


REIKI

W PRAKTYCE



靈氣

Uzdrow cialo, umysl i duszę
dzięki energii życia

DAVID VENNELLS



Tylko dziś się nie martw...

Tylko dziś się nie złość...

Czcij rodziców, nauczycieli i starszych...

Uczciwie zarabiaj na życie...

Okazuj wdzięczność każdej żywej istocie.

– PIĘĆ ZASAD REIKI

Po co uczyć się reiki?

Reiki to prosty, ale głęboki system uzdrawiania poprzez nakładanie rąk, opracowany w Japonii, ale wykraczający poza granice kultur i religii. To również łagodna, a jednocześnie potężna ścieżka rozwoju osobistego i duchowego. Reiki może mieć ogromny wpływ na zdrowie i dobrostan za sprawą równoważenia, oczyszczania i odnawiania twojego układu energii wewnętrznej. Oto kilka przykładów na to, w jaki sposób można używać reiki zarówno jako techniki uzdrawiania poprzez nakładanie rąk, jak i do ustalania intencji psychicznych:

- ✦ do uzdrawiania siebie i innych – fizycznie, psychicznie i emocjonalnie;
- ✦ do rozwoju osobistego oraz rozwijania współczucia i mądrości;

- ✦ do uzdrawiania zwierząt i roślin;
- ✦ do uzdrawiania problemów w relacjach w pracy bądź w domu;
- ✦ do wysyłania uzdrawiających energii do różnych sytuacji na świecie, takich jak wojny i katastrofy naturalne, bądź w naszej okolicy, takich jak przestępczość, bezrobocie i ubóstwo;
- ✦ do uzupełniania i wzmacniania innych terapii, takich jak aromaterapia i refleksologia;
- ✦ do znalezienia nowej pracy, nowego domu, samochodu i wszystkiego innego;
- ✦ do zapewnienia bezpieczeństwa podczas podróży;
- ✦ do znajdowania rozwiązań konkretnych zagadnień;
- ✦ do uspokojenia się przed stresującymi wydarzeniami, takimi jak egzaminy, rozmowy rekrutacyjne czy przemówienia publiczne;
- ✦ do zapewnienia sobie przewodnictwa, ochrony i błogosławieństw.

DAVID VENNELLS

REIKI W PRAKTYCE

Uzdrow ciało, umysł i duszę
dzięki energii życia

PRZEŁOŻYŁA

Ischim Odorowicz-Śliwa



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Reiki for Beginners:
Mastering Natural Healing Techniques

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Anna Płaskoń-Sokołowska
Korekta: Katarzyna Kusojć
Ilustracje w środku: Carrie Westfall
Projekt okładki: Adelina Sandecka
Zdjęcie na okładce: © Rawpixel.com, © Amahce, © Anlomaja,
© Asenbayu / Stock.Adobe.com
Wyklejka: © Rawpixel.com / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Translated from
Reiki for Beginners
Copyright © 1999 David F. Vennells
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Ischim Odorowicz-Śliwa, 2026

