

INNA SEGAL

# SEKRETNY JĘZYK TWOJEGO CIAŁA

NIEZBĘDNY PRZEWODNIK  
SAMOUZDRAWIANIA



PRZEŁOŻYŁA:  
Iwona Czarkowska

  
illuminatio

## SPIS TREŚCI

Pochwały dla <i>Sekretnej języka twojego ciała</i> .....	7
Podziękowania .....	13
Przedmowa .....	15
Wstęp.....	19
<b>I. Sekretny język twojego ciała .....</b>	<b>39</b>
Uzdrowianie emocjonalnych, umysłowych i energetycznych przyczyn dolegliwości .....	39
Podstawowe zasady samouzdrawiania .....	45
Przewodnik po dolegliwościach fizycznych i ich uzdrawianiu .....	49
<b>II. Sekretny język dolegliwości fizycznych .....</b>	<b>171</b>
Lista dolegliwości .....	174
<b>III. Sekretny język twoich emocji .....</b>	<b>233</b>
Rozumienie i uzdrawianie emocji, które są przyczyną chorób .....	233
<b>IV. Sekretny język kolorów .....</b>	<b>275</b>
Lista kolorów.....	277
<b>V. Sekretny język układów twojego ciała .....</b>	<b>289</b>
Układy twojego ciała .....	290
Posłowie.....	295
Indeks.....	299
O autorce.....	305

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Ta książka to podręcznik, który pomoże ci zrozumieć, w jaki sposób uczucia, doświadczenia i myśli wpływają na twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Używaj jej na kilka sposobów, w zależności od tego, czy chcesz skupić się na rozpoznaniu zaburzenia, czy na jego uleczeniu. Jeśli coś ci dolega, postaraj się zlokalizować dotknięty chorobą narząd lub część ciała, aby zrozumieć myśli i emocje z nimi związane. Oto kilka sposobów na to, jak uzyskać niezbędne informacje:

- **O dolegliwościach:** Znajdź swoje dolegliwość na liście alfabetycznej w części drugiej. Gdy będziesz czytał na temat danej przypadłości, zapamiętaj emocje, z którymi jest ona związana. Następnie przejdź do części trzeciej, rozdziału o emocjach, w której poznasz odpowiedni proces uzdrawiania.
- **O częściach ciała:** Każda dolegliwość jest przechowywana w jakiejś części ciała. Zajrzyj do pierwszej części książki, aby przeczytać o odpowiedniej części ciała, a następnie przejdź do opisanej tam terapii. Znajdziesz tam również informacje na temat powiązanych emocji, które możesz pogłębić, studiując część trzecią.
- **O kolorze:** W części czwartej odkryjesz zalety poszczególnych kolorów, które pomagają w przywracaniu organizmowi zdrowia. Możesz też dowiedzieć się, jak różne kolory wpływają na twoje emocje. Połącz lecznicze właściwości koloru z terapią właściwą dla konkretnego narządu lub konkretnych emocji.
- **O układach ciała:** Przekonałam się, że jednoczesne leczenie różnych, lecz powiązanych ze sobą narządów daje rewelacyjne rezultaty. Jeśli nie jesteś pewien, do jakiego układu twojego organizmu należą poszczególne narządy, zapoznaj się z częścią piątą książki, czyli *Sekretnym językiem układów twojego ciała*. Następnie zacznij pracować z tymi częściami

ciała, które są powiązane z danym układem, łącząc to z wizualizacją kolorów.

Możesz także połączyć różne terapie, gdy twój problem jest umiejscowiony w kilku częściach ciała. Na przykład, jeśli masz przeziębione gardło i chcesz je wyleczyć, w części drugiej przeczytaj o przeziębieniu, a następnie przejdź do informacji o poszczególnych organach, znajdującej się w części pierwszej, i do terapii właściwej dla gardła. Możesz też połączyć terapię gardła z terapią płuc i klatki piersiowej. Jeśli do tych dolegliwości odnoszą się jakieś negatywne emocje, również możesz się od nich uwolnić. W ciągu dnia, nawet gdy jesteś zajęty pracą, możesz pracować z kolorami, na przykład z kolorem pomarańczowym. Możesz wizualizować ruch koloru pomarańczowego w twojej klatce piersiowej lub pocierać dłonie, a następnie wyobrażać sobie, że trzymasz w nich kulę pomarańczowego światła. Połóż dłonie na gardle lub klatce piersiowej i oddychaj pomarańczowym światłem, pozwalając, aby regenerowało ono chore obszary twojego ciała.

Pamiętaj, nie wystarczy przeczytać opis ćwiczenia, trzeba je również kilka razy wykonać, jeśli chce się z niego czerpać korzyści.

