

Ambi Kavanagh

# CZAKRY BEZ TAJEMNIC

Jak uzdrowić i wzmocnić czakry  
poprzez codzienne afirmacje, wizualizacje  
i ćwiczenia aktywizujące



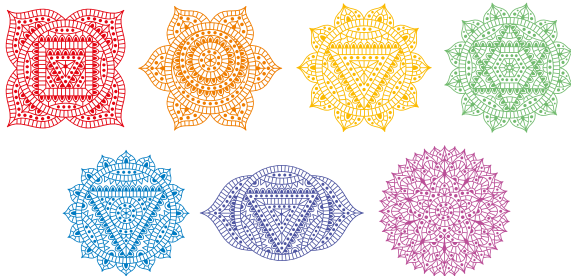
  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# CZAKRY BEZ TAJEMNIC

Ambi Kavanagh

# CZAKRY BEZ TAJEMNIC

Jak uzdrowić i wzmocnić czakry  
poprzez codzienne afirmacje, wizualizacje  
i ćwiczenia aktywizujące



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska  
ILUSTRACJE: Depositphotos

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-109-7

Tytuł oryginału: *Chakras & Self-Care: Activate the Healing Power of Chakras with Everyday Rituals*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™,  
a division of Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com  
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 negatywny 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)


PRINTED IN POLAND



---

DEDYKACJA  
DLA MOJEGO MĘŻA KEVINA,  
NASZEGO SYNA ASHERA  
ORAZ MOJEJ NAUCZYCIELKI NOELLE –  
MOIM TOWARZYSZOM W RÓWNOWAŻENIU CZAKR

---



# SPIS TREŚCI

---

*Przedmowa* • 9

*Wprowadzenie* • 11

## **Święte dbanie o siebie**

ROZDZIAŁ PIERWSZY Podstawy czakr • 19

ROZDZIAŁ DRUGI Czakra podstawy • 41

ROZDZIAŁ TRZECI Czakra sakralna • 59

ROZDZIAŁ CZWARTY Czakra spletu słonecznego • 75

ROZDZIAŁ PIĄTY Czakra serca • 91

ROZDZIAŁ SZÓSTY Czakra gardła • 109

ROZDZIAŁ SIÓDMY Czakra trzeciego oka • 127

ROZDZIAŁ ÓSMY Czakra korony • 145

## **Rytuały równoważące czakry**

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Proste codzienne rytuały • 167

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY Sezonowe rytuały odnowy • 197

*Aneks* • 218

*Zasoby* • 219

*Podziękowania* • 220

*O Autorce* • 221



# Przedmowa



**W** swej istocie dbanie o siebie to celowe działanie w postaci doceniania swojego własnego zdrowia psychicznego, emocjonalnego, duchowego i fizycznego. Jest zakorzenione w miłości własnej oraz zdolności do kontaktowania i spotykania się ze sobą dokładnie w tym miejscu, w którym obecnie się znajdujemy. Niestety, prawdziwe znaczenie dbania o siebie zagubiło się. Widzimy, że jest przedstawiane wszędzie jako nowoczesny trend w postaci kąpieli z obfitą pianą, przereklamowanymi pudełkami subskrybcyjnymi oraz sokiem z selera. W naszym świecie, stale przeładowanym informacjami, często w to wsiąkamy i tracimy orientację prawdziwego dbania o siebie, ponieważ przedkładamy lajki i zajętość ponad swoje własne potrzeby. Nic dziwnego więc, że czujemy się nieco zagubieni i bardzo potrzebujemy wskazówek, kiedy próbujemy przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i szczęściem.

I tutaj pojawia się książka *Czakry bez tajemnic*. Traktuj ją jako swój przewodnik po budowaniu, utrzymywaniu i równoważeniu swojego dobrostanu, krocząc przez nowoczesne życie. Dzięki praktycznym rytuałom połączonym z tysiącletnią nauką i filozofią poznasz moc równoważenia swojego systemu energetycznego, czyli swoich czakr. Nauczysz się łączyć z wewnętrznym systemem przewodnictwa i uzyskasz dostęp do wiedzy, która drzemie w twoim ciele. Profilaktyka zaczyna się tam, gdzie rozpoczyna się proces ponownego łączenia się ze sobą, a twój umysł, ciało i dusza zostają zharmonizowane.