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

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8417-359-6

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Wprowadzenie • 9

Przedmowa: historia autora • 13

1. Istota reiki • 33

2. Historia reiki • 41

3. Pierwszy stopień reiki • 75

4. Używanie reiki • 95

5. Samoleczenie • 113

6. Leczenie innych • 143

7. Pięć zasad • 181

8. Natura choroby • 203

9. Medytacja reiki • 219

10. Głos reiki: Opowieści praktyków • 237

11. Dobre serce • 261

Załącznik 1: Medytacja • 265

Załącznik 2: Książki na temat buddyzmu • 269

Załącznik 3: Reiki Association i Reiki Alliance • 271

Podziękowania • 273

O autorze • 275

Indeks • 277



ROZDZIAŁ 3

Pierwszy stopień reiki

Reiki ma cztery poziomy: pierwszy stopień, drugi stopień, poziom zaawansowany i poziom mistrzowski. Pierwszy stopień uczy nas, jak stosować reiki dla siebie oraz jak dzielić się nim z innymi – i to na nim w głównej mierze skupia się ta książka. Dla wielu osób nauka reiki to niezwykle osobiste przeżycie. Czasami uczniowie doświadczają w życiu nagłych zmian na lepsze, czy to w sferze fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, duchowej, czy w innych obszarach, takich jak związki, praca i finanse. Dla większości ludzi to początek łagodnego, ale potężnego procesu poprawy zdrowia, trybu życia i samoświadomości. Wielu praktyków reiki ma wyjątkowe wspomnienia z kursu pierwszego stopnia i postrzegają go jako punkt zwrotny w życiu.

Reiki w praktyce

Reiki działa w harmonii z daną osobą i ludźmi z jej otoczenia. Może działać w sposób spektakularny albo bardzo subtelny i niezwracający uwagi, przez co zmiany, którym ulegamy, i korzyści, które otrzymujemy, bywają natychmiastowe albo stają się oczywiste dopiero z czasem. Inni mogą zauważyć te zmiany przed nami, ponieważ nie zawsze łatwo jest dostrzec własny umysł – mamy tendencję do patrzenia na zewnątrz, a nie do swojego wnętrza! Z pewnością, jeżeli będziemy używać reiki regularnie, z odpowiednią motywacją, wszystkie aspekty naszej istoty i naszego życia będą się nieustannie zmieniać na lepsze. Osoby nam bliskie również mogą bardzo skorzystać, nawet jeśli nie będą się poddawać zabiegom reiki.

Uzdrawianie od wewnątrz

Zdarza się, że perspektywa porzucenia starych nawyków, które wydają się nam „bezpieczne” i stanowią część naszej tożsamości, nie jest dla nas zachęcająca, a zmiana jawi się jako niekomfortowa. Jeżeli w przeszłości nie poradziliśmy sobie z trudnymi sytuacjami bądź uczuciami, reiki może nam pomóc doświadczyć okresu łagodnego uwalniania emocjonalnego, po którym zyskamy jasność i zdolność spojrzenia na przeszłość w kontekście teraźniejszości i przyszłości. Zmiany te są bardzo korzystne. Im bardziej się otwieramy i zawierzamy procesowi wewnętrznego rozwoju, tym będzie on łatwiejszy i radośniejszy i tym większą wprawę zyskamy w wykorzystywaniu reiki do uwalniania negatywnych wzorców zachowań oraz wykształcania bardziej pozytywnych nawyków.

Rozdział 3. Pierwszy stopień reiki

Zmiana na lepsze nie musi być bolesna ani zajmować dużo czasu, prawda jest taka, że zmiana leży w naturze wszelkich zjawisk. Chwila po chwili różne rzeczy się zmieniają, życie to nieustanny cykl narodzin, rozwoju, rozkładu i śmierci. Jeżeli zdołamy uzyskać taką mądrość, by zdać sobie z tego sprawę i odpuścić potrzebę kontrolowania życia, nasz umysł będzie bardziej zrelaksowany, spokojny, otwarty i gotowy na transformację trudnych sytuacji w okazyje do rozwoju osobistego. Kiedy zaczynamy poszukiwać pozytywnych zmian w nas samych – zamiast być ofiarami okoliczności – stajemy się częścią rozwiązania, zamiast pozostawać częścią problemu.

Znajdowanie mistrza reiki

Ważne, by znaleźć takiego mistrza reiki, przy którym czujesz się swobodnie. Reiki Association i Reiki Alliance mają dane członków będących mistrzami, jednakże członkostwo w tych organizacjach nie oznacza automatycznie rekomendacji, a wielu wspomniałych praktyków i mistrzów woli nie należeć do żadnych organizacji (więcej informacji znajdziesz w załączniku 3).