## WAŻNA UWAGA

Terapia, którą proponuję, nie zastąpi zdrowej diety ani regularnych ćwiczeń fizycznych czy właściwej opieki medycznej, ale jest dodatkowym wsparciem, które pomoże twojemu organizmowi w byciu zdrowszym, bardziej dynamicznym i energicznym. Jeśli cierpisz na jakąś poważną chorobę i lekarz już zalecił ci odpowiednie postępowanie oraz przyjmowanie leków, powinieneś kontynuować leczenie pod jego kierunkiem.

Jednak nawet przyjmując leki, możesz pracować nad własnym wyzdrowieniem, wykorzystując informacje i terapie zaproponowane w tej książce. Jeśli skorzystasz ze sposobu leczenia ustalonego przez lekarza, możesz oprócz tego wykonywać ćwiczenia, które tu opisałam, i trenować wsłuchiwanie się w siebie, gdyż to pozwoli ci wzmocnić połączenie z Wszechmocną Uzdrawiającą Energią. Gdy poczujesz, że połączenie jest coraz silniejsze, poświęć temu wię-

cej uwagi, ignorując straszące cię statystyki i inne informacje, które mogłyby podważyć twoje wiare w moc samouzdrawiania. Ludzie nie bez powodu mówią o „cudownych uzdrowieniach”. Nasi przodkowie odkryli sposoby przyspieszania procesu powrotu do zdrowia lub zmiany przebiegu choroby w sposób, który zdumiewa nawet lekarzy. Leczenie może zająć trochę czasu, jednak warto być cierpliwym i upewnić się, że ma się każde możliwe wsparcie. Dawkę leków można zmniejszać tylko pod kontrolą lekarza.

### **Jak radzić sobie z dolegliwościami fizycznymi**

Kiedy pisałam tę książkę, uświadomiłam sobie, że bez względu na rodzaj dolegliwości, stres, stan zdrowia czy choroby, zawsze jest to powiązane z określoną częścią ciała. Przeczytaj rozdział o poszczególnych częściach ciała i sposobach ich uzdrawiania. Nie lekceważ proponowanych tam ćwiczeń tylko dlatego, że są proste. One pomogły już bardzo wielu osobom.

Jeśli chcesz wzmocnić skuteczność terapii jakiegoś narządu lub części ciała, połącz ją z terapią innego narządu lub części ciała. Na przykład, jeśli jesteś przeziębiony, przeprowadź terapię płuc, gardła i klatki piersiowej. Jeśli chorobie towarzyszą silne emocje, przeczytaj część dotyczącą emocji i wybierz ćwiczenia, które pomogą ci się pozbyć, pełnych napięcia i stresu emocji powodujących poczucie przytłoczenia.

Jeśli masz problemy z układem rozrodczym, przeczytaj rozdział o układach organizmu i pracuj nad organami powiązаныmi z układem rozrodczym i towarzyszącymi im emocjami. Albo jeśli masz problemy z oczami, ale brakuje ci czasu na pracę nad nimi, możesz użyć uzdrawiającej mocy kolorów. Indygo i fiolet są znakomite do leczenia wszelkich chorób i dolegliwości oczu.

### **Jak radzić sobie z problemami emocjonalnymi**

Możesz przeżywać stres, depresję lub frustrację, którym nie towarzyszą dolegliwości fizyczne. Przejdź do części, w której omawiam emocje, wykonaj odpowiednie ćwiczenie na uwolnienie się od nich. Pamiętaj, że ważne jest, aby robić to powoli i głęboko przy

tym oddychać. Pomocna bywa również wizualizacja tego, jak negatywne emocje opuszczają twoje ciało.

Przekonałam się, że gdy moi pacjenci poruszali rękami, wykonując określone gesty, zwiększało to skuteczność terapii. Kiedy prowadzę warsztaty z leczenia wizualno-intuicyjnego, zwykle włączam muzykę, która pomaga w pozbyciu się określonych emocji. Potem zachęcam pacjentów do poruszania lub potrząsania ciałem, aby uwolnić te emocje; do wzięcia ich w dłonie i wrzucenia do wymyślanego kosza.

### **Jak pracować z kolorami**

Uzdrowianie przy pomocy koloru jest czymś wspaniałym: możesz to robić zawsze i wszędzie, a efekty są często natychmiastowe. Każdy kolor ma właściwe dla siebie wibracje, które można poczuć w dłoniach, a poszczególne kolory mają różne oddziaływanie na organizm.

Spróbuj wykonać następujące ćwiczenie: pocieraj dłonie jedna o drugą, upewniając się, że każdy palec uczestniczy w tej czynności. Potem trzymaj ręce przed sobą, z rozsuniętymi dłońmi. Powinieneś poczuć mrowienie. Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach wielką kulę czerwonej energii. Możesz poczuć, rozchodzące się po dłoniach, ciepło. Jeśli masz problemy z wizualizacją, wypowiedz w myślach słowo *czerwony*. Kolor czerwony zawiera nieograniczoną energię, witalność i siłę. Określ, w jakich częściach ciała najsilniej odczuwasz zmęczenie i osłabienie, a następnie umieść dłonie nad tą częścią i „wdychaj” kolor czerwony. Tak jakbyś chciał wypełnić nim swoje ciało. Teraz pozwól, aby czerwony rozprzestrzenił się w twoim organizmie, równocześnie powoli i głęboko oddychaj. Wkrótce powinieneś poczuć się rozluźniony i zrelaksowany. Można też poruszać rękami wokół siebie, wówczas czerwień będzie przenikać przez ciało. Uwaga: Nie powinieneś wizualizować czerwieni, gdy masz stan zapalny lub boli cię głowa.