Książka ta jest również manifestem autorki Ambi Kavanagh. Ambi, będąca głośnym i tak potrzebnym głosem, przez lata była prawniczką, zanim stała się liderką w branży wellness (nawet zanim taka branża się pojawiła). Korzysta z procedur leczenia, takich jak uzdrawianie dźwiękiem, astrologia, Reiki i life coaching. Dzięki jej niezwykłym zdolnościom nabytym w wyniku życiowych doświadczeń, uleczysz się, naprawisz swoje życie i będzie od ciebie bił wewnętrzny blask.

Przewracając kartki, możesz zacząć od otwarcia swoich czakr według wskazówek Ambi lub wypróbowania jednego z jej rytuałów na pozbycie się tego, co już ci nie służy. Z czasem prawdopodobnie zauważysz, że coraz bardziej angażujesz się w praktyki codziennego życia – i to wtedy naprawdę rozpocznie się odmładzające uleczenie.

Jestem podekscytowana tym, że wyruszając w swoją podróż uzdrowienia, poznasz najbardziej zrównoważoną, przebudzoną i zharmonizowaną wersję siebie. Nie tylko jesteś w bezpiecznych, ale również w magicznych i uzdrawiających rękach.

**POPPY JAMIE**

Założycielka, autorka książki *Happy Not Perfect*



# Wprowadzenie

W NASZYM CIELE DRZEMIE GŁĘBOKA MĄDROŚĆ.  
JEŻELI TYLKO SIĘ OPAMIĘTAMY,  
MOŻEMY JĄ W SOBIE POCZUĆ.

*Elisabeth A. Behnke*

Co by było, gdyby wszystko, czego potrzebujesz, aby stać się najlepszą wersją siebie – umysł, ciało i dusza – już w tobie było? Wyobraź sobie, że ta mądrość składałaby się nie tylko z lekarstw leczących twoje życie, ale również praktyk profilaktycznych, abyś miał mniej problemów.

Jak inne byłoby twoje życie, gdybyś tylko potrafił wykorzystać tę wiedzę, aby doświadczyć większego spokoju umysłu, cieszyć się lepszym zdrowiem fizycznym oraz odczuwać harmonię, spełnienie i posiadać cel? W niniejszej książce zbadamy, w jaki sposób wiekowa mądrość systemu czakr może pomóc ci osiągnąć to wszystko, a nawet o wiele więcej.

Słowo „czakra” pochodzi ze starożytnego sanskrytu i oznacza „wirujące koło światła”. System czakr składa się z siedmiu głównych kół energii, które regulują ciało energetyczne. Nasi przodkowie intuicyjnie rozumieli swoje ciała energetyczne, a także rytmy natury oraz pory roku i pracowali z nimi. Dobra wiadomość jest taka, że

ta wiedza i praktyka nie należą do przeszłości. Potrzebujemy ich w naszym współczesnym życiu bardziej niż kiedykolwiek. Tak samo jak nasi przodkowie my również możemy żyć w harmonii z cyklami lunarnymi oraz Matką Naturą, aby wykorzystać nasze naturalne biorytmy – cykle ciała, które odpowiadają za nasze zdrowie, emocje i intelekt.

W dzisiejszym zabieganym i często stresującym świecie koła naszego ciała energetycznego często są upośledzane ze szkodą dla naszego ciała fizycznego, a w istocie – życia. I chociaż poświęcamy czas, pieniądze i energię, troszcząc się o nasze ciało fizyczne, często zaniedbujemy nasze ciało energetyczne i nie doceniamy ważnej roli, jaką odgrywa ono w naszym ogólnym samopoczuciu. Jeżeli pragniemy optymalnego zdrowia, musimy poświęcić mu więcej troski. Choć współczesna medycyna poczyniła wiele postępów, które zmieniły nasze życie, przypadkowo pomniejszyła rolę naszej wrodzonej zdolności do samouzdrawiania. Tak naprawdę wiele chorób ma swój początek w niepokoju lub braku połączenia pomiędzy umysłem, ciałem i duszą, który powoduje blokady w ciele energetycznym. Wszyscy wiemy, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć, a wielu naszym dolegliwościom można przeciwdziałać, świadomie pracując z systemem czakr.