Są też mistrzowie, którzy ogłaszają swoje kursy w internecie oraz w czasopiśmie poświęconych zdrowiu i uzdrawianiu. Niektórzy wygłaszają również wykłady z demonstracją zabiegu, podczas których słuchacze mają okazję poznać historię doktora Usuego, poczuć reiki i zadać pytania. Wielu mistrzów regularnie przeprowadza formalne zabiegi. To kolejny sposób na poznanie i znalezienie mistrza, który będzie dla ciebie odpowiedni. Przed podjęciem decyzji dobrze jest nieformalnie porozmawiać z kilkoma różnymi mistrzami, osobiście bądź przez telefon.

Dostrojenia

Kurs pierwszego stopnia trwa zazwyczaj dwa dni albo do czterech wieczorów i jest łatwy oraz przyjemny. Wielkość grupy różni się w zależności od preferencji i doświadczenia mistrza, zazwyczaj wynosi od pięciu do piętnastu osób.

W czasie nauki każdy uczeń otrzymuje cztery dostrojenia (lub inicjacje). Otwierają one subtelne układy energii psychicznej i fizycznej oraz przygotowują na przekazywanie energii uniwersalnej. Proces ten tworzy również idealne połączenie czy też furtkę, dzięki któremu reiki będzie nieustannie obecne w naszym życiu. Dostrojenia te są łagodne, spokojne i silne. Trwają zaledwie kilka minut. Może się to wydawać mało, ale przez cały proces w pomieszczeniu obecna jest energia dostrojenia grupowego, więc mamy mnóstwo czasu na otrzymanie niezwykle głębokiego osobistego uzdrowienia. Mistrz wyjaśni, w jaki sposób przeprowadzi dostrojenia, i może delikatnie dotykać twoich dłoni, ramion i głowy, jednocześnie używając czterech symboli reiki do aktywowania i dokończenia procesu dostrojenia. Po czwartym dostrojeniu odbiorca jest w pełni inicjowany i energia reiki zostaje osadzona w jego układzie energetycznym do końca życia. Od tej pory będzie zawsze dostępna i można jej używać wedle uznania.

Typowe reakcje w trakcie i po dostrojeniu do reiki to:

- ✦ zwiększony poziom energii,
- ✦ poczucie wewnętrznego spokoju i ciepła w ciele lub wokół niego,

Rozdział 3. Pierwszy stopień reiki

- ✦ łagodne poczucie mrowienia, zwłaszcza w dłoniach, które mogą być również gorące,
- ✦ poczucie energii płynącej przez ciało i wokół niego,
- ✦ wyraźniejsze doznania zmysłowe,
- ✦ mniej stresu i problemów emocjonalnych,
- ✦ lepsze zdrowie fizyczne,
- ✦ większa zdolność do pozytywnego radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami,
- ✦ poczucie „powrotu do domu” i nawiązania kontaktu z „prądem” życia,
- ✦ pogłębiona świadomość duchowa i pogłębione doświadczenia duchowe, na przykład widzenie albo wyczuwanie aury, energii, kolorów i tym podobne,
- ✦ większa jasność umysłu i głębsza intuicja bądź mądrość wewnętrzna,
- ✦ ogólne poczucie bycia bardziej pełnym, zdrowym i szczęśliwym, bardziej kompletne poczucie siebie.

Każdy jest inny. Niektórzy podczas dostrajania mogą nic nie czuć – i to też jest normalne. Reiki działa tak, jak tego potrzebuje konkretna osoba. Kolory, światła i fantastyczne doznania są przemiłe, ale nie zawsze konieczne, by jak najwięcej zyskać dzięki reiki. Regularna, codzienna praktyka i długofalowe doświadczenie osobiste są cenniejsze. Potrzebujemy głębokich, długotrwałych korzyści, a nie krótkotrwałych uniesień.

Reiki płynie naturalnie

Nie musimy o tym myśleć ani nad tym medytować, żeby zadziało. Wystarczy położenie dłoni na ciele, by reiki naturalnie popłynęło tam, gdzie jest potrzebne najbardziej. To naprawdę tak proste. Jak powiedziała kiedyś Hawayo Takata:

Nałóż dłonie, reiki popłynie.

Zdejmij dłonie, reiki ustanie.

