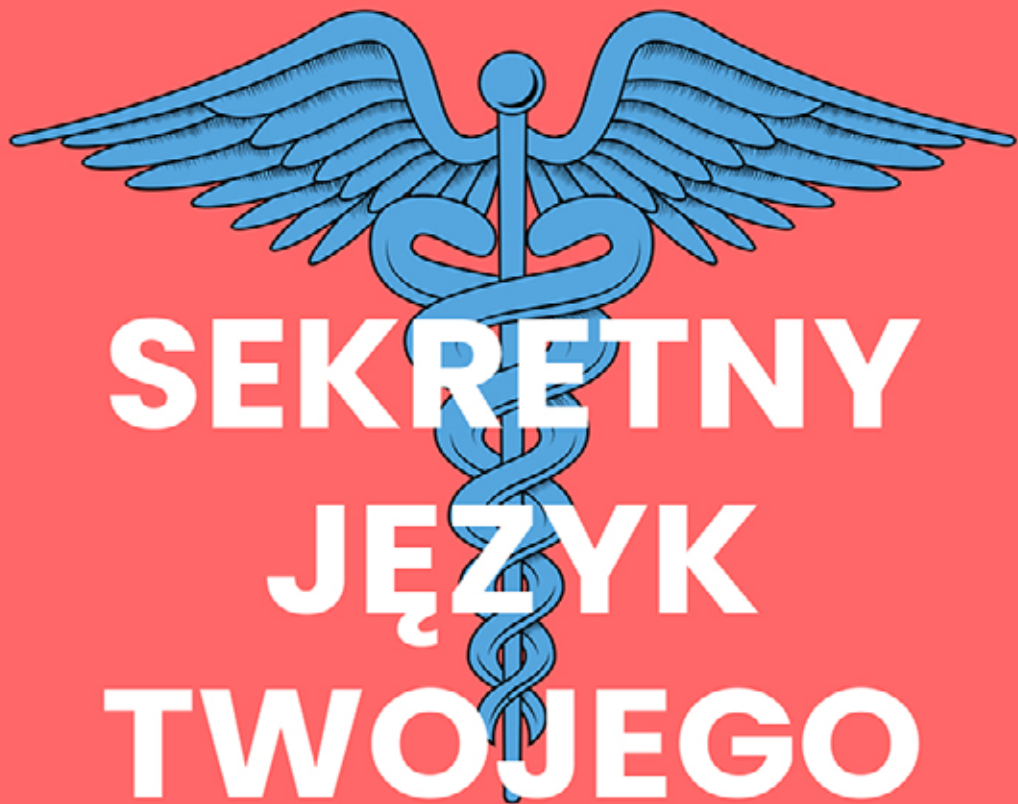


INNA SEGAL



**SEKRETNY
JĘZYK
TWOJEGO
CIAŁA**

**KOMPLETNY PRZEWODNIK
PO SAMOUZDRAWIANIU**



INNA SEGAL

**SEKRETNY
JĘZYK
TWOJEGO
CIAŁA**

KOMPLETNY PRZEWODNIK PO SAMOUZDRAWIANIU

Z PRZEDMOWĄ DRA MED. BERNIEGO S. SIEGELA

PRZEŁOŻYŁA

Małgorzata Bortnowska



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Secret Language of Your Body:
The Essential Guide to Health and Wellness

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Ewa Kosiba
Korekta: Katarzyna Kusojć
Projekt okładki: Ewa Popławska
Ilustracja na okładce: © LayerAce.com / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2010 by Inna Segal
Original edition published in Australia and New Zealand
by Blue Angel Publishing © 2007
Published by arrangement with Beyond Words/Atria Books,
a Division of Simon & Schuster, Inc.
Diagramy systemu organów: dr Levent Efe
Diagram kręgosłupa: Mike Badman

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE sp. z o.o.
Copyright © for the Polish translation by Małgorzata Bortnowska, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-67335-26-3

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



UZDRAWIANIE EMOCJONALNYCH, MENTALNYCH I ENERGETYCZNYCH PRZYCZYN CHOROBY

W poniższym dziale znajdziesz informacje o narządach i możliwych symptomach związanych z nimi chorób. Proszę, użyj informacji zawartych w tym i innych działach jako wskazówek, które pomogą ci odnaleźć własne rozeznanie w swoim zdrowiu.