Odkryłam system czakr wkrótce po swoim przebudzeniu duchowym, które miało miejsce w 2008 roku. Od tego czasu uczyłam się, w jaki sposób dbać o siebie w oparciu o system czakr, oraz pracowałam z nim, aby w moim życiu zapanowało więcej porządku i harmonii. Była to jedna z największych lekcji i nauk, jakie otrzymałam – odmieniła moje życie. W rezultacie moje przebudzenie i podróż pozwoliły mi począć dziecko w sposób naturalny i urodzić zdrowego synka tuż po czterdziestce! Jako mistrz Reiki, osoba praktykująca uzdrawianie dźwiękiem, astrolog i life coach dzielę się tą

wiedzą z setkami swoich klientów. Widziałam na własne oczy, że dbanie o siebie za pomocą czakr miało pozytywny wpływ na ich życie i pomogło im przezwyciężyć problemy zdrowotne. Mają więcej energii, cieszą się spokojem umysłu, żyją w zgodzie ze swoim prawdziwym celem, a także odznaczają się większą pewnością siebie, przez co potrafią przyciągać do siebie właściwych ludzi i podejmować dobre decyzje w trudnych sytuacjach. Bycie świadkiem potęgi tej praktyki jest niesamowite.

Niniejsza książka pomoże ci wykorzystać te ponadczasowe nauki, abyś doświadczył więcej równowagi, uzdrowienia i harmonii. W pierwszej części książki opowiem ci o każdej z siedmiu głównych czakr, dzięki czemu poznasz funkcje, które pełnią one w twoim życiu. Ponadto zdobędziesz wiedzę o kryształach i olejkach eterycznych, które pomagają otworzyć każdą czakrę. Omówię również archetypy bogiń, aby pomóc ci w osiągnięciu najwyższego potencjału każdej czakry. Pokażę także ćwiczenia i medytacje, łącznie z wizualizacją ukierunkowaną na czakry, żeby ułatwić ci połączenie się z odpowiednimi centrami energetycznymi. Następnie przeprowadzę cię przez stopniową medytację aktywacji, która pomoże otworzyć każdą czakrę, aby jej energia przepływała swobodnie.

W drugiej części książki omówię zarówno codzienne, jak i sezonowe praktyki równoważenia czakr, przedstawię lekarstwa i przepisy, jak również rytuały, afirmacje i medytacje. To sprawi, że zdołasz nauczyć się tego, w jaki sposób włączyć tę ponadczasową mądrość do swojego życia codziennego.

Pisząc tę książkę, miałam szczerą nadzieję, że pomoże ci ona nawiązać głębszą więź ze sobą i światem naturalnym. Kiedy dowiesz się, w jaki sposób działa system czakr oraz twoje ciało energetyczne, nauczysz się doceniać swoją wrodzoną moc, a ona zmieni twoje życie. Zachęcam cię, abyś powoli czytał niniejszą książkę; zanurz

się w niej całkowicie, zapisuj w dzienniku swoje doświadczenia związane z medytacjami i rytuałami, a w razie potrzeby wracaj do przeczytanych już rozdziałów. Dzięki głębokiej świadomości czakr w twoim wnętrzu będziesz się cieszyć zdrowszym, szczęśliwszym i bardziej harmonijnym życiem; zaakceptujesz swoją prawdziwą istotę; będziesz się cieszyć towarzystwem bliskich ci osób; a także rozkoszować się światem natury i lepszą jakością życia.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Podstawy czakr

PRZEPŁYW ENERGII  
PRZEZ SYSTEM DZIAŁA TAK,  
ŻEBY TEN SYSTEM ORGANIZOWAĆ.

*Harold Morowitz*

**W** niniejszym rozdziale przedstawię historię czakr i pomogę ci zbudować fundament wiedzy. Poznasz siedem głównych czakr, wiele kluczowych koncepcji i terminów związanych z uzdrawianiem energii czakr oraz zdobędziesz wiedzę o narzędziach, które możesz wykorzystać, aby rozpocząć swoją podróż. Ponadto przedstawię również ćwiczenie praktyczne, które pomoże ci połączyć się ze swoimi czakrami i ocenić ich stan, abyś mógł zrozumieć sposób przywracania równowagi energetycznej.