Jeżeli zapomnimy o reiki albo postanowimy go przez jakiś czas nie używać – nawet przez całe lata – ono dalej będzie działać, gdy:

- ✦ położymy ręce na swoim ciele,
- ✦ położymy ręce na kimś albo czymś innym,
- ✦ sformułujemy w myślach intencję, to jest mentalnie skierujemy reiki na konkretny cel, inny niż uzdrawianie poprzez nakładanie rąk. (Wyjaśnię to dokładniej w następnym rozdziale).

Odpowiedzialność reiki

W miarę używania reiki będziemy naturalnie odkrywać skuteczniejsze sposoby stosowania go i czerpania z niego korzyści, a nasze zdolności uzdrowicielskie się zwiększą. Nie oznacza to jednak, że staniemy się potężniejsi! Wykorzystywanie reiki do kontroli innych nie jest możliwe. Doświadczenie pokazuje, że negatywne albo manipulacyjne intencje skutkują nieudanymi

relacjami, energią niższej jakości i jedynie krótkotrwałymi efektami uzdrawiania.

Możemy być również pewni, że cokolwiek wysyłamy w świat swoimi czynami, słowami i myślami, prędzej czy później do nas wróci. Jednakże reiki jest bardzo wyrozumiałe. Możemy uczyć się na własnych błędach, jeśli szczerze pragniemy uzdrawiać siebie i innych. Jeżeli tylko zechcemy, reiki może nas otaczać, prowadzić i chronić do końca życia, pomóc nam przekuwać błędy i trudności w ważne lekcje.

Naturalne równoważenie czakr

W czasie dostrojeń pierwszego stopnia i po nich reiki wnika w nasze ciało i umysł poprzez czakrę korony, znajdującą się na czubku głowy, a następnie przez pozostałe główne i mniejsze czakry. Czakra to wirujący ośrodek wewnętrznej energii, miejsce, w którym krzyżują się subtelne kanały energetyczne i w którym energia może wnikać do ciała, przez które może je opuścić albo w którym można ją przekształcić w energię innej częstotliwości. Przez środek naszego ciała biegnie siedem głównych czakr: korony, trzeciego oka (na czole), gardła, serca, splotu słonecznego, sakralna (tuż pod pępkiem) i podstawy (patrz: Figura 3.1).

W każdej czakrze występuje energia innej jakości pełniąca konkretne funkcje w ciele i umyśle. Różnią się kolorem: czakra podstawy jest czerwona, sakralna – pomarańczowa, splotu słonecznego – żółta, serca – szmaragdowa, gardła – niebieska, trzeciego oka – fioletowa, a korony – złota. Obecność reiki ma bardzo pozytywny wpływ na czakry w tym sensie, że wspiera bardziej otwarte,

Reiki w praktyce

czyste i wydajne tworzenie i przekształcanie energii wewnętrznej. Jak wyjaśniałem wcześniej, pomaga to zachować zdrowie, otwartość i jasność umysłu. Napisano wiele książek na temat złożoności ludzkiego układu energetycznego oraz związanych z nim technik uzdrawiania i medytacji. Taka wiedza – chociaż użyteczna – nie jest konieczna do pomyślnego praktykowania reiki.