Kiedy już przeczytasz o poszczególnych częściach ciała, dostrój się do nich i uświadom sobie, jakie objawy cię dotyczą. Potem wykonaj uzdrawiające ćwiczenie. Być może postanowisz też, że wykonasz ćwiczenie uwalniania się od emocji z części III *Sekretny język emocji*.

W każdym ćwiczeniu będziesz proszony, by rozluźnić ciało, gdyż relaksacja to optymalny stan sprzyjający uzdrowieniu. W skupieniu na obszarze, z którym pracujesz, pomoże ci także głębokie oddychanie, dzięki czemu wyczujesz blokady. Aby się uzdrowić, musisz być gotów odczuwać. Gdy rozpoznasz, przez co utknąłeś, ciężkość, napięcie i stres zaczną znikać, a ich miejsce zajmie nowe poczucie świadomości, umocnienia i dobrostanu.

Każdy potrafi sobie coś wyobrazić. Pomyśl o swojej łazience. Jak jestumeblowana? Jakiego koloru jest pomieszczenie? Jakie jest twoje ulubione ubranie? Jakiego jest koloru? Aby odpowiedzieć na te pytania, musisz wytworzyć w swoim umyśle obrazy. Być może będziesz się spierać, że nie widzisz tych obrazów wyraźnie, tylko je wyczuwasz. To

doskonale. Obrazy nie muszą być wyraźne, abyś czerpał korzyści z wizualizacji, liczy się twoja intencja. Jeśli zostaniesz poproszony, abyś wyobraził sobie kolor niebieski, a nie będziesz mógł zobaczyć go w myśli wyraźnie, niech cię to nie zniechęca. Jeżeli twoją intencją jest skorzystanie z jego uzdrawiających właściwości, to i tak odniesiesz z tego pożytek. Im więcej będziesz ćwiczył, tym wyraźniejsze staną się te obrazy. Bądź cierpliwy.

Wizualizacja jest jednak czymś innym niż dostrajanie się. Kiedy mówię o „dostrojeniu się” do jakiegoś obszaru twojego ciała, mam na myśli skupienie uwagi na tym obszarze, wdychanie w niego i wyczuwanie, co się tam dzieje. Niektórzy zobaczą przy tym nieruchome obrazy lub ruchome sceny, a te wyobrażenia mogą być wyraźne bądź zamazane. Możesz ujrzeć obecny stan narządu albo przypomnieć sobie wypadek, który przytrafił ci się wiele lat temu. Możesz nie zobaczyć obrazu, a zamiast tego stać się świadomym jakiegoś silnego odczucia, niezwyklej myśli albo jakiegoś słowa, które będzie krążyć w twojej głowie.

Znak lub odpowiedź na twoje pytanie może się pojawić w czasie, gdy się dostrajasz, ewentualnie nieco później. Możesz poczuć jakiś zapach, który przypomni ci o jakiejś osobie lub wydarzeniu, albo zarejestrować dziwny smak w ustach. Czy będzie chodzić o obraz, ruchomą scenę, odczucie, myśl, dźwięk, zapach, czy smak, nie osądzaj tego, co otrzymałeś. Pracuj z informacją bez względu na to, jak została dostarczona. Wszystko, co otrzymujesz, jest ważne i stanowi część układanki prowadzącej ku uzdrowieniu.

Korzystanie z Boskiej Inteligencji **Uzdrawiania przy uzdrawianiu ciała**

W wielu ćwiczeniach używam słów: „Boska Inteligencja Uzdrawiania”. Wierzę, że twoje ciało posiada taką inteligencję, dzięki której bije serce,

płynie krew i rosną włosy bez twojego świadomego w tym udziału. Jeśli skaleczysz się w rękę, ta sama inteligencja uleczy ranę. Gdy poprosisz tę część siebie, która już wie, jak leczyć, uzdrowienie może nastąpić szybciej i skuteczniej. Niektórzy mogą to nazwać podświadomością, ale ja uważam, że wszyscy jesteśmy duchowymi istotami wyposażonymi w wyższą inteligencję, która działa poprzez nasz podświadomy umysł oraz naszą świadomość.