### **CZYM JEST CZAKRA?**

Jak wspomniałam we wprowadzeniu, czakra to sanskryckie słowo oznaczające „wirujące koło”. Samskryt jest starożytnym językiem wedyjskim, którym posługiwano się w Indiach, a termin „czakra”

został po raz pierwszy opisany tysiące lat temu w wedyjskich świętych księgach. Według starożytnych tekstów zwanych Wedami czakry są połączone przez nadi (sanskryckie słowo oznaczające „rzeki”), które pozwalają pranie (sanskryckie słowo określające „siłę życiową”) przepływać przez nasze ciała.

Wiele starożytnych tekstów duchowych wykorzystuje metafory i symbolizm jako część swoich nauk. W Wedach używano ziemi jako metafory ciała fizycznego, siedem głównych czakr przedstawiano jako różne części tej ziemi, a nadi jako rzeki łączące je i przez nie przepływające. Żeby w ziemi kwitło życie, każda z siedmiu części musi być nawadniana przez rzeki, które przepływają swobodnie i całkowicie bez przeszkód.

Wykorzystując symbolizm, święte księgi nauczały, że abyśmy doświadczali optymalnej siły życiowej, cieszyli się najlepszym zdrowiem fizycznym i emocjonalnym i rozkwitali, wszystkie czakry muszą być otwarte i powinny wirować, umożliwiając w ten sposób swobodny przepływ energii przez ciało. Jeżeli któraś z czakr nie funkcjonuje optymalnie, może dojść do zakłóconej równowagi energetycznej lub blokady i doprowadzić do problemów fizycznych, emocjonalnych, duchowych i życiowych.

Pierwsze wzmianki na temat czakr znajdują się w świętych księgach hinduizmu, nauki buddystów, Tybetańczyków, Majów i kabalistów, potwierdzają istnienie czakr i opisują podobny system. W miarę jak ludzkość ewoluowała, badaliśmy możliwość utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej poza sferami tradycyjnej medycyny, a w wielu przypadkach wykorzystywaliśmy wypracowane przez wieki sposoby naszych przodków, aby rozwiązywać współczesne problemy. Popularne stały się praktyki takie jak joga, która również wywodzi się z Indii, a także dbanie o siebie w oparciu o system czakr, który powoli, lecz pewnie

wychodzi na prowadzenie jako wielowiekowe narzędzie holistycznego uzdrawiania.

## CZY ENERGIA CZAKR JEST PRAWDZIWA?

Wiele osób może odnosić się sceptycznie do bioenergoterapii i uważać ją za szarlatanstwo lub coś w rodzaju czarów. Być może teraz nie jesteś zbyt przekonany do korzyści płynących z bioenergoterapii, jednak staje się ona coraz częściej praktykowana i stosowana zamiast medycyny alternatywnej. Może także stanowić integralną część współczesnej medycyny. Na przykład lekarze wykorzystują pewne formy bioenergoterapii, takie jak leczenie dźwiękiem lub terapię laserem podczerwonym, a niektóre szpitale oferują Reiki, czyli praktykę uzdrawiania energią. Terapie te nie są nawet ujęte w ramach ubezpieczenia medycznego jako leczenie alternatywne, tak samo jak akupunktura, w której wykorzystuje się cieniutkie igiełki do nakłuwania określonych punktów na ciele w celu zharmonizowania energii. Jak widzisz, bioenergoterapia coraz bardziej przenika do medycyny głównego nurtu.

*Energia* to słowo, którego często się używa w świecie samopomocy. Jest ono tematem wielu motywacyjnych cytatów i niektórych memów, więc może się wydawać nieco mglistym i bezsensownym terminem, jednak jest to dalekie od prawdy. W skrócie nauka formalnie definiuje energię zarówno jako „materię”, która ma potencjał do dokonywania zmian, jak również jako zdolność fizycznego systemu do „pracy”. Nauka wyjaśnia, że energii nie można stworzyć ani zniszczyć, a jedynie zmienić. Ponadto – według nauki – wszystko składa się z energii, również twoje ciało oraz krzesło, na którym siedzisz.

