

UZDRAWIANIE CZAKR MOCĄ KRYSZTAŁÓW

Karen Frazier

UZDRAWIANIE CZAKR MOCĄ KRYSTAŁÓW



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-045-8

Tytuł oryginału: *Chakra Crystals: A Beginner's Guide to Self-Healing with Chakra Stones*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© 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 jakikolwiek 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



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

Dla Chucka

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ I. PODSTAWY	13
ROZDZIAŁ 1. Czakry	15
ROZDZIAŁ 2. Kryształy w uzdrawianiu	31
CZĘŚĆ II. UZDRAWIANIE CZAKR	49
ROZDZIAŁ 3. Czakra podstawy	51
Granat	57
Hematyt	58
Spinel	59
Obsydian	60
Kamienie Boji	61
Magnetyt	62
Onyks i sardonyks	63
Czarny turmalin	64
Kwarc turmalinowy	65
Szungit	66
ROZDZIAŁ 4. Czakra krzyża	73
Karneol	80
Kwarc dymny	81
Bursztyn	82
Topaz	83
Brzoskwiniowy kamień księżycowy	84
Koral	85
Kamień słoneczny	86
Kalcyt pomarańczowy	87
Aragonit	88
Kwarc mandarynkowy	89



ROZDZIAŁ 5. Czakra splotu słonecznego	97
Cytryn	104
Piryt	105
Bizmut	106
Miodowy kalcyt	107
Żółty apatyt	108
Złoty fluoryt	109
Jaspis trzmielowy	110
Żółte tygrysie oko	111
Złoty kwarc leczniczy	112
Rutyl	113
ROZDZIAŁ 6. Czakra serca	121
Agat mszysty	128
Kwarc różowy	129
Malachit	130
Kunzyt	131
Serpentyn	132
Smaragd	133
Awenturyn	134
Rubin w fuksycie	135
Amazonit	136
Rodochrozyt	137
ROZDZIAŁ 7. Czakra gardła	145
Niebieski agat koronkowy	151
Celestyt	152
Turkus	153
Akwamaryn	154
Larimar	155
Sodalit	156
Lapis lazuli	157
Labradoryt	158



Apatyt	159
Tanzanit	160
ROZDZIAŁ 8. Czakra trzeciego oka	167
Ametyst	173
Super Seven	174
Purpurowy fluoryt	175
Lepidolit	176
Czaroit	177
Sugilit	178
Dumortieryt	179
Fioletowy kunzyt	180
Iolit	181
Gabro indygo	182
ROZDZIAŁ 9. Czakra korony	189
Kwarc czysty	195
Mołdawit	196
Kamień księżycowy	197
Selenit	198
Apofyllit	199
Obsydian śnieżny	200
Danburyt	201
Diament z Herkimer	202
Agat biały	203
Howlit	204
ROZDZIAŁ 10. Twoja podróż z uzdrawianiem trwa	211
ZASOBY	215
BIBLIOGRAFIA	218
PODZIĘKOWANIA	220
O AUTORCE	221



WPROWADZENIE

Uzdrowianie jest bardzo osobistym procesem, ale to nie znaczy, że musisz iść przez nie sam. Niezależnie od tego, gdzie jesteś na swojej ścieżce uzdrawiania, Wszechświat wyciąga pomocną dłoń, oferując narzędzia i nauczycieli, którzy wspomogą cię na drodze do twojego najwyższego dobra.

Przez większość mojego życia podążałam uzdrawiającą drogą. Na każdym kroku Wszechświat dostarczał mi dokładnie to, czego potrzebowałam, dokładnie wtedy, kiedy tego potrzebowałam. I tak jak każda inna dusza podróżująca w ludzkim ciele, potrzebowałam takiej pomocy często. Sięgałam po pomoc i zawsze otrzymywałam narzędzia i nauczycieli, których potrzebowałam, aby wciąż wzrastać, uzdrawiać się i kroczyć ścieżką mojego najwyższego dobra. Były tam, czekały na mnie, abym je zaangażowała. Jestem wdzięczna za tę pomoc.

Oprócz pomagania mi w mojej własnej podróży uzdrawiającej, Wszechświat dostarczył mi również inny piękny dar: możliwość kroczenia z innymi na ich uzdrawiających ścieżkach.