A teraz spróbuj wykonać to samo ćwiczenie z kolorem niebieskim. Niebieski możesz odczuwać w swoich dłoniach w różny sposób, na przykład jako lekkość lub chłód. Zapytaj siebie, które części twojego ciała potrzebują koloru niebieskiego i oddychaj nim, trzymając dłonie nad tym miejscem. Niebieski doskonale koi umysł,

wprowadza spokój i jest idealny w terapii układu nerwowego. Podobnie jak indygo, jest jednym z najlepszych kolorów do uwalniania się od bólu. Wystarczy, że umieścisz dłonie nad tą częścią ciała, w której odczuwasz ból i zaczniesz oddychać kolorem indygo. Pozwól, aby przenikał przez twoje ciało i rozpuszczał ból i złoگی.

Po spotkaniu, które miałam w Londynie, podeszła do mnie kobieta, rozpromieniona i podniecona po ćwiczeniach leczniczych z kolorem. Pełna emocji pokazała mi ręce. „Patrz!” – zawołała zdyszana, ale pełna entuzjazmu i podetknęła mi dłonie pod sam nos. Widząc moje zakłopotanie, jej towarzysz wyjaśnił, że jego przyjaciółka Lucy cierpiała na zapalenie stawów i od dwóch lat nie była w stanie poruszać palcami. Gdy Lucy się uspokoiła, opowiedziała mi, że po pocieraniu dłoni i wyobrażaniu sobie czerwonego światła pomiędzy nimi jej palce zrobiły się naprawdę gorące, wręcz parzyły boleśnie. Musiała tłumić jęk. Potem, podczas pracy z kolorem niebieskim, poczuła w dłoniach zimno. W ciągu minuty jej ręce zostały wyleczone, a ona po raz pierwszy od roku mogła bez trudu je unieść.

Gdy przeczytasz o wybranym kolorze, eksperymentuj z nim przez pocieranie dłoni jedna od drugą, wizualizację koloru i kierowanie go na konkretną część ciała.

### **Jak pracować z układami organizmu**

Każdy układ twojego organizmu daje ci możliwość wglądu w narządy, gruczoły i inne części, które wchodzą w jego skład. Ponieważ wszystko w organizmie jest ze sobą powiązane, warto pracować jednocześnie z różnymi obszarami ciała. Na przykład masz problem z hormonami. Przejdź do części piątej i przeczytaj o układzie hormonalnym. Dowiesz się, że składa się on z podwzgórza, przysadki mózgowej, szyszynki, tarczycy, przytarczyc, grasicy, nadnerczy, jajników, jąder i trzustki. W zależności od tego, jakiego obszaru dotyczą twoje dolegliwości, możesz przejść do tej części książki, w której są one omówione, i pracować z kilkoma gruczołami i narządami. Warto też przeczytać o przyczynach zaburzeń konkretnego układu i mądrości, którą oferuje.

## Jeśli czujesz się dobrze

Nie trzeba być chorym, żeby skorzystać z informacji zawartych w tej książce. Terapię tę możesz też przeprowadzać w celu poprawy ogólnego stanu twojego zdrowia, samopoczucia, intuicji lub by osiągnąć sukces w jakiejś dziedzinie życia. Możesz pracować nad oczyszczeniem układu nerwowego, co pozwoli ci poczuć się bardziej zrównoważonym i spokojnym. Możesz także pracować z emocjami: miłością, radością i szczęściem lub wzmocnić swój układ odpornościowy (immunologiczny), pracując z przysadką mózgową i hormonami. Zachęcam cię również do zapoznania się z tą częścią książki, która omawia palce rąk i nóg. Każdy z nich jest podłączony do różnych narządów i energii w organizmie, a praca nad nimi może poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Najważniejszą rzeczą jest, by cieszyć się doświadczeniem. Z im większą ciekawością i radością to robisz, tym szybciej poczujesz poprawę swojego stanu ogólnego.

Uzdrowienie może być bardzo szybkie lub nastąpić po pewnym czasie. Bądź cierpliwy i powtarzaj terapię regularnie. Pomimo tego, że wiele osób uważało, że po wyleczeniu moich dolegliwości, nie potrzebowałam więcej uzdrawiania, zdałam sobie sprawę, że to dopiero początek mojej podróży. Ćwiczę codziennie, aby poczuć się zdrowsza, szczęśliwsza, bogatsza i bardziej pewna siebie.

