywania wizualizacji i opukiwania, można pomyśleć, że mogą być krzywdzące. Jednak dla niektórych osób są to słowa, które cały czas przechodzą im przez głowę. Wypowiadanie na głos i usłyszenie własnych myśli może uzmysłwić, jak są one negatywne.

Jeśli poczujesz się gorzej po wypowiedzeniu tego skryptu, kontynuuj opukiwanie i nie przestawaj. Oznacza to, że trafiłeś na coś,

co bardzo chciałeś ukryć. Doznanie takiego odczucia, może być niezwykle naładowane emocjonalnie i nieść za sobą strach przed przytłoczeniem, ale nie przestawaj opukiwać! Są to emocje i ból wzbierające w twoim organizmie, które w końcu możesz wyrazić, usłyszeć, szanować i uwolnić. Tłumienie ich w sobie mogło sprawiać wrażenie, że pomogło ci to w radzeniu sobie z problemami życiowymi, ale także sprawiło, że ból zakorzenił się w tobie. Nadszedł czas, aby pozwolić mu odejść i przejść do uzdrowienia.

Jeśli podczas opukiwania zauważysz, że wypowiedane słowa skryptu są prawdziwe, ale w ogóle nic nie czujesz lub „poczujesz pustkę”, oznacza to, że odciąłeś się od tego doświadczenia. To tak, jakby twój umysł powiedział: *Nie, to mnie nie dotyczy* i ochronnie wyłączył wzbieranie uczuć. Zauważ, czy jest to coś, czego doświadczasz często, ponieważ może to być sposób, w jaki odłączasz się lub opuszczasz swoją pierwszą czakrę i idziesz w bezpieczne miejsce swojego myślącego umysłu.

Jeśli tak się stanie, opukuj i wypowiedz następujący miniskrypt.

Miniskrypt opukiwania #1:
Aby przywrócić cię do twojego ciała

Nie chcę tego czuć – Odmawiam przebywania w swoim ciele – To nie jest bezpieczne – Nie chcę zajmować się tymi sprawami – Nie chcę mieć ciała – Wolałbym nie mieć ciała – W ogóle nie chcę być w moim ciele.

To powinno sprowadzić cię z powrotem do twojego ciała i dość szybko zrozumiesz, dlaczego nie chcesz w nim być. Zazwyczaj uczucia zaczynają wzbierać i są nieprzyjemne, więc opukuj

i oddychaj. Jedną z najtrudniejszych emocji do tolerowania i honorowania może być głęboki smutek.

Dysocjacja: Wielkie odłączenie

Dysocjacja to termin używany do opisu sposobu, w jaki ludzie mentalnie odłączają się od siebie, a nawet od swojej tożsamości. Jest to podobne do reakcji zamrożenia, w której nasz umysł opuszcza nasze obecne doświadczenie. Podczas poważnej traumy ludzie ulegają dysocjacji — nawet czują się tak, jakby byli poza swoim ciałem. To samo może się zdarzyć po traumatycznym wydarzeniu. Wiele osób z PTSD cierpi z powodu dysocjacji. Jest to sposób umysłu na uniknięcie ponownego przeżywania przerażającego doświadczenia.

Kiedy odcinamy się od naszej pierwszej czakry (ciała), winowajcą może być bardzo traumatyczne wydarzenie lub seria mniejszych, które odczuwaliśmy przez całe życie. Będąc dorosłymi, umiemy już skutecznie wyłączyć niektóre z naszych uczuć.

Kontynuuj opukiwanie według powyższego miniskryptu, do momentu, aż uczucia nie będą już cię przytłaczały. Wiedz, że opukując punkty akupunktury, zmieniasz swój układ nerwowy i uwalniasz bolesne emocje, dzięki czemu nie musisz ich już w sobie tłumić.



Margaret M. Lynch Raniere jest autorką, prelegentką, szkoleniowcem i trenerką rozwoju osobistego oraz właścicielką i dyrektorem generalnym MargaretLynchRaniere.com. Uzyskała tytuł licencjata inżynierii chemicznej w Worcester Polytechnic Institute. Po osiemnastoletniej karierze opuściła korporację, aby żyć swoją pasją, pomagając innym przekształcić się w ich najpotężniejszą wersję samego siebie.



Dr David Raniere jest psychologiem i psychoanalitykiem, który wykorzystuje EFT w praktyce klinicznej. Uzyskał tytuł doktora psychologii klinicznej na uniwersytecie Temple University. Dr Raniere ukończył formalne szkolenie psychoanalityczne w Massachusetts Institute for Psychoanalysis, gdzie obecnie pełni funkcję wykładowcy i nadzorującego analytyka.

Jak rozpoznać, czy masz zablokowane czakry? Dlaczego zablokowane czakry mogą być przyczyną chorób? Poznaj siłę połączenia terapii psychologicznych, wizualizacji, oczyszczania czakr i EFT!

Zablokowane czakry mogą objawiać się bólem na każdym poziomie: emocjonalnym, psychicznym, fizycznym i duchowym. Możesz zmagać się z emocjonalnym bólem, czy to w formie zwątpienia w siebie i niepokoju, czy bezsilności i żalu. Zablokowane czakry mogą sprawić, że czujesz się bezwartościowy, izolujesz się, boisz się popełnić błąd.

Aby to zmienić, światowej sławy specjaliści sugerują:

- pytania, dzięki którym ustalisz, które czakry wymagają odblokowania;
- zasady naukowo potwierdzonej Techniki Emocjonalnej Wolności, czyli EFT (opukiwania), które są skuteczne w leczeniu różnych dolegliwości, od bólu po depresję;
- technikę wizualizacji, która ułatwia odblokowanie starych traum, pozbycie się lęku, poczucia winy, wstydu i wielu innych barier, które czynią nas bezsilnymi;
- zasady oczyszczania czterech dolnych czakr, które mają największy wpływ na nasze życie, zdrowie, realizację celów, poczucie szczęścia.

Najskuteczniejsza metoda na odblokowanie czakr

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8171-923-0



9 788381 719230