Zachęcam, byś w ramach ćwiczeń uzdrawiania proponowanych w poniższych działach uwolnił się od „wszystkich punktów widzenia”. Przekonałam się, że wiele osób żywi przekonania, które powstrzymują je przed uzdrowieniem i rozwojem. Niektórzy mogą mieć punkt widzenia, który uważają za pozytywny, a potem odkrywają, że przez ten światopogląd utknęli w pewnym wzorcu. Ktoś na przykład może sądzić, że małżeństwo z osobą o podobnych przekonaniach religijnych to korzystny układ. Jeśli jednak czyjeś dziecko zakochuje się w kimś wyznającym inną wiarę, ten punkt widzenia może doprowadzić do konfliktu między rodzicami a dzieckiem. Jeżeli rodzice będą przy nim obstawać, ich relacja z synem czy córką może uciepnieć i zapewne wywoła niepotrzebny ból. Prawdę mówiąc, sztywny punkt widzenia matki i ojca może w rzeczywistości sprawić, że dziecko się zbuntuje i zbliży do tej osoby, która może, ale nie musi posłużyć jego najwyższemu dobru. Dlatego chcemy się uwolnić od wszystkich punktów widzenia i pozwolić sobie stworzyć przestrzeń na nawiązanie więzi z Boskością albo najbardziej inspirującym punktem widzenia.

Kolejną częścią instrukcji uzdrawiania jest uwolnienie się od pozytywnych i negatywnych oczekiwań. Jeśli mamy jakieś oczekiwania wobec kogoś czy czegoś, często silnie reagujemy na tę osobę, wydarzenie czy doświadczenie. Negatywne oczekiwanie może się opierać na intensywnej negatywnej emocji, takiej jak gniew, nienawiść, lęk, zazdrość

i tym podobne. Pozytywne oczekiwanie może być oparte na jakiejś silnej potrzebie, przewidywaniu, odczuciu niecierpliwości i tym podobnych.

Może na przykład dostałeś nową pracę i w związku z tym jesteś w siódmym niebie. Możesz mieć pomysły albo przewidywania dotyczące tego, co będziesz robił i czego się nauczysz w nowej pracy. Potem odkrywasz, że realia, z jakimi stykasz się w pracy, bardzo się różnią od tego, na co liczyłeś. A zatem popadasz we frustrację, depresję i pozytywne oczekiwanie zmienia się w negatywne. Najlepiej byłoby, gdybyśmy uwolnili się od wszelkich oczekiwań i pozwolili, by w nasze życie napłynęły Boskość, synchroniczność i dobrostan.

Aby to wspomóc, w moich uzdrawiających ćwiczeniach zawsze pojawia się określenie „OCZYŚĆ SIĘ” jako przypomnienie, że masz oczyścić swój umysł, ciało, emocje i wibracje z wszelkiej ciężkości, bólu, stresu i ograniczeń. Powtarzając „OCZYŚĆ SIĘ”, wyobrażaj sobie miotłę albo odkurzacz sprząające bałagan w twoim organizmie, przecierające dla ciebie drogę ku doświadczaniu w życiu cudownych rzeczy. Powtarzaj te słowa kilka razy, aż będziesz mógł stwierdzić, że coś się oczyściło, na co wskaże fakt, że poczujesz się lżejszy, spokojniejszy, swobodniejszy, odczujesz mrowienie albo staniesz się bardziej otwarty na nowe możliwości.

Odkryłam też, że kiedy często będziesz powtarzał „OCZYŚĆ SIĘ”, poświęcając chwilę na wizualizację, póki nie poczujesz, że nieład zniknął, w twoim życiu pojawi się więcej przejrzystości, polepszy się pamięć i będziesz w stanie przywołać więcej rzeczy, których pragniesz. Twoje ciało również będzie funkcjonowało lepiej, ponieważ za każdym razem, kiedy powiesz: „OCZYŚĆ SIĘ”, układ nerwowy zacznie się pozbywać wszelkiego poczucia utknięcia, jakie ci dolega, co polepszy komunikację pomiędzy umysłem a ciałem. Niektórzy widzą skutki tych

I. SEKRETNY JĘZYK CIAŁA

ćwiczeń od razu, ale jeśli z tobą tak nie będzie, pamiętaj, że tak jak niedomaganie potrzebuje czasu, by się rozwinąć, czasami trzeba też czasu, aby znowu odnaleźć zdrowie i dobrostan.

W uzdrawianiu cudowną pomocą są także twoje dłonie. W kilku ćwiczeniach zachęcam cię, byś położył dłonie na różnych częściach ciała, wyobrażając sobie przenikający przez nie kolor. Każdy kolor posiada pewną wibrację energetyczną, która może pomóc rozmaitym narządom uleczyć się i zregenerować.