Nawet najmniejsza zmiana może mieć ogromne znaczenie i być początkiem całkowitej odnowy. Wyobraź sobie, że jesteś w złym nastroju, czujesz ból głowy, i za chwilę chcesz wziąć aspirynę i położyć się do łóżka. Nagle dzwoni przyjaciel i proponuje ci spotkanie. Niechętnie wychodzisz z domu. Widzisz, że dzień jest piękny i słoneczny, bierzesz bardzo głęboki oddech i zaczynasz się relaksować. Jakiś nieznajomy miło cię komplementuje. Nagle czujesz się lekki, odprężony, a ból głowy znika. Spotykasz się ze znajomym już w lepszym nastroju i rozpoczyna się wspaniała noc. Następnego dnia czujesz się doskonale, gdy myślisz o poprzedniej nocy. To ty decydujesz, że życie jest wspaniałe, a kolejny dzień udany.

Ten prosty przykład dowodzi, jak wielka jest zdolność umysłu do oddziaływania na ciało. Jeśli znajdziesz się w pobliżu kogoś, kto jest nastawiony negatywnie do innych, nieustannie kogoś krytykuje



i osądza, poczujesz się zdenerwowany, zły, przestraszony. Te emocje sprawią, że twoje ciało będzie napięte, układ odpornościowy się osłabi, a układ nerwowy zacznie emanować stresem. Jeśli nie pozbędziesz się negatywnych uczuć, twoje ciało zacznie słabnąć, a ty się rozchorujesz.

Badania z dziedziny psychoneuroimmunologii pokazują, że negatywne myśli, przekonania, postawy i emocje osłabiają układ nerwowy oraz układ odpornościowy i mogą doprowadzić do wielu poważnych chorób. W 2001 roku dr Margo de Kooker, lekarka specjalizująca się w medycynie behawioralnej, napisała artykuł dla *The Wellness Support Programme*:

*W realnym świecie, jak dowodzą badania z dziedziny psychoneuroimmunologii, jest tak, że to co dzieje się w naszych umysłach na poziomie percepcji... może mieć wpływ na... nasz układ odpornościowy. Ta koncepcja nie jest nowa, już starożytna mądrość zachęcała do koncentrowania się na utrzymywaniu „zdrowego” umysłu w celu zachowania zdrowego ciała. Ale dopiero teraz potrafimy naukowo udowodnić prawdziwość tego twierdzenia i zrozumieć ten związek.*

Na poziomie fizycznym ciało nieustannie się zmienia. Nasza skóra odnawia się co miesiąc, komórki śluzówki żołądka regenerują się co trzy dni, komórki oka co czterdzieści osiem godzin, komórki wątroby co sześć tygodni, a komórki kręgosłupa co trzy miesiące.

To fascynujące, że przez świadome uczestniczenie we własnym procesie uzdrawiania możesz pomóc organizmowi zregenerować się szybciej, pozbyć się obciążeń, toksyn i blokad, które zatrzymują pozytywne wibracje. Wyobraź sobie taką sytuację: postanawiasz poprawić jakość swojego widzenia i spędzasz dwa dni, pracując nad swoim wzrokiem, wiedząc, że komórki oka regenerują się co 48 godzin. I po dwóch dniach widzisz doskonale!

Słyszałam niezwykle opinie osób, które z powodzeniem stosowały proponowane przeze mnie terapie i udawało im się wyleczyć z cukrzycy, torbieli, zapalenia stawów, bólów pleców, problemów z kolanami, palpacji serca, chorób nerek, pęcherza moczowego,

migreny, różnego rodzaju chorób skóry, hemoroidów, kłopotów z oczami, z depresji, stanów lękowych i wielu innych dolegliwości.

Jeśli systematycznie korzystasz z tej książki, nie tylko pomagasz swojemu organizmowi wrócić do pełni zdrowia, ale możesz również zmienić swoje życie, uwolnić się od negatywnych postaw, które cię ograniczają, blokują i rodzą w tobie lęki. Doświadczenie zmiany może być oczywiste od początku, ale równie dobrze początkowo może być prawie niezauważalne. Im dłużej stosujesz proponowane w tej książce terapie, tym łatwiej będzie dostrzec zmiany.

Poniżej załączam opis procesu dostrajania się do swojego ciała, jest on podobny do tego, jaki zastosowałam, uzdrawiając samą siebie. Praktykuj ten proces, dążąc do coraz głębszych zmian i pracując nad własnym wyleczeniem. Proces ten może być stosowany w połączeniu z innymi terapiami opisanymi w tej książce lub poznany w inny sposób.

## PRZEWODNIK PO DOLEGLIWOŚCIACH FIZYCZNYCH I ICH UZDRAWIANIU

W czasie warsztatów leczenia wizualno-intuicyjnego oraz terapii pracowałam nad każdą częścią ciała i związanymi z nią emocjami, myślami, energią oraz doświadczeniami moich klientów. Na przykład rolą oczu jest patrzenie. Jeśli masz kłopoty ze wzrokiem, być może w twoim życiu jest coś, czego nie chcesz oglądać.