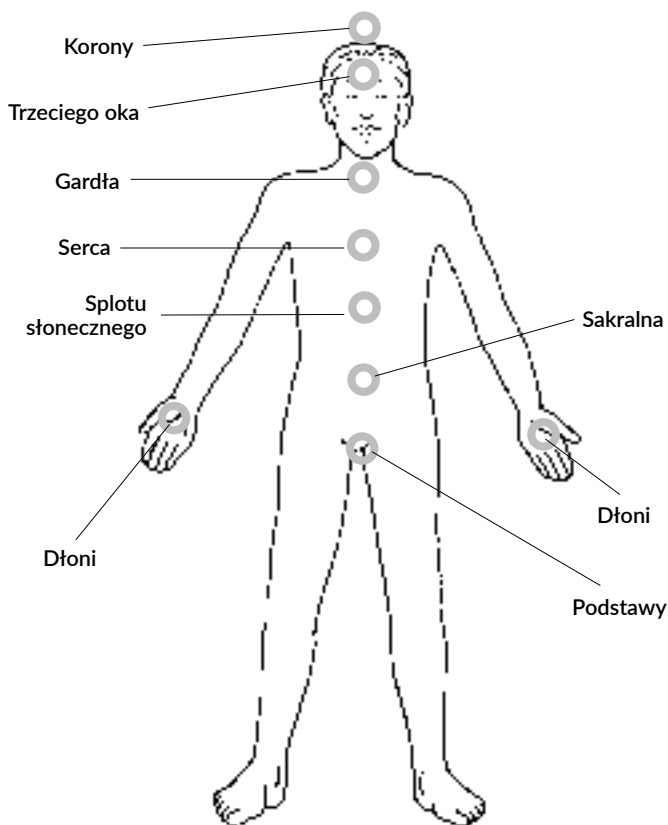


Figura 3.1 Główne czakry ludzkiego ciała oraz czakry dłoni

Kiedy przeprowadzamy zabieg na sobie albo kimś innym, reiki wnika w nas przez czakrę korony, płynie przez nasz układ energetyczny w dół ramion i wypływa przez dłonie. Równocześnie wydaje się „otulać” osobę uzdrawiającą i uzdrawianą aurą uzdrawiającej energii, która tworzy wyjątkowe środowisko czy atmosferę, jednocześnie również chroniąc i wspierając proces uzdrawiania.

Energia Ziemi

Czakry mamy również na podszewkach stóp – umożliwiają one wymianę energetyczną z Ziemią. Powinniśmy mieć na uwadze, że chociaż Ziemia nie ma takiej świadomości jak istoty żywe, pozostaje kluczowym źródłem zewnętrznej energii. Ma wiele kanałów i ośrodków energetycznych, które przebiegają przez nią podobnie jak przez nasze ciało.

Istnieje wiele wyjątkowych i świętych ośrodków energetycznych, w których energie Ziemi łączą się z energią wszechświata i innymi sferami istnienia. W miejscach tych często stoją kamienne kręgi, świątynie, pomniki i stare drzewa. Czasami nie są one wyraźnie oznaczone i często zmieniają dokładne położenie oraz jakość w zależności od pory roku, wpływ na nie mają także inne czynniki, na przykład nowe budowle czy drogi.

Ziemię, układ energetyczny człowieka i energię wszechświata łączy ważna wzajemna relacja polegająca na dawaniu i otrzymywaniu. W jej zrozumieniu pomoże nam przeanalizowanie życia drzewa.

Drzewa potrzebują światła słonecznego, dlatego wyciągają ku jego źródłu konary i liście. Wchłaniają również płynącą z góry

Reiki w praktyce

energię wszechświata oraz zewnętrzną energię słońca. Ich korzenie sięgają w głąb gleby i pobierają z niej składniki odżywcze, wodę oraz zewnętrzną energię Ziemi. Ta zrównoważona wymiana energetyczna zapewnia nieustanny zdrowy wzrost. To doskonały złoty środek umożliwiający rozwój wewnętrzny i zewnętrzny, ścieżka, którą wielu praktyków duchowych próbuje naśladować we własnym życiu. Istota ludzka to ośrodek energetyczny podobny do drzewa. Potrzebujemy równowagi pomiędzy energią Ziemi i wszechświata, by rozwijać się równomiernie na wszystkich poziomach. Możemy bujać w obłokach, o ile tylko będziemy stąpać twardo po ziemi. Kiedy sięgamy po reiki i je otrzymujemy, zaczyna ono otwierać nasze serca oraz umysły, przyciągając nas ku naszemu własnemu centrum. Musimy stąpać po ziemi, żeby jak najwięcej zyskiwać ze swojej praktyki oraz żeby zachować kontakt z rzeczywistością i z potrzebami innych ludzi.