Przekonasz się też, że przy wielu ćwiczeniach zalecam, abyś zadawał sobie pytania, by odkryć, jak się czujesz i jakie działania możesz podjąć w celu zmiany życia. Te pytania są niezwykle ważne dla twojego zdrowia, dobrego samopoczucia i wewnętrznej satysfakcji, gdyż to, jak doświadczasz życia, zależy od jakości pytań, jakie jesteś gotów zadać. Jeśli stawiasz pytania, które działają osłabiająco – takie jak: „Dlaczego to nie działa?” albo „Czemu zawsze przegrywam?” – to rezultaty za każdym razem będą negatywne. Jeżeli jednak zadasz inspirujące pytania typu: „Jak mogę to zrobić?”, „Jak może mi się udać?” czy „Jakie mam szanse na znalezienie drogi do szybkiego uzdrowienia siebie?”, przekonasz się, że wszechświat pomoże ci się uzdrowić, odnieść sukces i osiągnąć cele szybciej i łatwiej.

Co zyskasz dzięki praktyce uzdrawiania

Masz okazję pracować z myślami, słowami, emocjami, przekonaniem, wibracjami, dotykiem, ruchem, wizualizacją i oddechem oraz tworzyć dzięki temu zmiany w swoim ciele i życiu. Pamiętaj, że twoje ciało poprzez ból i dolegliwości przekazuje ci, że powinieneś dokonać zmian. Im bardziej dostroisz się do ciała, tym łatwiejsze, radośniejsze i bardziej satysfakcjonujące będzie twoje życie. Masz okazję dopasować się do swojej Boskiej Mądrości i otrzymać wszelkie wskazówki, jakich

potrzebujesz. Te wskazówki są ważne nie tylko dla twojego zdrowia, ale także relacji, pracy zawodowej, umysłowego i emocjonalnego dobrostanu oraz duchowego rozwoju.

Jeśli chcesz uzyskać optymalne rezultaty, zalecam, byś wykonywał te ćwiczenia każdego dnia. Czasami będziesz musiał powtarzać to samo ćwiczenie kilka razy dziennie przez tydzień albo dłużej, kiedy indziej symptomy ustąpią w ciągu paru godzin.

Jak wspomniałam wcześniej, gdy czujesz się dobrze, możesz szybko przeprowadzić jakieś uzdrawiające ćwiczenie, by poczuć się jeszcze lepiej. Przekonałam się, że często ludzie czekają, póki nie zachorują, i dopiero wtedy zaczynają o siebie dbać. Nierzadko słyszę, że kiedy czują się dobrze, przestają po prostu robić cokolwiek, dzięki czemu mogą się rozwijać i wzrastać, póki znów nie okaże się, że utknęli, że są chorzy albo nieszczęśliwi. Wyobraź sobie, o ile przyjemniejsze byłoby życie, gdybyś każdego dnia czuł się lepiej.

Często ludzie zaczynają program uzdrawiania, a potem go porzucają, bo nie widzą natychmiastowych rezultatów. Przekonują samych siebie, że to za trudne, że nie zadziała albo że mają za mało czasu. Jeśli tak myślałeś w przeszłości, to musisz się uwolnić od tych przekonań i zacząć zapraszać do swojego życia wspaniałe zdrowie i sukcesy.

Przejęcie odpowiedzialności

Aby doznać niezwykłego uzdrowienia, powinieneś się zobowiązać, że osiągniesz cel, i wziąć odpowiedzialność za swoje działania. Odpowiedzialność nie oznacza obwiniania siebie o to, że czujesz się źle – wręcz przeciwnie, chodzi tutaj o odkrywanie, które podejmowane przez ciebie wybory czy decyzje się nie sprawdzały. Możesz zadecydować, że będziesz postępował inaczej i ustalisz, dzięki czemu twoje życie i zdrowie rozkwitną.

I. SEKRETNY JĘZYK CIAŁA

Laura, kobieta po sześćdziesiątce, skontaktowała się ze mną, gdyż dokuczala jej bezsenność, miała okropne napady kaszlu i astmy, cierpiała na artretyzm i bóle pleców, z trudem chodziła. Konsultowała się z fizjoterapeutą, psychologiem, kilkoma lekarzami, masażystami i innymi specjalistami, ale niewiele jej to pomogło. Opracowałam dla niej program uzdrowienia tych wszystkich chorób, obejmujący pracę z emocjami, przez które utknęła.