Przez lata służyłam jako uzdrowicielka energetyczna, mistrzyni reiki, uzdrowicielka kryształami, medium, uzdrowicielka dźwiękiem, trenerka życia, pisarka i nauczycielka. Jest to nie tylko cel mojej duszy, ale także moja życiowa pasja, by





pomagać innym znaleźć siłę do rozwoju, zmiany i uzdrawiania ich ciała, umysłu i ducha. Jestem w stanie to robić dzięki łasce boskości, pomagając innym identyfikować dary, które Wszechświat oferuje dla ich uzdrowienia, i pracować z nimi.

Kryształy i balansowanie czakr należały do pierwszych narzędzi, z którymi pracowałam na mojej własnej drodze do uzdrowienia. Byłam zafascynowana kryształami od dzieciństwa, a z uzdrawianiem energetycznym i równoważeniem czakr pracuję od czasu, kiedy byłam młodą kobietą. Teraz, kiedy jestem w średnim wieku, kryształy, czakry i inne formy pracy z energią to aspekty mojej dynamicznej, codziennej duchowej i uzdrawiającej praktyki, którą prowadzę. Nauczam jej też tych, którzy chcą wejść na ścieżkę uzdrawiania. Moja praca polega na umożliwieniu tobie (i innym, takim jak ty) uzdrowienia ciała, umysłu i ducha. Informacje i narzędzia pochodzą z Wszechświata; ja jestem tylko przewodnikiem, przez który docierają one do ciebie. Jestem wzruszona i zaszczycona, że pozwolono mi odegrać nawet niewielką rolę w twoim procesie uzdrawiania.

Jeśli wybrałeś tę książkę, to znaczy, że boskość usłyszała twoją prośbę o uzdrowienie i przewodnictwo i wyciągnęła pomocną dłoń. Nie jest błędem, że wybrałeś książkę o czakrach i kryształach do uzdrawiania, ponieważ w tym momencie jest to właściwa ścieżka dla ciebie. Uczenie się o czakrach, które składają się na część systemu energetycznego, który łączy twoje ciało fizyczne z twoim boskim Ja, jak również o kryształach, narzędziach i praktykach, które mogą zrównoważyć swoje czakry, jest ogromnym krokiem w integrowaniu ciała, umysłu i ducha.

W kolejnych rozdziałach pomogę ci zrozumieć, czym są czakry i dlaczego mają znaczenie. Następnie odkryjesz sposoby,



w jakie każda czakra może być zaburzona, co powoduje ich nierównowagę oraz efekty, które możesz zauważyć w swoim ciele, umyśle i duchu. Będziesz badać każdą czakrę, identyfikując specyficzne znaki, które wskazują, kiedy jest ona wyprowadzona z równowagi, oraz fizyczne, umysłowe, emocjonalne lub duchowe symptomy, które możesz zauważyć jako rezultat tego zjawiska. Następnie znajdziesz narzędzia – przede wszystkim kryształy, ale także i inne, które mogą pomóc ci przywrócić równowagę tych centrów energetycznych w celu ułatwienia uzdrowienia i osiągnięcia lepszego samopoczucia.

Jeśli jest to twoje pierwsze podejście do uzdrawiania energetycznego, pracy z czakrami lub kryształami, możesz najpierw przeczytać tę książkę od początku do końca, próbując narzędzi, ćwiczeń i działań po kolei lub tak, jak do siebie przemawiają. Jeśli masz już jakieś doświadczenie z uzdrawianiem energetycznym lub szukasz rozwiązań dla konkretnych problemów i nierównowagi, możesz przejrzeć rozdziały pod kątem narzędzi i technik, które szybko zaspokoją twoje specyficzne potrzeby. I jeśli naprawdę nie jesteś pewien, gdzie zacząć lub czego szukasz – ale wiesz, że czegoś szukasz – spróbuj zamknąć oczy, skupić się na konkretnym problemie lub pytaniu i otworzyć książkę na przypadkowej stronie, aby odkryć, jak Wszechświat chce, abyś się do tego odniósł.

Jest takie powiedzenie „Kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel”. Odkrywanie tej książki jest wskaźnikiem twojej gotowości, a moim gorącym pragnieniem jest, abyś znalazł na tych stronach uzdrawiające rozwiązania, które pomogą ci w twojej podróży. W końcu Wszechświat usłyszał twoją prośbę i teraz wyciąga do ciebie pomocną dłoń, gotową do wspierania twojego uzdrowienia.