Nasze ciała również otacza pole stale zmieniającej się energii. Aby były zdolne do „pracy” oraz do niektórych aspektów tej pracy (na przykład części ciała lub obszary życia), nasza energia musi działać w określony sposób. Kiedy mówimy o energii w odniesieniu do systemu czakr, mamy na myśli praną – siłę życiową – która przepływa przez nasze ciała i pozwala nam funkcjonować.

## SIEDEM GŁÓWNYCH CZAKR

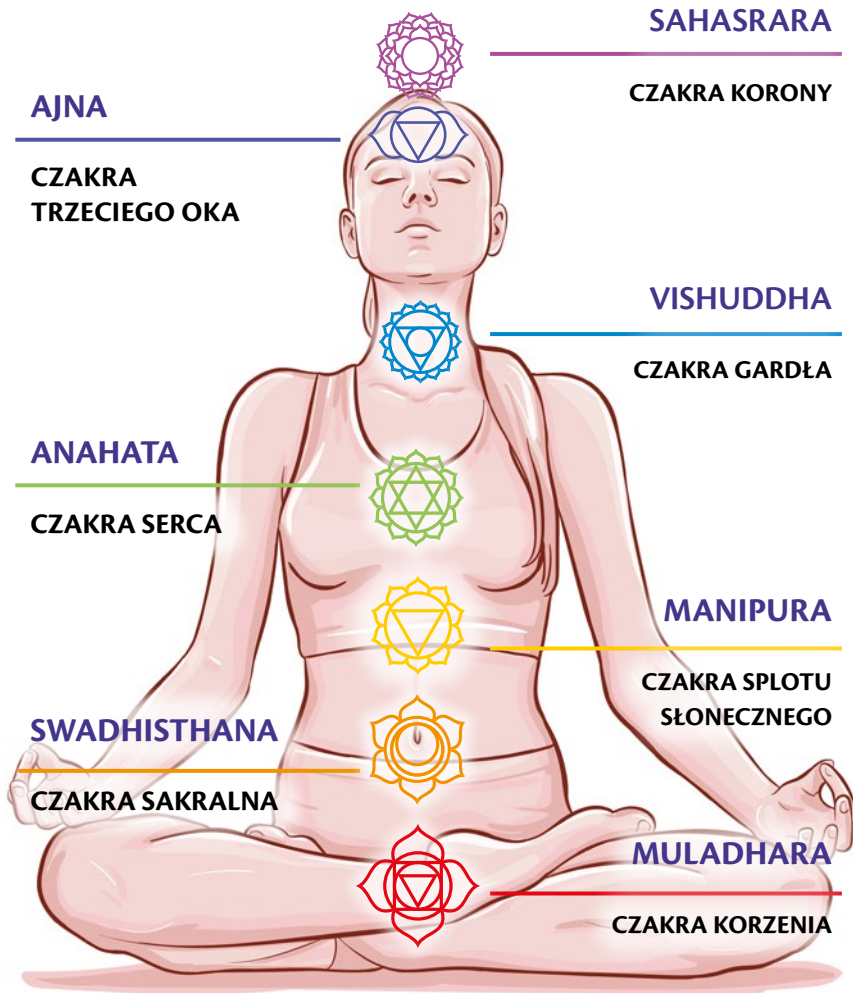
System czakr jest siecią kanałów składających się z różnych kół energetycznych. Chociaż istnieje ponad sto różnych czakr, siedem z nich to główne czakry, które tworzą fundament naszego ciała energetycznego. Zaczynają się one u podstawy kręgosłupa i ciągną się do czubka głowy. Każda z nich jest związana z określonymi organami w ciele, jak również z różnymi stanami emocjonalnymi, psychologicznymi i duchowymi.

Na następnej stronie zobaczysz, że czakra korzenia znajduje się u podstawy kręgosłupa, a nieco wyżej jest czakra sakralna, która znajduje się około 2,5 centymetra poniżej pępka. Następna w kolejności to czakra splotu słonecznego umiejscowiona na brzuchu, natomiast w klatce piersiowej jest czakra serca. Pomiędzy brwiami znajduje się czakra trzeciego oka. Na czubku głowy znajdziemy nazwaną stosownie do miejsca położenia czakrę korony.