Przed wszystkim odkryłam, że dziesięć lat wcześniej Laura przeżyła wielki wstrząs, bo została oskarżona o oszustwo. Od tej chwili jej zdrowie zaczęło się pogarszać. Rozpoczęliśmy proces uzdrawiania od pracy z emocjami gniewu, smutku, przygnębienia i urazy. Laura poświęciła też czas na przebaczenie zamieszany w to wydarzenie ludziom. Od razu poczuła się swobodniej, a ból pleców zelżał.

Nauczyłam Laurę ćwiczenia, które miało jej pomóc uwolnić się od negatywnych myśli i ciężkich emocji, które w sobie nosiła, i stworzyć zamiast nich pozytywne myśli i uczucia. Potem opowiedziałam jej o ćwiczeniach na uzdrawianie problemów z klatką piersiową, plecami, stawami i nogami. Laura wykonywała te ćwiczenia codziennie. Za każdym razem, gdy z nią rozmawiałam, informowała mnie o poprawie. Z wielkim przejęciem opowiedziała mi o wieczorze, kiedy udało jej się uwolnić od astmy i cieszyć się spokojnym snem. Przestała kaszleć zaledwie parę dni po samouzdrawieniu. W ciągu paru miesięcy zaczęła chodzić niemal bez wysiłku, odczuwała większą gibkość w ciele i zaznała więcej szczęścia w życiu.

Kiedy Laura zdołała podjąć odpowiedzialność i zrozumieć, co jej ciało próbuje jej przekazać, zmieniła swoje życie i się uzdrowiła. Zamiast być ofiarą okoliczności, stała się silniejsza i przywróciła sobie dobre samopoczucie.

Czy jesteś gotów podjąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i dobre samopoczucie? Czy chcesz postawić swoje uzdrowienie na

pierwszym miejscu? Jeśli odpowiesz twierdząco, to jesteś gotów, by rozpocząć samouzdrawianie. Nie mogę się doczekać, kiedy usłyszę o twoich sukcesach!

Proszę, napisz do mnie w mailu o swoich rezultatach, żebym mogła o nich opowiedzieć i zainspirować innych do przywrócenia sobie dobrostanu. Jeżeli potrzebujesz dodatkowego wsparcia, zajrzyj na koniec książki, by uzyskać dostęp do innych narzędzi, które pomogą ci cieszyć się lepszym, kwitnącym zdrowiem, radością i powodzeniem we wszelkich dziedzinach życia.

DZIESIĘĆ PODSTAWOWYCH ZASAD UZDRAWIANIA

„Uzdrowienie” oznacza pełnię. A zatem chcąc się uzdrowić na wszystkich poziomach, musimy uwzględnić wszystkie aspekty, które umożliwiają wspaniałe zdrowie.

Zasada 1

Podjmij zobowiązanie, że postawisz swoje zdrowie na pierwszym miejscu. To oznacza przekonanie, że jesteś kimś cennym, kto zasługuje na wspaniałe zdrowie i samopoczucie. Postawienie zdrowia na pierwszym miejscu da ci też szansę na zbadanie swojego sposobu myślenia. Czy masz otwarty umysł i jesteś gotów zgłębiać podstawowe przyczyny swojego niedomagania czy dolegliwości, a także pracować nad uwolnieniem się od negatywnego nastawienia, które być może ma wpływ na twoją chorobę? Czy też przez uzdrowienie rozumiesz zażycie tabletki i może także odcięcie się od swojego ciała?

Prawdziwe uzdrowienie oznacza wsłuchanie się w wiadomości, które próbuje ci przekazać ciało, a potem dokonanie zmian, które w twoim ciele i życiu stworzą swobodę i przepływ, a nie niedomaganie i utknięcie.

Zasada 2

Poczuj swoje emocje, zamiast je ukrywać. Wielu ludzi spędza niemal cały czas na myśleniu zamiast na odczuwaniu, ponieważ przeżywanie „odczuwania” uznaje za nieprzyjemne. Kiedy pojawiają się niechciane emocje, próbują je zdusić poprzez odwracanie uwagi, oglądanie telewizji, spożywanie niezdrowego jedzenia, rozmowy przez telefon, czytanie książki, słuchanie muzyki, palenie, branie narkotyków i tym podobne. Jednak to emocje dźwierzą klucz do twojego dobrego samopoczucia. Mówią, co ci służy, a co nie, czy twoje życie płynie tak, jak to jest ci przeznaczone, i czy zmierzasz w złym kierunku.