CZEŚĆ

I

PODSTAWY

ROZDZIAŁ 1

CZAKRY

W ciągu wielu lat pracy z kryształami i uzdrawianiem energetycznym odkryłam, że uczenie ludzi o właściwościach systemu czakr jest jednym z najprostszych sposobów, aby pomóc im zrozumieć ich własną anatomię energetyczną. Jest to również świetny punkt wyjścia dla zrozumienia, jak brak równowagi stanu energetycznego może wpływać na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe. Kiedy zrozumiesz swoje czakry, możesz zacząć wprowadzać strategie uzdrawiania, aby przywrócić równowagę energetyczną dla optymalnego samopoczucia. W tym rozdziale znajdziesz szeroki przegląd tego, w jaki sposób systemy energetyczne łączą ciało fizyczne z ciałem eterycznym (lub energetycznym), dlaczego równowaga tych systemów jest ważna i jak czakry w szczególny sposób wpasowują się w anatomię energetyczną. Dowiesz się również, dlaczego energia jest podstawową substancją, która leży u podstaw całej materii i że ścieżka do prawdziwego uzdrowienia zawsze płynie od tego, co energetyczne, do tego, co fizyczne.





ENERGIA JEST WSZĘDZIE

Obserwowalny Wszechświat, w którym żyjemy i którego namacalnie doświadczamy, wydaje się być solidny, fizyczny. Jednakże dowody naukowe pokazują, że to, co wydaje się być stałą materią, jest w rzeczywistości niezliczonymi kawałkami wibrującej energii utrzymywanymi razem przez pola siłowe tworzące iluzję stałości. Wszystkie stałe obiekty – czy to krzesło, na którym siedzisz, książka, którą trzymasz w ręku, czy mózg, który przetwarza ten tekst – są, w swojej podstawowej formie, energią. Jest to coś, co Albert Einstein uznał, mówiąc, że „rzeczywistość jest jedynie iluzją, aczkolwiek bardzo trwałą”. Każdy aspekt ciebie – ciało, umysł i duch – jest manifestacją energii. Energia jest budulcem wszystkiego, formuje się, rozpada i ponownie formuje, aby stworzyć wszystko, co widzisz, słyszysz, smakujesz, dotykasz, czujesz i obserwujesz. Jest to dobrze znane w kręgach nauki pierwsze prawo termodynamiki, zwane również prawem zachowania energii, które mówi, że w zamkniętym systemie energia musi pozostać stałą; nie może ona ani powstać, ani ulec zniszczeniu; może jedynie zmieniać formy.

Nasz Wszechświat jest systemem zamkniętym. Zawsze miał – i zawsze będzie miał – dokładnie taką samą ilość energii. Jednakże ta energia nieustannie się zmienia, gromadzi, rozbija i ponownie formuje się w materię, która tworzy cały Wszechświat. Oznacza to, że jesteś zbudowany z energii, tak samo jak gwiazdy na niebie i ziemia pod twoimi stopami. A wszystko, co widzisz i czego doświadczasz, jest również zbudowane z energii, która zmienia się, porusza i przekształca w niekończącym się tańcu tworzenia.

Energia przepływa przez każdą komórkę twojego ciała. Emanuje z ciebie, otacza cię i łączy cię ze wszystkim, co jest, co było i co kiedykolwiek będzie. Dlatego kiedy coś wydaje się być „nie tak” z fizyczną jednostką, zawsze jest to spowodowane zaburzeniem energetycznym, ponieważ energia jest jedyną rzeczą, która istnieje. Kiedy coś zakłóca energię żywej istoty, skutkuje to symptomami ciała, umysłu, ducha lub jakiegokolwiek ich kombinacji, sposobem na skorygowanie tego zakłócenia jest przywrócenie równowagi w systemie wibracyjnym. Krótko mówiąc, każde rozwiązanie mające na celu przywrócenie zdrowia i wyeliminowanie objawów jest rozwiązaniem energetycznym, ponieważ energia jest wszystkim, co istnieje.

Energia, która emanuje z ciebie i otacza cię, jest nazywana twoją aurą. Jest to jeden ze sposobów, w jaki twoja indywidualna wibracja łączy się z energią reszty Wszechświata i oddziałuje z nią. Twoja aura zaczyna się w twoim ciele fizycznym, unosi się z twojej skóry i rozszerza się na zewnątrz, warstwa po warstwie, łącząc się i mieszając się z energią wszystkiego wokół ciebie, a w końcu z całą energią Wszechświata. Kiedy stoję obok ciebie, moja aura łączy się z twoją, a mieszanie się tych energii sprawia, że trudno jest określić, gdzie kończy się moja, a gdzie zaczyna się twoja. Na większą skalę oznacza to, że nie da się określić, gdzie kończy się twoja energia, a gdzie zaczyna energia Wszechświata.