## JAK PRZEPŁYWA ENERGIA?

Nasz centralny układ nerwowy kontroluje większość funkcji ciała i umysłu. Składa się z mózgu i rdzenia kręgowego, z których ten





ostatni służy jako kanał dla sygnałów przekazywanych między mózgiem a resztą ciała. Dbanie o siebie w oparciu o system czakr uczy nas, że energia przepływa wzdłuż kręgosłupa, pokazując nam potężne połączenie pomiędzy umysłem a ciałem, a także ważną rolę, jaką odgrywa umysł w naszym zdrowiu fizycznym.

Sushumna jest sanskryckim słowem oznaczającym centralną nadi, dominującą rzekę energii, która przepływa przez rdzeń kręgowy i każdą z siedmiu czakr do mózgu. Słowo pochodzi od słowa *sukha*, czyli „radosny”, oraz *mana*, czyli „umysł”. Nasz umysł aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, który jest niezbędny do utrzymania równowagi i harmonii, jak również współczulny układ nerwowy, który rządzi reakcją walki lub ucieczki. Przywspółczulny układ nerwowy jest ściśle połączony z systemem czakr, ponieważ leży w granicach punktów energetycznych w organizmie, które współgrają z czakrami.

Nasze ciała są skomplikowanymi systemami operacyjnymi, ale mają prosty cel: utrzymanie homeostazy, czyli zrównoważonego wewnętrznego stanu umożliwiającego optymalne funkcjonowanie. Tak jak przywspółczulny i współczulny układ nerwowy działają razem, aby pomóc nam dokonywać energetycznych osiągnięć, kiedy zachodzi taka potrzeba, i przywracać nam pełne spokoju stany energetyczne, aby utrzymywać harmonijną równowagę, tak i inne części naszego ciała również działają na rzecz utrzymania homeostazy.

Jako istoty ludzkie żyjące na Ziemi w sposób naturalny będziemy doświadczać blokad energetycznych, stagnacji i braku równowagi. Są one nieuniknioną częścią naszej egzystencji. Ponieważ wszystko ma energię, tym samym wszystko może wpływać na naszą energię w sposób pozytywny lub negatywny. Emocje i myśli także są energią, więc to, co myślimy i czujemy, ma olbrzymi wpływ zarówno na nasze ciało energetyczne, jak również fizyczne.

Kiedy doświadczamy negatywnych emocji lub tłumimy to, co czujemy, lub w naszych głowach pojawiają się szkodliwe myśli, przekonania i wspomnienia, ich wpływ na nasze ciało energetyczne polega na tworzeniu blokad lub wywoływaniu stagnacji. Ich źródłem może być długotrwały problem psychologiczny mający swoje korzenie w dzieciństwie, strach lub trauma dziedziczona po rodzicach, wielkie życiowe wydarzenie, a czasem po prostu utknięcie w naprawdę dużym korku – wszystko, czego doświadczamy, ma wpływ na naszą energię. To z kolei może oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne, skutkując wywołaniem różnego rodzaju chorób. Chociaż współczesna medycyna jest niewątpliwie niezbędna dla naszej dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, często nie radzi sobie ona z podstawową przyczyną choroby.

Aby osiągnąć prawdziwie zrównoważony stan zdrowia, musimy usunąć energetyczne i emocjonalne toksyny. Możesz się zastanawiać, w jaki sposób tego dokonać lub czy w ogóle jest to możliwe do wykonania. Odpowiem ci, że jest to nawet łatwiejsze i fajniejsze, niż może ci się wydawać! Proste rutyny i rytuały są bardzo skutecznymi sposobami na utrzymanie przepływu energii. Życie codzienne często rzuca energetycznie podkrecone piłki, więc po prostu musimy im przeciwdziałać za pomocą rutyn i rytuałów, które albo służą za środki zapobiegawcze, dzięki którym zachowujemy energię, albo przeciwdziałają tym zakłócom, aby przywrócić nas do stanu równowagi energetycznej.