Ten rozdział ma pogłębić twoją wiedzę na temat czynników, które są przyczyną dolegliwości pojawiających się w różnych narządach. Gdy zrozumiesz, co jest przyczyną twoich kłopotów i dolegliwości, będziesz gotów stawić temu czoło. Ten proces wymaga połączenie wielu elementów: myśli, uczuć, oddechu, akupresury, ćwiczeń, wizualizacji, pytań i wielu innych aspektów. Jeśli wizualizacja sprawia ci kłopot, możesz zajrzeć na strony ... i ..., gdzie znajdziesz schemat ludzkiego ciała. Pod każdym ćwiczeniem przedstawiłam propozycje pracy z emocjami i kolorami, możesz je wykorzystać, aby przyspieszyć swoje uzdrowienie. Zapoznaj się z częścią trzecią tej książki i rozpocznij pracę od negatywnych emocji. Gdy już będziesz miał pewne doświadczenie, przejdź do emocji pozytywnych. Jeśli w trakcie terapii pojawią się emocje, które nie zostały tu opisane, pracuj nad nimi zgodnie z zasadami podanymi w ćwiczeniu.

Wykorzystaj informacje zawarte w tym rozdziale, to twoje podstawowe wytyczne. Być może nie zawsze uda ci się opisać objawy dopasować do siebie i swojego ciała. Wsłuchaj się w swój organizm, a na pewno uzyskasz odpowiedź. Nie skupiaj się wyłącznie na tym, co ci dolega – zdrowe myśli i emocje też są pomocne w terapii. Często opisuję emocje w taki sposób, aby ułatwić pracę czytelnikowi, który dopiero rozpoczyna samouzdrawianie. Dlatego potraktuj te instrukcje jako punkt wyjścia, z czasem będziesz mógł wykorzystać również swoje własne doświadczenia i spostrzeżenia.

## BARKI

### Czynniki sprzyjające pojawieniu się dolegliwości

Uczucie, że dźwiga się cały świat na swoich barkach. Zbyt wiele wysiłku, stresu i zmartwień. Uczucie niepewności, lęku, odrzucenia, nieufności, zniechęcenia, przytłoczenia. Nadmierna podatność na zranienie. Opuszczone ramiona świadczące o utracie radości życia. Zbyttnia powaga. Skupianie się na problemach, a nie na ich rozwiązywaniu.

### Terapia

Skoncentruj się na swoich ramionach. Co czujesz? Jesteś spięty czy rozluźniony? Zastanów się, jaką odpowiedzialność dźwigasz na barkach. Zamknij oczy, weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że usuwasz wszystkie zmartwienia, tak jakbyś zrzucił wielki kamień. Użyj dłoni do zabrania kamienia ze swoich ramion i wrzuć go do oceanu, który sobie wyobrazisz.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi pozbyć się z moich ramion całego wysiłku, stresu, zmartwień, niepewności, dezorientacji, bólu, poczucia odrzucenia i smutku, wszystkich poglądów, pozytywnych i negatywnych wzorców, które przyczyniają się do mojego obecnego stanu”. Powtarzaj słowo „oczyścić” kilka razy, aż poczujesz, że w twoim ciele i umyśle coś zaczyna się zmieniać.

Weź głęboki oddech i napnij ramiona. Wstrzymaj oddech na pięć sekund, a następnie powoli wypuść powietrze i rozluźnij ramiona. Wykonaj to ćwiczenie kilka razy, aż poczujesz, że twoje ramiona są lżejsze. Przez 15 sekund wykonuj obroty prawym ramieniem w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a przez następne 15 sekund odpoczywaj. Powtórz to ćwiczenie trzy razy. Teraz, również przez 15 sekund, wykonuj obroty w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Powtórz to samo z lewym ramieniem.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, napełnij moje życie odwagą, równowagą, pewnością siebie, radością. Pomóż mi odzyskać błogosławieństwo i umiejętność radzenia sobie w najtrudniejszych sytuacjach. Dziękuję”.

Zrelaksuj się. Wyobraź sobie, że otacza cię ciepłe żółte światło. Pozwól jego promieniom przeniknąć do wnętrza twoich ramion, rozluźnić mięśnie i usunąć wszystkie złogi.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energo, ulecz i zregeneruj moje ramiona, przywróć im pełnię sił, ruchomość i witalność”.

**Negatywne emocje do przepracowania:** stres, zmartwienia, lęk, poczucie przytłoczenia.

**Pozytywne emocje do przepracowania:** spokój, odprężenie, współczucie, wsparcie.

**Kolory do przepracowania:** zielony, żółty, niebieski.

## BIODRA

### Czynniki sprzyjające pojawieniu się dolegliwości

Kłopoty rodzinne i nieporozumienia. Uczucie, że jest się wykorzystywanym, niedocenianym, złym, zdradzonym, oszukanym, zawiedzionym, wyalienowanym. Wrażenie podciętych skrzydeł. Przeciążenie, frustracja, poczucie winy, brak wsparcia, nadmierna odpowiedzialność. Poczucie, że cię nie doceniają, nie biorą pod uwagę i manipulują tobą.