Twoje emocje dają ci szansę na rozwój, uśmierzenie bólu, osiągnięcie idealnej wagi, stworzenie zmian i rozbicie pancerza, który uniemożliwia ci doświadczanie zdrowia, spokoju i radości.

Zasada 3

Oddychaj świadomie. Wielu ludzi oddycha płytko, przez co ich ciało pozostaje napięte i w stanie zastoju, a to sprawia, że ciężiej mu funkcjonować. Kiedy oddychasz powoli, głęboko i świadomie, czujesz swoje ciało, dostrajasz się do intuicji, relaksujesz umysł i oczyszczasz krew. Doznajesz też przypływu energii i dobrego samopoczucia, gdyż to oddech roznosi energię po ciele.

Zasada 4

Odżywiaj się zdrowo i świadomie. Większość osób wie, co się składa na zdrową dietę, lecz w naszym pełnym stresu i zabiegania życiu łatwo sięgnąć po fast food, który zwykle zawiera mnóstwo tłuszczu, cukru, kofeiny i niezdrowej chemii. Ludzie często posilają się szybko i w biegu, nie będąc świadomi, co spożywają, i tak naprawdę nie czując smaku

ani nie ciesząc się jedzeniem. W rezultacie jedzą więcej, niż potrzebują ich organizm.

O byciu zdrowym decyduje spożywanie zdrowej żywności, która odżywia ciało i daje energię, witalność i dobre samopoczucie. Poświęcenie czasu na przygotowanie zdrowego posiłku, który zjesz powoli i świadomie przeżujesz, daje twojemu ciału szansę na uzdrowienie oraz szybką i łatwą regenerację.

Zasada 5

Ruszaj się. Nierzadko ludzie narzekają, że czują się w zastoju, są przygnębieni, że brak im inspiracji i mają nadwagę. Każdy jednak może stworzyć program treningu, który prowadzi do upragnionej wagi i ją utrzymuje, pomaga stać się silnym, zdrowym, smukłym i wysportowanym. Regularne ćwiczenia mogą ci pomóc poczuć się lepiej ze sobą, cieszyć się swoim ciałem, mieć więcej energii, oczyścić się z toksyn i się uzdrowić. Zaplanuj program ćwiczeń, który będzie ci odpowiadał, na przykład spacer, pływanie, chodzenie do siłowni, taniec, jogę, sztuki walki, tai chi i tym podobne.

Zasada 6

Wsluchaj się w swoje ciało. Rozpoznaj, kiedy potrzebujesz odpoczynku, przerwy czy pracy. Jakie są twoje cykle? Kiedy czujesz się najlepiej? Co możesz zrobić, żeby twoje życie było bardziej owocne? Gdy ludzie nie słuchają swojego ciała, pojawiają się stres, napięcie, lęk, irytacja, niepokój i niedomagania. Zawsze co parę godzin zrób sobie parominutową przerwę. Rozciąganie, głębokie oddechy albo nawet krótka medytacja sprawiają, że zamiast czuć się zmęczony, w stanie zastoju oraz zestresowany, poczujesz się zdrowy, twórczy i odprężony.

Zasada 7

Bądź kreatywny. Kreatywność pozwoli ci się odprężyć i dobrze bawić. Daje szansę na uczenie się, rozwój i odkrywanie swoich talentów. Kiedy ludzie są twórczy, często mają więcej pomysłów, wyobraźni i zaradności. Zabawa i kreatywność przedłużają życie, więc znajdź aktywności, w których możesz uczestniczyć, wyrażając twórczo samego siebie.

Zasada 8

Dodaj swojemu życiu barw. Kolory mogą sprawić, że ludzie czują się ciężcy, przygnębieni i znużeni albo przeciwnie – lekcy, pełni życia i radości. Poznaj kolory, dzięki którym poczujesz się świetnie, oraz ich właściwości, a potem dodaj je do swojego życia. Może to oznaczać, że pomalujesz ściany na zielono, gdyż zieleń przynosi ci odprężenie i spokój, będziesz nosić jaskrawopomarańczową sukienkę czy bluzkę, by czuć się pełna życia, lub też podczas zimowych miesięcy postawisz w domu więcej kwiatów, co wniesie odnowę. Cokolwiek to jest, spraw, żeby było kolorowe.