Wszystko jest jednością, wszystko jest połączone i w swej istocie wszystko jest boskością.





CZYM SĄ CZAKRY?

Zanim zapoznasz się z systemem czakr, przyjrzyjmy się innym systemom pracy z energią: aurze i meridianom.

Twoja aura jest jedną z części twojej *anatomii energetycznej* (zwanej również *subtelną anatomią*), która łączy twoje fizyczne ja z twoją energetyczną (eteryczną) jaźnią. Koncepcja aury pojawiła się pierwotnie w literaturze teozoficznej w epoce wiktoriańskiej. Fotografia kirlianowska pozwoliła ekspertom na wykorzystanie metalowych organizmów wyładowczych. Dzisiejsza fotografia aury wykorzystuje biofeedback i komputerowe modelowanie, aby symulować wygląd aury.

Meridiany to kolejny aspekt anatomii energetycznej. Koncepcja pochodzi z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM), z wczesnymi wzmiankami pojawiającymi się już z 200 roku przed naszą erą. Meridiany są kanałami energetycznymi, które przebiegają przez ciało fizyczne i przypominają energetyczne naczynia krwionośne. Kanały te łączą ciało fizyczne z eterycznym i zaopatrują materialne ciało w chi, energię życiową, która leży u podstaw istnienia i łączy Wszechświat. TCM naucza, że brak równowagi chi może powodować choroby ciała, umysłu lub ducha. Przywrócenie równowagi w meridianach może przynieść uzdrowienie.

Wielu uzdrowicieli pracuje z aurą i meridianami, aby zrównoważyć energię życiową. Na przykład uzdrowiciele auryczni równoważą vibracje twojej aury, podczas gdy akupunkturzysta używa igieł, aby zrównoważyć energię biegnącą przez meridiany. Uważam jednak, że najłatwiejszą do zrozumienia częścią subtelnej anatomii jest *system czakr*.

Najwcześniejsze wzmianki o czakrach można znaleźć w Upaniszadach, świętych hinduskich tekstach napisanych

około 700 roku przed naszą erą. Od starożytności zrozumienie czakr odgrywało kluczową rolę w wielu praktykach uzdrawiających. Mimo że pracuję z innymi aspektami anatomii energetycznej w moich własnych praktykach uzdrawiania, najczęściej skłaniam się do pracy z czakrami, ponieważ są one najłatwiejsze do zrozumienia, nie jest trudno rozpoznać, kiedy są nie zrównoważone, i można uczyć innych, aby uczestniczyli w swoim własnym uzdrawianiu.

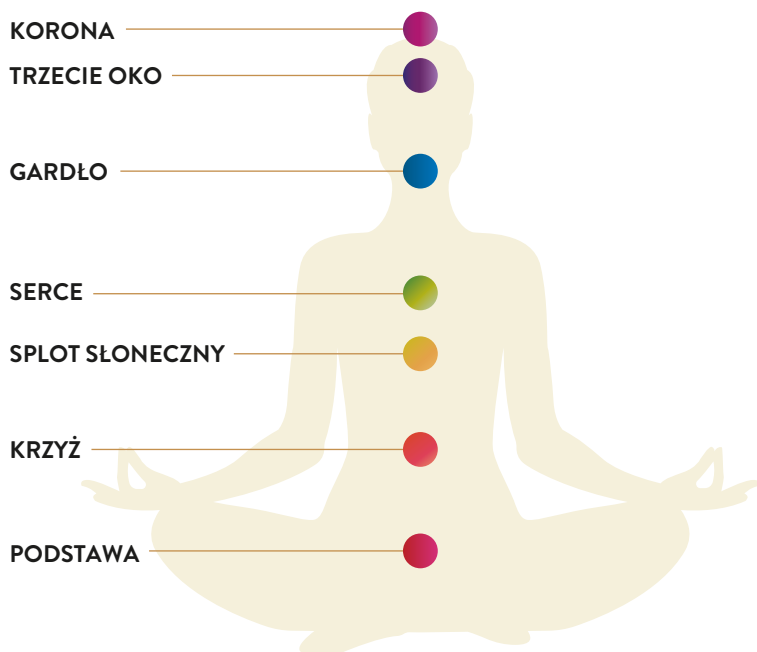
Czakry są wirującymi kołami światła, łączącymi żywe fizyczne obiekty z energią Źródła (chi, praną lub siłą życiową). Każda czakra wibruje z inną częstotliwością, która generuje specyficzny kolor. W ludzkim ciele te wirujące koła energii łączą *fizyczne ja*, czyli ciało i umysł z *eterycznym ja*, czyli emocjami i duchem. Aby pomiędzy ciałem, umysłem, emocjami i duchem zachodziła optymalna interakcja, musi istnieć równowaga pomiędzy czakrami, z których każda emanuje odpowiednią ilość energii, aby utrzymać dobre zdrowie. Niezrównoważone czakry mogą być nadaktywne, mało aktywne lub zablokowane. Kiedy dochodzi do braku równowagi, połączone aspekty ciała, umysłu, emocji i ducha przestają funkcjonować optymalnie, co może skutkować fizycznymi, psychicznymi, emocjonalnymi lub duchowymi symptomami (takimi jak uczucie duchowego niezadowolenie lub braku celu).