Jeżeli nadal będziemy się separować od tej relacji z Ziemią i Niebem poprzez zalewanie kolejnych połączeń gruntu betonem, mieszkanie w okolicach, w których w ogóle nie widać Ziemi, i niebranie świadomie udziału w tej wymianie energetycznej, możemy spodziewać się słabego zdrowia fizycznego i psychicznego. Przekazywanie reiki Ziemi przez stopy to doskonały sposób na uzdrawianie naszej planety. Twoja energia nie tylko przyniesie korzyść wszystkim istotom żyjącym na planecie, poprzez jej układ energetyczny, ale w zamian otrzymasz energię Ziemi, która będzie ogromnym wsparciem dla twojego własnego uzdrowienia i rozwoju osobistego. I znowu – jeżeli znajdziemy trochę czasu, żeby robić to regularnie, efekty będą znakomite (patrz: Medytacja uzdrawiająca Ziemię, rozdział 9).

Przygotowanie do pierwszego stopnia

Reiki może zacząć na nas oddziaływać, jeszcze zanim podejdziemy do kursu pierwszego stopnia. Niektórzy ludzie przechodzą przez naturalne zmiany już na kilka dni przed kursem; zmiany te obejmują postawę, relacje, zdrowie i inne kwestie. Możliwe, że reiki działa na nas w ten sposób, ponieważ ustanowiliśmy intencję zbliżenia się do niego, kiedy zaplanowaliśmy udział w kursie, a tym samym stworzyliśmy mentalny most, połączenie, przez które reiki może nas dotknąć, jeszcze zanim rozpocznie się formalne szkolenie.

Niejednokrotnie po kursie ludzie patrzą wstecz na swoje życie i dostrzegają wzorzec wydarzeń oraz doświadczeń, które doprowadziły ich do reiki w ramach kolejnego kroku na drodze osobistej ewolucji. Jeżeli interesujemy się karmą, warto pomyśleć, że uzdrawianie innych i zachęcanie ich do wejścia na ścieżkę duchową w poprzednim wcieleniu spowodowało, że w tym życiu odnaleźliśmy reiki. (Dokładniej omawiam te koncepcje w rozdziale 8).

W jak najlepszym wykorzystaniu dostrojenia do reiki pomoże nam poświęcenie od trzech do siedmiu dni na mentalne i fizyczne przygotowanie się do inicjacji. Nie jest to jednak niezbędne, dlatego zrób to tylko wtedy, gdy czujesz, że będzie to dla ciebie właściwe.

Wskazówki przeddostrojeniowe

Kierowanie się tymi wskazówkami stworzy warunki ułatwiające otrzymanie reiki. Przeznaczony na robienie zabiegów samemu

Reiki w praktyce

sobie trzydziestodniowy okres po kursie również pomoże jak najlepiej wykorzystać okazję do uzdrowienia, jaką oferuje dostrojenie energii.

- ✦ Przed dostrojeniem i w trakcie unikaj wszelkiego mięsa.
- ✦ Nie pij w tym czasie alkoholu.
- ✦ Ogranicz palenie albo rzuć je całkowicie, jeżeli możesz.
- ✦ Unikaj napojów z kofeiną i staraj się pić dużo niegazowanej wody mineralnej albo herbat ziołowych.
- ✦ Unikaj czekolady, cukierków i innych przetworzonych potraw.
- ✦ Spożywaj jedynie świeże produkty i rozważ krótki post o wodzie albo sokach, ale tylko wtedy, gdy masz już doświadczenie w przeprowadzaniu takiego postu.
- ✦ Ogranicz czas spędzany przed telewizorem i unikaj konfrontacji oraz stresujących sytuacji.
- ✦ Zachowuj spokojny, szczęśliwy i zrelaksowany stan umysłu.
- ✦ Spędzaj czas w samotności, w ciszy i w spokojnym miejscu; spaceruj w przyjemnym otoczeniu.
- ✦ Medytuj albo módl się przez przynajmniej dwadzieścia minut każdego dnia – lub po prostu spędzaj ten czas w ciszy czy na czytaniu tekstów duchowych.