### Terapia

Kogo albo co dźwigasz na swoich biodrach? Za kogo niesiesz odpowiedzialność? Kogo wspierasz? Wstań i poruszaj biodrami, wyobrażając sobie, że wytrząsas z nich stare przekonania i nawyki, wyniesione z rodzinnego domu. Jeśli wykonanie tego ćwiczenia sprawia ci trudność, pomasuj biodra kolistymi ruchami dłoni. Zamknij oczy i wyobraź sobie kosz na śmieci, do którego wrzucasz gęstą, negatywną energię.

Za pomocą dłoni oczyść wszystkie negatywne aspekty twojego życia, które utkwiły w biodrach – lęk, frustrację, poczucie winy, przekonania wyniesione z domu – i umieść tę negatywną energię w koszu na śmieci, gdzie zostanie zniszczona. Możesz poczuć, jak wyciągasz z siebie ciężką energię, albo nawet zobaczyć ją w po-

staci szarego dymu, noży czy nawet osób wychodzących z twoich bioder.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, uwolnij moje biodra od wszystkich kłopotów rodzinnych, sporów, sprzecznych emocji, poczucia winy, smutku, żalu, gniewu i zdrady, od wszystkich poglądów, wzorców oraz dodatniej i ujemnej energii, które przyczyniły się do mojego obecnego stanu”. Powtarzaj słowo „oczyść” kilka razy, aż poczujesz, że w twoim ciele i umyśle coś zaczyna się zmieniać.

Jeśli możesz, włącz muzykę relaksacyjną i kręć biodrami, jakbyś wykonywał taniec brzucha. Poczuj wolność doświadczania. Im bardziej wyważone i elastyczne będą twoje biodra, tym bardziej zrównoważone, elastyczne i kreatywne stanie się twoje życie.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, napełnij mnie uczuciem spokoju, jasności, spełnienia, uznania, relaksu i pozwól mi odczuć harmonię, jedność i wsparcie w moim życiu i życiu mojej rodziny. Dziękuję”.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, ulecz i zregeneruj moje biodra, przywracając im pełnię siły, równowagi i mobilności. Dziękuję”.

**Negatywne emocje do przepracowania:** krytyka, osądzenie, frustracja, stagnacja.

**Pozytywne emocje do przepracowania:** jasność, spokój, satysfakcja, uznanie.

**Kolory do przepracowania:** pomarańczowy, zielony, srebrny.

## MIĘŚNIE

### Czynniki sprzyjające pojawieniu się dolegliwości

Stres, złość. Utrzymujący się lęk, gniew i smutek. Poczucie przytłoczenia i utraty kontroli nad własnym życiem. Myślenie i ciągle spinanie się, zamiast odczuwania i „odpuszczania sobie”. Praco-holizm i odczuwanie ogromnego ciężaru odpowiedzialności, którą się dźwiga. Problemy z wyrażaniem uczuć, w obawie, że nie zostaną zaakceptowane. Syndrom „walcz albo uciekaj”. Wewnętrzny chłód.

### Terapia

Skup się na swoich mięśniach. Weź głęboki wdech i napnij mięśnie. Policz do dziesięciu, wstrzymując przy tym oddech i utrzymując napięcie mięśni, a następnie rozluźnij je i powoli wypuść powietrze. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, uwolnij moje mięśnie od wszelkiego napięcia, niepokoju, strachu, stresu, złości, smutku i poczucia przytłoczenia oraz od tych wszystkich poglądów i wzorców, a także dodatniej i ujemnej energii, które przyczyniły się do mojego obecnego stanu”. Powtarzaj słowo „oczyść” kilka razy, aż poczujesz, że w twoim ciele i umyśle coś zaczyna się zmieniać.

Podczas wydechu wyobraź sobie, że twoje mięśnie wypełniają się niebieskim światłem. Pozwól, aby to światło rozproszyło wszystkie napięcia i blokady w twoich mięśniach.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi się zrelaksować, stać się mądrzejszym i bardziej otwartym. Naucz mnie, jak radzić sobie z emocjami i uwolnij mnie od negatywnej, niszczącej energii, którą mam w sobie. Dziękuję”.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi uleczyć i zregenerować moje mięśnie, przywróć im pełnię zdrowia, siłę i elastyczność”.