Takie objawy są zawsze pierwszą oznaką nierównowagi wibracyjnej. Jeśli brak równowagi utrzymuje się, może ostatecznie doprowadzić do braku komfortu w ciele (ang. disease: brak komfortu) w umyśle, emocjach lub duchu, czyli zjawiska, które częściej rozpoznajemy jako chorobę. W zachodniej medycynie choroba jest prawie zawsze traktowana jako czysto fizyczne zjawisko, którym należy zająć się





za pomocą fizycznych rozwiązań w celu złagodzenia objawów, np. poprzez podawanie leków lub wykonywanie zabiegów chirurgicznych. Leczenie w ten sposób może złagodzić objawy, ale nie odnosi się w żaden sposób do wibracyjnych korzeni choroby.



Wiele tradycji uzdrawiania uznaje siedem głównych czakr, które są częścią subtelnej anatomii człowieka. Te siedem czakr biegnie wzdłuż kręgosłupa od kości ogonowej do czubka głowy. Istnieją jednak również mniejsze czakry, które mogą mieć wpływ na zdrowie – niektórzy sugerują, że jest ich ponad 100! Skupię się przede wszystkim na siedmiu głównych czakrach, ale podkreślę również kilka ważnych mniejszych czakr.

Poszczególne rozdziały w części 2 będą koncentrowały się na jednej z siedmiu głównych czakr. Każda z nich związana jest nie tylko z konkretną częścią ciała fizycznego, ale również z różnymi mentalnymi, emocjonalnymi i duchowymi aspektami istnienia. Kiedy równowaga czakry zostaje zaburzona, zauważysz przejawy tej nierównowagi (symptomy), które albo wpływają na fizyczną część ciała, albo powodują objawy mentalne, emocjonalne lub duchowe (lub jakąkolwiek ich kombinację). Dlatego też, mając dobre zrozumienie tego, jak czakry i poszczególne aspekty ciała, umysłu i ducha wpływają na twoje samopoczucie, możesz na podstawie doświadczanych objawów lub choroby identyfikować, która z czakr jest w nierównowadze.

Może się to wydawać skomplikowane, ale wcale takie nie jest. Symptomy i choroby związane z brakiem równowagi w każdej czakrze są wyraźnie różne i dlatego łatwo je rozpoznać. Czytając rozdziały poświęcone poszczególnym czakrom, zaczniesz rozpoznawać energetyczne korzenie problemów, których doświadczyłeś w przeszłości. A ponieważ istnieją konkretne narzędzia, których możesz użyć, aby przywrócić równowagę każdej czakry, odkryjesz nowe i wzmacniające sposoby pracy z symptomami, zanim zadowolą się one w twoim ciele i zmanifestują jako choroba.



Uzdrowianie czakr i twoje najwyższe dobro

Ważne jest, aby przy omawianiu uzdrawiania energią wspomnieć o roli, jaką we wszystkich aspektach twojego życia, w tym w twoim zdrowiu, odgrywa największe dobro. Używam terminów największe dobro i najwyższe dobro zamiennie i często pojawiają się one w mojej pracy.

Wierzę, że uzdrowienie następuje dla twojego największego lub najwyższego dobra. Oznacza to, że uzdrawiasz się, ponieważ służy to najwyższemu celowi, który sobie wyznaczyłeś, idąc ścieżką ludzkiego wcielenia. A ponieważ uzdrowienie musi służyć twojemu największemu dobru, ważne jest, aby zrozumieć prawdziwe znaczenie uzdrowienia.