Zasada 9

Przyjmij postawę wdzięczności. Skup się na wszystkich wspaniałych rzeczach obecnych w twoim życiu, zamiast myśleć o tym, czego nie masz, i narzekać na swoje braki i ograniczenia. Pamiętaj: to, na czym się skupiasz, wzrasta. Jeśli postanowisz się koncentrować na tym, co cię martwi, to się zwielokrotni.

Zasada 10

Niech śmiech stanie się dla ciebie najważniejszą sprawą. Ludzie przez długi czas uważali, że aby się śmiać, potrzebny jest jakiś powód. Ale

śmiej przynosi tyle korzyści, że śmianie się dla samego śmiechu stało się dewizą rzeszy ludzi na całym świecie, którzy biorą udział w „klubach śmiechu”. Patrzenie na życie od jego zabawnej strony pozwala pozbyć się stresu i szybciej się uzdrowić.

PRZEWODNIK PO DOLEGLIWOŚCIACH CIELESNYCH I PODPOWIEDZI, JAK JE UZDROWIĆ

Podczas moich warsztatów Wizyjnego Uzdrawiania Intuicyjnego i prowadzenia leczniczej terapii doszłam do wniosku, że w każdej części ciała zapisane są określone emocje, myśli, wspomnienia, energia i doświadczenia oparte na funkcji tej części ciała. Na przykład rolą oka jest widzieć, więc jeśli występuje z nim jakiś problem, to zapewne będzie powiązany z czymś, czego nie chcesz dostrzec w swoim życiu.

Ten dział ma za zadanie pomóc ci lepiej uświadomić sobie rozmaite czynniki, które mogą się przyczyniać do problemu czy choroby związanych z jakąś częścią ciała. Kiedy rozpoznasz blokady, kłopoty i ograniczenia, możesz zacząć się od nich uwalniać. Te ćwiczenia zostały opracowane tak, by wykorzystywać w nich wiele czynników: myśli, emocje, oddech, akupresurę, praktyki, wizualizację, ruch, pytania i wszystkie pięć zmysłów. Aby wspomóc wyobrażanie sobie wewnętrznych narządów czy innych części ciała, które mogą nie być ci znane, zapoznaj się z ilustracjami w indeksie (strony 368 i 369), na których pokazane są części ciała.

Przy końcu każdego ćwiczenia podano wskazówki, z jakimi emocjami i kolorami być może warto popracować, aby przyspieszyć uzdrowienie. Zapoznaj się z częścią II i zacznij od pracy z najcięższymi emocjami. Potem popracuj z pozytywną emocją, którą chciałbyś częściej przeżywać. Jeśli przemawia do ciebie jakaś inna emocja, która nie

jest tam wspomniana, to popracuj w tym zadaniu z ogólnym ćwiczeniem poświęconym emocjom.

Pamiętaj, by traktować informacje zawarte w tym dziale jako wskazówki. Nie wszystkie wymienione czynniki przyczyniające się do schorzeń będą cię dotyczyć, więc dostrój się do swojego ciała, by otrzymać własne odpowiedzi. Nawet zdrowe myśli i emocje są podane jako odpowiedzi. Chociaż często formułuję ćwiczenia tak, by były przystępne dla czytelników, którzy po raz pierwszy uczą się zastępować zablokowane emocje tymi, które sprzyjają zdrowiu, osoby na każdym etapie zgłębiania tych myśli i emocji mogą zastosować te ćwiczenia, by się uzdrowić. Potraktuj więc te polecenia jako punkt wyjścia, ale skoryguj ćwiczenia, by działały na ciebie bardziej skutecznie.

BARKI

Możliwe czynniki przyczyniające się do schorzeń

Dźwiganie ciężaru świata. Utkwienie w nadmiernym obciążeniu, stresie i zmartwieniach. Poczucie braku bezpieczeństwa, niepewności, przerażenia, przytłoczenia, odrzucenia, nieufności i zniechęcenia. Smutek, podatność na zranienia. Obwisłe ramiona wskazujące na brak radości i zabawy. Powaga. Skupianie się na problemach zamiast na rozwiązaniach.

Kuracja

Skup uwagę na swoich barkach. Co w nich czujesz? Czy są napięte, czy rozluźnione? Uświadom sobie, ile dźwigasz na nich odpowiedzialności. Zamknij oczy, oddychaj głęboko i wyobrażaj sobie, że uwalniasz się od wszelkich zmartwień, jakby były wielkimi głazami, które możesz odrzucić. Rękami „zdejmij” te głazy z barków i wrzuć je do wyobrazonego oceanu.

Powiedz: „Boska Inteligencjo Uzdrawiania, proszę, uwolnij moje barki od wszelkiego obciążenia, stresu, zmartwień, braku pewności siebie, zamętu, zranień, poczucia odrzucenia, smutku, gniewu, winy i zdrady, od karania siebie i nękania, a także od wszystkich punktów widzenia, wszelkich wzorców oraz pozytywnych i negatywnych oczekiwań, które przyczyniają się do tej choroby”. Powtarzaj słowa: „OCZYŚĆ SIĘ”, póki nie poczujesz, że nastąpiła jakaś zmiana.

Odetchnij głęboko i napnij barki. Wstrzymaj oddech na pięć sekund, a potem wypuść powoli powietrze i całkowicie rozluźnij barki. Zrób to kilka razy, aż poczujesz, że stały się lżejsze. Następnie przez piętnaście sekund wykonuj prawym barkiem okrężne ruchy do przodu, przeciwie do kierunku wskazówek zegara, i odpocznij przez piętnaście sekund. Powtórz to trzy razy. Teraz wykonuj podobne okrężne ruchy do tyłu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, poświęcając na to tyle samo czasu. Powtórz to ćwiczenie z lewym barkiem.

Powiedz: „Boska Inteligencjo Uzdrawiania, proszę, wnieś w moje życie odwagę, równowagę, pewność siebie i radość. Pomóż mi znajdować dary i możliwości nawet w najbardziej trudnych doświadczeniach. Dziękuję ci”.

Przez parę minut pozwól sobie całkowicie się rozluźnić. Wyobraź sobie, że stoisz w ciepłym żółtym świetle słonecznym. Pozwól, by te promienie przeniknęły głęboko w twoje barki, rozluźniając mięśnie i rozwiewając wszelkie napięcie.

Powiedz: „Boska Inteligencjo Uzdrawiania, proszę, uzdrów i zregeneruj moje barki, by były w pełni silne, witalne i sprawne. Dziękuję ci”.

Niezdrowe emocje do przepracowania: stres, zamartwianie się, lęk, poczucie przytłoczenia.

Zdrowe emocje do przepracowania: spokój, odprężenie, współczucie, wsparcie s. 206.

Kolory do przepracowania: zielony, żółty, niebieski.

BIODRA

Możliwe czynniki przyczyniające się do schorzeń

Problemy i spory w rodzinie. Wrażenie, że jest się wykorzystywanym, niedocenianym, manipulowanym, zdradzonym, oszukiwanym i przybitym. Gniew, zawód, wyobcowanie. Przeżywanie obciążenia, poczucia winy, braku wsparcia, nadmiernej odpowiedzialności.

Kuracja

Kogo albo co dźwigasz na biodrach? Za kogo bierzesz odpowiedzialność? Kogo wspierasz? Wstań i kołysząc biodrami, wyobraź sobie, że wytrząsasz dawne przekonania i programowanie rodzinne. Jeśli kołysanie sprawia ci trudność, pomasuj biodra okrężnymi ruchami.


Zamknij oczy i wyobraź sobie przed sobą kosz na śmieci, który przemienia wszelką ciężką i negatywną energię. Dłońmi „usuń” ze swoich bioder wszelkie negatywne odczucia, jakie w nich zalegają – lęk, frustrację, poczucie winy, dawne programowanie rodzinne – i „wrzuć” je do kosza, gdzie się rozpuszczą. Być może poczujesz, że wyciągasz z siebie ciężką energię; możesz też ujrzeć w wyobraźni, jak z twoich bioder wychodzą: szarość, dym, noże, a nawet ludzie.


Powiedz: „Boska Inteligencjo Uzdrawiania, proszę, uwolnij moje biodra od problemów rodzinnych, sporów, sprzecznych emocji, poczucia winy, smutku, żalu, gniewu i zdrady, a także od wszystkich punktów widzenia, poglądów, wszelkich wzorców oraz pozytywnych i negatywnych oczekiwań, które przyczyniają się do tej choroby”.




*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)