**Negatywne emocje do przepracowania:** stres, lęk, gniew, poczucie przytłoczenia.

**Pozytywne emocje do przepracowania:** relaks, wiara, satysfakcja.

**Kolory do przepracowania:** pomarańczowy, zielony, niebieski.

## SKÓRA

### Czynniki sprzyjające pojawieniu się dolegliwości

Brak poczucia bezpieczeństwa lub przeciwnie – wrażenie, że jest się przesadnie kontrolowanym. Uczucie irytacji, gniewu, frustracji, jakby coś (lub ktoś) zalało ci za skórę. Dezaprobata, krytyka, brak akceptacji lub nienawiść do siebie. Nieśmiałość, wycofanie, niepewność, poczucie bycia człowiekiem drugiej kategorii, mniej wartościowym, który źle się czuje we własnej skórze.

### Terapia

Kto zalał ci za skórę (lub co)? Czego nie potrafisz wyrazić, choć bardzo chciałbyś to powiedzieć? Dowiedz się tego, stając naprzeciw lustra. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że stoisz naprzeciw komuś, kto cię kocha. Gdybyś mógł pożyczyć od niego oczy, to jak chciałbyś siebie widzieć? Jeśli twoje odczucia są pozytywne, otwórz oczy i spójrz na siebie przez pryzmat miłości. Czy widzisz siebie w inny sposób? Co zobaczyłaby osoba, która cię kocha? Utwierdź się w przekonaniu, że jesteś kochany.

Teraz połóż się lub usiądź i ponownie zamknij oczy. Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach wiązkę laserową z różnymi kolorami. Wizualizuj ruch tego światła na swojej skórze, która jest podrażniona, sucha, spuchnięta, swędząca lub pokryta wypryskami. Obserwuj, jak światło zmienia kolor zależnie od części ciała, na którą laser jest kierowany. Jeśli skóra jest czerwona, laser zmienia jej kolor na błękitny, aby zneutralizować zaczerwienienie. Jeśli skóra jest sucha, promień lasera staje się różowy, aby zregenerować ten obszar. Jeśli skóra jest spuchnięta – pomarańczowy promień jest znakomity na zmniejszenie obrzęku. Jeśli skóra swędzi, żółty promień pomoże złagodzić podrażnienia. Skup się na usunięciu ze swojego wnętrza gniewu, frustracji, samokrytyki, irytacji i niechęci do samego siebie.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi pozbyć się uczucia irytacji, gniewu, frustracji, krytyki, zagrożenia i bycia niedocenianym, które noszę na swojej skórze, oraz tych wszystkich poglądów i wzorców, a także dodatniej i ujemnej energii, które przyczyniły się do mojego obecnego stanu”. Powtarzaj sło-



wo „oczyść” kilka razy, aż poczujesz, że w twoim ciele i umyśle coś zaczyna się zmieniać.

Oczami wyobraźni obserwuj, jak twoja skóra staje się czysta, promienna, lśniąca, błyszcząca i miękka. Jak się czujesz w tej nowej skórze? Pozwól sobie na długi głęboki oddech i ciesz się swoją odnowioną skórą.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, napełnij mnie uczuciem wygody, szczęścia i bycia bezpiecznym we własnej skórze. Naucz mnie kochać, akceptować i doceniać siebie. Dziękuję”.

Skoncentruj się na uczuciu wygody i bezpieczeństwa we własnej skórze.

Aby poprawić stan skóry, połącz czubek palca serdecznego z czubkiem kciuka. Pozostałe palce wyprostuj. Utrzymuj tę pozycję 2-3 minuty, wolno i głęboko oddychając. Powtarzaj ten zabieg 3 razy dziennie.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi usunąć wszystkie trucizny, bakterie, zanieczyszczenia i stres z mojej skóry, zregenerować ją oraz wszystkie powiązane z nią narządy, przywróć im pełnię zdrowia, witalność i dobre samopoczucie”.

Jeśli nie zaobserwujesz natychmiastowych rezultatów, powtarzaj te ćwiczenia, aż uzyskasz zadowalające efekty. Zobaczysz zmiany zarówno na swojej skórze, jak i w ocenie własnej osoby.

**Negatywne emocje do przepracowania:** stres, smutek, lęk, poczucie przytłoczenia.

**Pozytywne emocje do przepracowania:** spokój, satysfakcja, zaufanie, szczęście.

**Kolory do przepracowania:** żółty, niebieski, biały, indygo, purpurowy, turkusowy.

## ŻOŁĄDEK

### Czynniki sprzyjające pojawieniu się dolegliwości

Problemy z „trawieniem” życia, czyli braniem tego, co dobre, i odrzucaniem tego, co niekorzystne, a także z przyswajaniem nowych informacji. Zdominowanie przez lęk, ograniczenia, smutek, poczucie winy, rozpacz. Poczucie bycia najlepszym i wynikająca z tego arogancja i próby kontrolowania innych lub przeciwnie – wrażenie, że jest się osobą gorszą, małowartościową. Czasami obsesja na własnym punkcie i oczekiwanie, że inni się podporządkują. Problemy z wyrażaniem siebie i radzeniem sobie z odrzuceniem. Uczucie bycia zaatakowanym, jakby się dostało cios w żołądek.