Wielu ludzi (a zaryzykowałabym stwierdzenie, że większość ludzi) wierzy, że uzdrowienie oznacza ustąpienie objawów i koniec choroby. I ja to rozumiem – też bym tak wolała się uleczyć. Jednakże, w niektórych przypadkach, objawy, stany i choroby istnieją po to, aby służyć twojemu największemu dobru. Choroba może pojawiać się w twoim życiu z różnych powodów, na przykład aby pomóc ci rozwinąć w sobie więcej empatii, poprowadzić cię do podążania określoną ścieżką kariery lub aby postawić cię w pozycji, która pomoże ci służyć innym.

Dlatego też kiedy zastanawiasz się, co służy twojemu największemu dobru, wybierz głębszą definicję uzdrowienia. Uzdrowienie może, ale nie musi, obejmować ustąpienie choroby, jednak zawsze oznacza to, że z symptomów lub choroby wyciągasz to, czego potrzebujesz, aby przeżyć to życie w jego najpełniejszej ekspresji. Uzdrowienie polega więc na osiągnięciu twojego potencjału jako duszy żyjącej ludzkim doświadczeniem.



AKT RÓWNOWAGI

Kiedy doświadczasz optymalnego zdrowia, twoje ciało, umysł, emocje i duch funkcjonują w najwyższym stopniu. Każda z twoich czakr daje i otrzymuje taką ilość energii, jakiej potrzebuje, i każda z nich jest zrównoważona z pozostałymi, czego wyrazem jest doskonałe zdrowie i dobre samopoczucie. Wówczas życie płynie, czujesz się dobrze i pracujesz nad (lub w kierunku) swojego życiowego celu.

Równowaga czakr wymaga specyficznego zestawu okoliczności:

- ◆ Każda czakra jest otwarta, wiruje, wibruje i pozwala na swobodny przepływ energii.
- ◆ Każda czakra wydziela odpowiednią ilość energii.
- ◆ Każda czakra otrzymuje odpowiednią ilość energii.
- ◆ Energia przepływa między czakrami bez ograniczeń.
- ◆ Energia przepływa do i z czakr, twojego ciała i wszechświata bez ograniczeń.
- ◆ Każda czakra jest wyrównana; to znaczy, że żadna pojedyncza czakra nie ma większej lub mniejszej ekspresji niż którakolwiek z pozostałych.

Aby cieszyć się optymalną ekspresją zdrowia i dobrego samopoczucia, ważne jest, aby pracować nad utrzymaniem równowagi czakr.

Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby ułatwić równowagę czakr, wykorzystując poniższe:





Ciało

Niektóre z poniższych praktyk ciała mogą pomóc ci w wyrównaniu i utrzymaniu równowagi czakr:

- ◆ Stosuj dietę składającą się z minimalnie przetworzonej żywności, która mieści się w ramach etycznych i jest tak naturalna, jak to tylko możliwe.
- ◆ Zaangażuj się w formę ruchu, która wspiera twoje dobre zdrowie, a jednocześnie nie nadweręża i nie przeciąża twojego ciała (innymi słowy, unikaj podejścia *nie ma bólu, nie ma zysku*, słuchaj swojego ciała i angażuj się w praktyki ruchowe, które sprawiają, że czujesz się dobrze).
- ◆ Dużo śpij i pozwól sobie na odpoczynek, kiedy tego potrzebujesz.

Umysł i emocje

Wspieranie zdrowego umysłu i emocji jest również istotne w równoważeniu czakr. Rzeczy, które możesz zrobić, aby to ułatwić, obejmują następujące czynności:

- ◆ Praktykuj wdzięczność i optymizm.
- ◆ Odnoś się do innych szczerze i ze współczuciem; wyrażaj swoją prawdę. Stawiaj odpowiednie granice. Pielęgnuj związki, które ci służą, i odsuń się od toksycznych lub niszczących relacji. Praktykuj wybaczenie.
- ◆ Jeśli masz nierozwiązane problemy emocjonalne, pracuj z wykwalifikowanym praktykiem, który pomoże ci przez nie przejść (zob. Zasoby, strona 215).
- ◆ Bierz udział w zajęciach, które stymulują twój umysł i utrzymują twoje zaangażowanie i zainteresowanie życiem.