Zasadniczo podejź do dostrojeń z rozluźnionym i otwartym umysłem. Zdziałają one niezależnie od tego, czy zastosujesz się do powyższych wskazówek, czy nie, więc nie martw się, jeżeli nie miałeś wystarczająco dużo czasu. Możesz po prostu trochę dłużej czekać na ich pełny efekt.

Rozdział 3. Pierwszy stopień reiki

Sporadycznie zdarza się, że przed, w czasie albo tuż po kursie pierwszego stopnia dochodzi do oczyszczania ciała i umysłu. Może to obejmować:

- ✦ krótką, niezbyt poważną chorobę, taką jak przeziębienie czy grypa,
- ✦ poty,
- ✦ bóle głowy,
- ✦ częste oddawanie moczu,
- ✦ potrzebę częstszego spania,
- ✦ potrzebę picia większej ilości płynów,
- ✦ przejściowe zmiany apetytu,
- ✦ inne drobne dolegliwości fizyczne,
- ✦ różnego rodzaju uwolnienia emocjonalne, takie jak płacz czy śmiech.

Po tych dostrojeniach przez trzydzieści kolejnych dni powinniśmy przeprowadzać na sobie pełny zabieg reiki. Pomocne będzie picie w tym okresie dużej ilości wody albo herbat ziołowych i zdrowe odżywianie się. Jak już wspomniałem, może wystąpić łagodne odtruwanie organizmu, ale to zazwyczaj szybko przechodzi, gdy ciało odzyskuje równowagę. Sporadycznie zdarza się, że proces ten trwa dłużej, kilka tygodni bądź miesięcy, zwłaszcza jeżeli wcześniej dana osoba była wyjątkowo schorowana albo miała za sobą wiele trudnych doświadczeń życiowych.

To bardzo pozytywny proces, niezbędny do całkowitego oczyszczenia i uzdrowienia organizmu. Sporadycznie zdarza się, że objawy detoksykacji wydają się pogłębiać wraz z kolejnymi

zabiegami, i gdy tak się dzieje, należy zachować cierpliwość i pamiętać, że to pozytywny proces i z czasem wszystko minie. Staraj się wykonywać krótsze zabiegi, ale częstsze, czyli zamiast pełnej sesji raz dziennie rób dwie półgodzinne albo trzy dwudziestominutowe na dzień i stopniowo zwiększaj ich długość do pełnego zabiegu naraz. Jeżeli to nadal będzie za dużo, rób to, co wydaje ci się odpowiednie, i wydłużaj sesje, gdy będziesz w stanie.

„Pozytywne” zmęczenie




Po kursie pierwszego stopnia niektórzy przez kilka dni – a bywa, że nawet tygodni – odczuwają zmęczenie bądź senność. To dobry znak, że zaczynasz się uczyć, jak naprawdę się otwierać i w pełni relaksować. Często nawet nie zauważamy, jak bardzo jesteśmy zestresowani, gdy przeskakujemy w życiu od jednej rzeczy do drugiej, a stres nawarstwia się w naszym organizmie, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej, do tego stopnia, że nigdy nie znajdujemy czasu, by po prostu pobycć sobą.

Możemy nawet gromadzić stres i przenosić go z jednego wcielenia na drugie. Uniemożliwia nam on osiągnięcie wewnętrznego spokoju i poczucie naszej beczasowej duchowości. Praktykowanie reiki, medytacji, modlitwy czy głębokiej relaksacji to sposób na stopniowe uwalnianie stresu, oczyszczanie ciała i umysłu oraz ponowne zapoznanie się ze sobą! Proces ten może się wydarzać wiele razy podczas lat praktykowania reiki, w miarę jak będziemy oczyszczać i uwalniać coraz głębsze poziomy stresu nagromadzonego przez długi czas.



*Sięgnij po
więcej!*



-  www.wydawnictwokobiece.pl
-  [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)
-  [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)