### Terapia

Skoncentruj uwagę na żołądku. Spróbuj uświadomić sobie, jak on się czuje? Jeśli twój żołądek potrafiłby mówić i chciałby zakomunikować ci, jak się czuje, co by powiedział? Jakie uczucia, energię lub doświadczenia, będące przyczyną bólu, przechowuje twój żołądek? Wyobraź sobie purpurowy ogień. Zbierz z żołądka wszystkie zmartwienia, zdenerwowanie, ataki na siebie, żal, stagnację, ból i wrzuc je do tego ognia.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi pozbyć się z mojego żołądka rozpacz, zdenerwowania, zmartwień, arogancji, żalu, poczucia odrzucenia i bycia atakowanym. Uwolnij mnie od wszystkich poglądów, postaw i wzorców oraz dodatniej i ujemnej energii, które przyczyniły się do mojego obecnego stanu”. Powtarzaj słowo „oczyść” kilka razy, aż poczujesz, że w twoim ciele i umyśle coś zaczyna się zmieniać.

Powoli masuj palec wskazujący prawej ręki od podstawy do czubka i wyobrażaj sobie, że usuwasz wszystkie negatywności, które są w nim, i wrzucasz je do ognia. Rób to przez 5 minut.

Powtórz kilka razy: „Żegnaj kontrolę, zmartwienia i żal. Witam radość, spokój i dobre samopoczucie”.

Wyobraź sobie, jak przez twój żołądek przechodzi piękne złote światło słoneczne, uspokaja go, oczyszcza i relaksuje.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, umocnij moją wiarę, pewność siebie i pomóż mi ufać, że życie da mi wszystko, co najlepsze, najsilniejsze, a niezwykle doświadczenia życiowe pomogą mi uczyć się i rozwijać. Dziękuję”.

Aby pomóc sobie w lepszym trawieniu problemów, lekko masuj środkowym palcem czubek nosa okrężnym ruchem, naciskając go z taką siłą, aby czuć się komfortowo. Rób to 4-5 sekund, a następnie 25 sekund odpoczywaj. Powtórz tę czynność 3-5 razy.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, ulecz i odnow mój żołądek oraz wszystkie powiązane z nim narządy, przywracając im pełnię zdrowia, witalność i dobre samopoczucie”.

**Negatywne emocje do przepracowania:** stagnacja, kontrola, odrzucenie, żal, atak.

**Pozytywne emocje do przepracowania:** przebaczenie, miłość, radość, szczęście, wsparcie.

**Kolory do przepracowania:** zielony, żółty, niebieski.

## ŻYŁY

### Czynniki sprzyjające pojawieniu się dolegliwości

Uczucie odcięcia od źródła miłości i siły. Stagnacja i zablokowanie. Zaprzestanie walki o własne życie. Problemy z odczuwaniem przyjemności i radości. Niemożność pozbycia się starych, anachronicznych poglądów. Niezdolność do uwolnienia się od uczucia wstydu, odrzucenia i upokorzenia. Lęk przed tym, co przyniesie przyszłość.

### Terapia

Pomyśl o tym, co szczęśliwego spotkało cię w życiu. Zapytaj siebie: *Gdzie w moim życiu są jakieś przeszkody?, Jakie myśli, historie i schematy się powtarzają?*

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi usunąć z moich żył całą bezsilność, wstyd, upokorzenie, poczucie winy

i odrzucenia oraz lęk. Pomóż mi pozbyć się tych wszystkich poglądów i wzorców oraz dodatniej i ujemnej energii, które przyczyniły się do mojego obecnego stanu”. Powtarzaj słowo „oczyścić” tyle razy, aż poczujesz, że w twoim ciele i umyśle coś zaczyna się zmieniać.

Aby przywrócić prawidłowy przepływ energii w ciele, musisz najpierw postarać się o pozytywną energię w swoim życiu. Uświadom sobie, co musisz zmienić, i spisuj to. Pracuj z tą listą każdego dnia i dokonuj przynajmniej jednej zmiany, a następnie świętuj z tej okazji.

Po dokonaniu każdej zmiany, zamykaj oczy i wyobrażaj sobie, jak piękny promień w kolorze indygo przechodzi przez twoje żyły i usuwa z nich przeszkody, które utrudniały przepływ energii. Następnie skup się na celach, do których zmierzasz, a potem wyobraź sobie, że już je osiągnąłeś.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, pomóż mi na nowo odkryć źródło miłości, dobre samopoczucie i szczęście. Pokaż mi, jak iść przez życie, ufając, że przyszłość przyniesie spełnienie marzeń. Dziękuję”.

Powiedz: „Wszechmocna Uzdrawiająca Energio, ulecz i odnow moje żyły, przywracając im pełnię zdrowia, witalność i dobre samopoczucie”.

**Negatywne emocje do przepracowania:** gniew, krytyka, osądzanie.

**Pozytywne emocje do przepracowania:** miłość, radość, sukces.

**Kolory do przepracowania:** indygo, czerwony, niebieski.