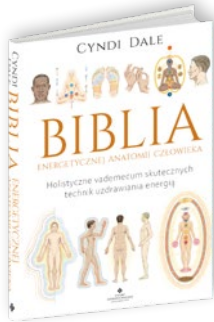
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## BIBLIA ENERGETYCZNEJ ANATOMII CZŁOWIEKA

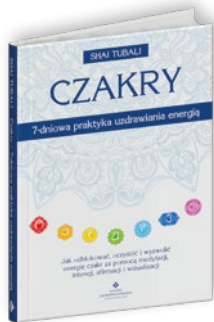
Cyndi Dale



Kiedy chorujesz, możesz zaobserwować namacalne objawy choroby – ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypka czy katar. Ale czy wiesz, że twój pełny powrót do zdrowia nie jest uzależniony tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Aby skuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć i ulżyć w cierpieniu, trzeba poznać i pracować z subtelnyymi energiami, które wywołują brak równowagi i chorobę. Ta książka to nieocenione źródło, które umożliwi ci poznanie fizycznych, energetycznych i duchowych elementów zdrowia. Poznasz wszystkie najważniejsze techniki uzdrawiania, subtelną anatomię, zrozumiesz, w jaki sposób integracyjne połączenie medycyny konwencjonalnej z alternatywną przyniesie optymalne efekty dla twojego zdrowia. Znajdź swoją technikę energetycznego uzdrawiania.

## CZAKRY – 7-DNIOWA PRAKTYKA UZDRAWIANIA ENERGIĄ

Shai Tubali



Kiedy systematycznie poświęcisz całą uwagę każdej z czakr, stajesz się świadomy tego, jak stosować praktyki uzdrawiania energią. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak zastosować skuteczne terapie uzdrawiania duchowego i jak odblokować czakry. Poznasz autorskie ćwiczenia umysłu i metody rozwoju duchowego, w tym medytacje i afirmacje, które pozwolą ci na oczyszczenie i odblokowanie czakr oraz skuteczne wyzwolenie się do chorób ciała. Proponowane praktyki są dostosowane do każdej z 7 głównych czakr i doskonale zestrojone z kolejnymi dniami tygodnia. Pozbędziesz się codziennych dolegliwości, takich jak stres, bezsenność, niepokój czy ból głowy i doświadczysz pełni samoakceptacji. Dowiedz się, jak aktywować czakry. Obudź moc energii drzemącej w twoim wnętrzu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowiedzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM



Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

•  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

•  
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

•  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

•  
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

•  
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

•  
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka  
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Ambi Kavanagh** – jest mistrzynią Reiki, astrolożką, uzdrowicielką praktykującą uzdrawianie dźwiękiem, life coachem oraz prowadzącą podcast Alchemy with Ambi. Odbyla własną podróż uzdrawiania i harmonizowania czakr. Widziała, jak jej ścieżka ulega zmianie zarówno pod względem zawodowym, jak i osobistym – z prawniczki mieszkającej w Londynie do obecnego życia w Ameryce. Ambi mieszka w Los Angeles z mężem Kevinem oraz synem Asherem.

**Kompletny przewodnik po sposobach na oczyszczanie czakr.  
Już dostępny!  
Wykorzystaj energię czakr, aby wrócić do zdrowia  
i równowagi duchowej.**

Czakry to potężne centra energetyczne ukryte w twoim wnętrzu. Są one odpowiedzialne za harmonię ciała, umysłu i duszy. Jak z nimi pracować i wykorzystać ich ogromną siłę do przemiany swojego życia? Dzięki tej książce skutecznie zajmiesz się uzdrawianiem energii czakr oraz zdobędziesz wiedzę o narzędziach, które możesz wykorzystać, aby rozpocząć duchową podróż.

Znajdziesz tu afirmacje, medytacje, treningi oddechowe i inne ćwiczenia praktyczne, które pomogą ci połączyć się ze swoimi czakrami i ocenić ich stan. Z pomocą czytelnych informacji i praktycznych technik zrozumiesz sposób przywracania równowagi energetycznej. Z łatwością pokonasz choroby i dolegliwości, stosując proste, codzienne rytuały na oczyszczenie czakr.

**Zadbaj o swoją równowagę energetyczną już dziś!**

Patroni:



SZTUKATER.PL



Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM