

BESTSELLER - PONAD 100 000 SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY

David Pond

CZAKRY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Najpierw energia, potem harmonia



Stając w obliczu trudnych, pełnych wyzwań sytuacji życiowych, większość z nas reaguje gniewem, niepewnością, a nawet strachem, nie zdając sobie sprawy, że sami kreujemy to, czego doświadczamy, albowiem nasze życie zewnętrzne w pełni odzwierciedla wszelkie zaburzenia równowagi naszego życia wewnętrznego.

Czakry dla początkujących nauczą cię, jak odsunąć od siebie skłonność do skupiania się na problemach, a zamiast tego skoncentrować się na zjednoczeniu z wewnętrzną energią – tudzież czakrą – która jest przyczyną zakłóceń równowagi.

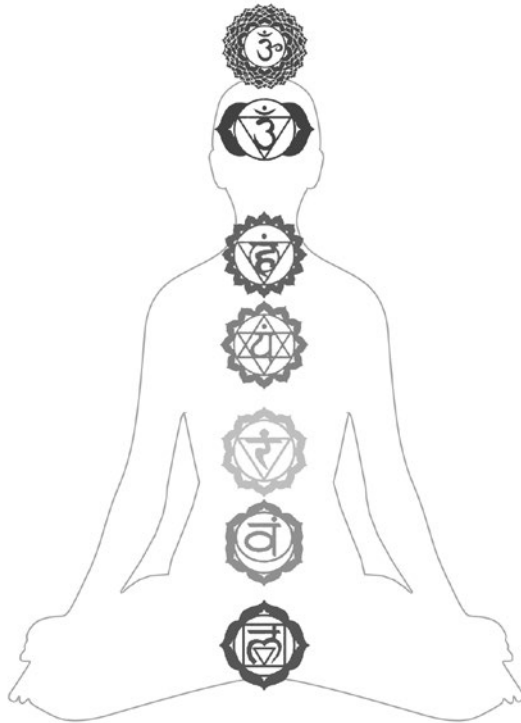
Czakry, zwane też czakramami, stanowią prastary model rozbudzania i równoważenia szeregu energii: psychicznej, emocjonalnej, mentalnej oraz duchowej. Owe centra energetyczne służą za mapę twego świata wewnętrznego. Im swobodniej przepływa przez ciebie energia, tym silniejszy się stajesz, włączając w to twój stan zdrowia i samopoczucie.

Gdy w twoim życiu pojawiają się kłopoty i stajesz przed trudnymi wyzwaniami, model czakr daje ci narzędzie pozwalające zidentyfikować źródło wewnętrznego konfliktu. *Czakry dla początkujących* oferują ci specyficzne techniki służące zmianie sposobu użytkowania energii oraz możliwość przeniesienia swej świadomości na nowy poziom. Kiedy już nauczysz się doświadczać swego życia w radosny, pełen harmonii sposób, także twój świat zewnętrzny zacznie na nowo dobrze funkcjonować.

David Pond

CZAKRY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD KOMPUTEROWY: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
KOREKTA: Agnieszka Ciulkin

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-622-1

CHAKRAS FOR BEGINNERS
Copyright © 1999 David Pond
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Illustrations: Anne Marie Garrison

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2010
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

Moim dzieciom oraz ich dzieciom:
Davidowi Jr., Edenowi, Skylarowi, Forestowi,
Tawny, Coral i Hunter.
Nasza miłość jest nieustającym źródłem inspiracji
i sensu mego życia.

SPIS TREŚCI

Podziękowania / 9

Przedmowa / 11

Rozdział I. Wprowadzenie

Czakry: energia życia / 21

Równowaga / 27

Poddanie się / 33

Czyszczenie okien / 35

Rozdział II. Czakry

Potrzeba przetrwania – Twoja Pierwsza Czakra / 43

Pogoń za przyjemnością – Twoja Druga Czakra / 53

Dążenie do władzy – Twoja Trzecia Czakra / 65

Poszukiwanie miłości – Twoja Czwarta Czakra / 77

Głos kreatywnej ekspresji – Twoja Piąta Czakra / 93

Pragnienie transcendencji – Twoja Szósta Czakra / 107

Poddanie się duchowości – Twoja Siódma Czakra / 125

Rozdział III. Eseje

Taniec ego, duszy i ducha / 139

Przyrzeczenia i czakry / 143

Przekształcanie energii / 147

Postawa opozycyjna i wizjonerska / 149

Możliwości twojej jaźni / 153

Studium modlitwy / 157

Zmartwienie jako energia / 159

Poszanowanie własnej energii / 163

Kundalini / 165

Mit / 167

Rozdział IV. Ćwiczenia i medytacje

Ćwiczenie wizualizacji / 173

 Medytacja czakr / 175

Medytacja nieba i ziemi / 181

Dodatek. Tabela czakr / 184

Zalecana literatura / 186

O Autorze / 188

Podziękowania

Wszystkie materiały składające się na tę książkę powstały podczas trwającej niemal trzydzieści lat drogi kształtowania świadomości. Wymienienie wszystkich, którzy przyczynili się do zrozumienia przeze mnie tematu tej książki, jest praktycznie niemożliwe. Chciałbym więc wyrazić moją głęboką wdzięczność nauczycielom, mistykom, guru oraz filozofom wszystkich wieków, którzy pozostawili nam spuściznę w postaci ich mądrości zawartej w księgach i nagraniach, tak byśmy dziś mogli czerpać z nich korzyści. Pragnę też wyrazić ogromną wdzięczność całej wspólnocie poszukiwaczy, którzy od zawsze stanowią nieocenione źródło mądrości: wiele cennych uwag, które zebrałem podczas swego życia, pochodzi od moich towarzyszy w poszukiwaniu prawdy.

Mojemu pierwszemu nauczycielowi – mojej siostrze Lucy Pond – dziękuję za otwarcie mi oczu. Mój nauczyciel jogi i dobry przyjaciel Bob Smith zasługuje na specjalne uznanie. Jego wiedza dotycząca kanałów łączących czakry jest nieoceniona. Dzięki jego warsztatom nauczyłem się wielu technik, postaw, ćwiczeń oddechowych i medytacji, które przyczyniły się do głębszego zrozumienia czakr.

Chciałbym szczególnie podziękować moim bliskim przyjaciołom – Julie i Robertowi Grattanom. Dali mi mnóstwo pomocnych rad podczas powstawania tej książki, a ich wiara we mnie i w ten materiał przysporzyła mi siły i pewności siebie.

Linda Joy Stone, Alex Holland i Geri Froomer wnieśli mnóstwo spostrzeżeń i świeżych pomysłów po przeczytaniu rękopisu. Moja cudowna matka – Mama Jane – pobłogosławiła tę książkę, oświadczając: „Myślę, że coś w tym jest”. Chciałbym także podziękować mojej bliskiej przyjaciółce Lynn Mitchell. Jej skrupulatność podczas czytania rękopisu pomogła nadać książce ostateczny kształt. Pragnę też podziękować Robertowi Marritowi za jego redakcyjne pomysły oraz słowa zachęty.

Chcę także złożyć podziękowania Nancy Mostad, menedżerowi z wydawnictwa Llewellyn, za jej wsparcie, otuchę i indywidualne podejście podczas naszej współpracy. Pragnę też wyrazić wdzięczność Carlowi i Sandrze Weschcke za spotkania i nasze rozmowy o książce. Oboje wnieśli ogromny wkład w to, kim jestem i co mam do powiedzenia. Miałem ogromne szczęście, mogąc pracować z redaktorem Michaelem Maupinem. Jego autentyczny wkład w ten materiał pozwolił na poczynienie wielu pożytecznych sugestii i sprawił, że nasza współpraca dawała tak wiele radości. Chciałbym także podziękować Williamowi Merlinowi Cannonowi za stworzenie okładki do pierwszego wydania mojej publikacji, która idealnie oddaje ducha książki.

Pragnę też wyrazić głęboką wdzięczność mojemu przyjacielowi – artyście Jimowi Sorensonowi, który stworzył piękną okładkę książki we wczesnym stadium projektowym*.

W końcu rola mojej kochającej żony Laury w powstawaniu tej książki nie może zostać pominięta. Jej wsparcie i słowa zachęty podczas realizacji projektu były niezwykle ważne. Zawsze przejawiała gotowość do eksperymentowania z ćwiczeniami i działaniami dotyczącymi każdej z czakr, a jej opinie o najbardziej efektywnych metodach były bezcenne. Dziękuję ci, Lauro, za to, że zawsze jesteś przy mnie: podczas projektu oraz jako moja życiowa partnerka.

* dotyczy oryginału (przyp. wyd.)

Przedmowa

Wszyscy chcemy od życia tego samego: szczęścia, spełnienia, zdrowia, dobrego samopoczucia i satysfakcjonujących związków. To nie powinno być trudne, wygląda przecież na zupełnie proste. Ale pewne rzeczy stają nam na drodze. Życie po prostu się dzieje. Wiemy, kiedy mamy zaburzoną równowagę – czujemy to! Ale cóż możemy z tym zrobić?

Uczono nas, jak rozwijać w sobie zdolności niezbędne do przystosowania się do świata. Można założyć, że gdy wszystko idzie dobrze w świecie zewnętrznym, czujemy się szczęśliwi. Jednakże jest to działanie zupełnie na opak. Najpierw musimy nauczyć się, jak być szczęśliwymi i spełnionymi na wewnętrznym poziomie, a dopiero wtedy nasz świat zewnętrzny zacznie dobrze funkcjonować, stanowiąc odbicie naszego świata wewnętrznego. Potrzebujemy map, aby móc rozwiązać swoje problemy i odzyskać nasze naturalne, przyrodzone prawa. Czakry zapewniają nam właśnie taką mapę aktywacji i równoważenia rozmaitych poziomów życia.

Czakry są wirującymi centrami energetycznymi, rozlokowanymi wzdłuż kręgosłupa, od kości ogonowej do czubka głowy. Stanowią swoistą mapę świata wewnętrznego: określają twoje relacje z samym sobą i to, jak doświadczasz energii. Życie jest energią. Ta sama siła, która przepływa przez wszystko, co żywe, przepływa też przez ciebie. To prana, siła życiowa, to chi życia. Czakry oddziałują z tą uniwersalną siłą życiową i ożywiają

różnorakie aspekty naszego życia, sprawiając, że energia wciąż krąży – pozwala toczyć się wszelkim procesom życiowym.

Już wiele lat temu, w czasach starożytnych Indii i hinduistycznych joginów, rozumiano, jak ważne są czakry. Ale nie trzeba być joginem, by móc korzystać z ich dobrodziejstw. Starożytny model czakr wytrzymał próbę czasu z powodu swojej autentyczności. Wszyscy poszukiwacze ścieżki stają się w końcu świadomi czakr, ponieważ są one uniwersalne i powszechne.

Nie są to bynajmniej czcze dywagacje, ale twierdzenia oparte na doświadczeniach. Nie jest to wyłącznie kwestia do rozważań – to twoja energia! To coś, z czym powinieneś się identyfikować – to także twoje czakry. Już teraz funkcjonują one na tym czy innym poziomie. Spróbuj poznać czakry wewnątrz siebie, nie tylko na stronach tej książki. Postaw sobie wyzwanie, aby zidentyfikować każde z centrów energetycznych wewnątrz siebie.

Moja droga do odkrywania czakr i ich wartości w moim życiu była drogą raczej okrężną. Kiedy dorastałem, przejawiałem spore uzdolnienia sportowe i moja ówczesna tożsamość w znacznej mierze właśnie na tym się koncentrowała. Doprowadziło mnie to do osiągnięcia sporej popularności i powszechnej akceptacji. Ale wewnątrz byłem w rozsypce. Miałem, co prawda, rozbudowany świat wewnętrzny, ale zupełnie go nie rozumiałem. Nie miało to żadnych konkretnych ram.

Dorastałem, wierząc, że mój świat wewnętrzny jest zupełnie niespójny ze światem zewnętrznym, a wszystko, o czym myślę, nie ma pokrycia w świecie zewnętrznym. Byłem zaniepokojony stanem mego samopoczucia, ale zdołałem zachować to w sekrecie.

Poszedłem do college'u z zamiarem zostania nauczycielem i świat ponownie zaakceptował moje aspiracje. Wszystko na zewnątrz wyglądało idealnie. Jednakże mój świat wewnętrzny wciąż był pełen zgiełku. Podejmowałem wszelkie kroki, które w założeniu miały doprowadzić mnie do szczęścia, ale wciąż czułem wewnętrzny niepokój.

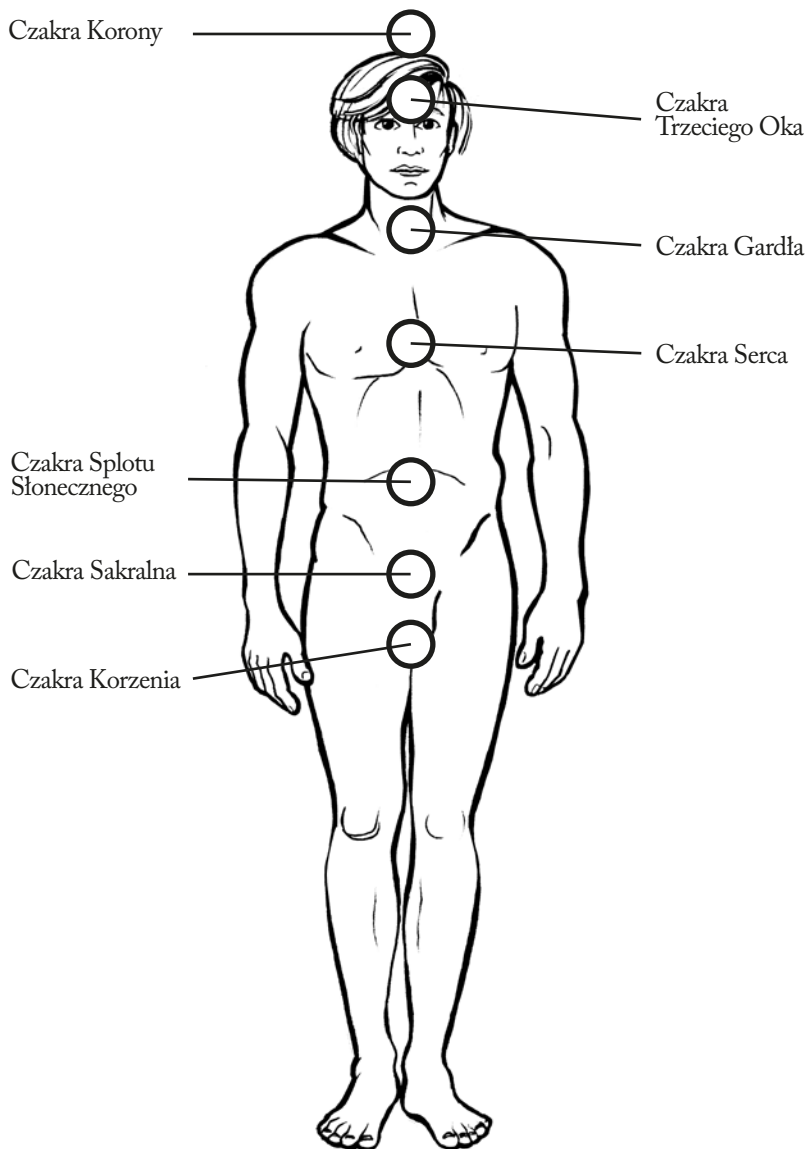
ROZDZIAŁ I. Wprowadzenie

❧ Czakry: energia życia ❧

Życie jest energią, a czakry dotyczą owej energii. Uniwersalna siła życiowa krąży wewnątrz nas, przynosząc nam życiowe doświadczenia. Czakry są jednocześnie magazynami i przekaźnikami energii, a każda z nich reprezentuje różne jej częstotliwości. Oddziałują one z polem elektromagnetycznym i transformują je w tę formę energii, która odpowiada za podtrzymywanie naszego życia.

Czakramy są swego rodzaju kanałami, przez które przepływa energia wszechświata. Dla nas oznacza to, że wypływa ona z ziemi, kierując się ku najniżej położonemu czakramowi, a następnie ku kolejnym, wyżej położonym, przy czym nie jest to proces linearny; przepływ ten jest cykliczny i energia krąży w obu kierunkach jednocześnie.

Proces ten porównać można do fotosyntezy w świecie roślin. Energia słoneczna jest absorbowana przez odpowiednie substancje, pobudzając w ten sposób roślinę do życia. Energia ta przenika także do korzeni, które czerpią z ziemi składniki niezbędne do życia. Rozprowadzana jest po całej roślinie i ostatecznie wyraża się poprzez kwitnienie kwiatu – energia zostaje przetransformowana w piękno i zwrócona światu. Tak samo jest z nami. Przyciągamy energię słońca, która wciągana jest z ziemi przez korzenie naszej jaźni, a następnie rozprowadzana, sprawiając, że w ten sposób „zakwitamy”, zwracając energię światu. Kiedy rozpoczniemy pracę nad świadomością, stanie się to czymś więcej niż tylko wyrażeniem piękna.



Rysunek 1. Punkty czakr w ludzkim ciele

Czakry są wirującymi ośrodkami subtelnej energii, ulokowanymi wzdłuż kręgosłupa, od jego podstawy aż do czubka głowy (patrz rysunek 1). Każda z tych siedmiu głównych czakr daje inny pogląd na życie i wszelkie sytuacje. Ta sama sprawa, rozpatrywana z różnych poziomów świadomości, nabiera zupełnie różnych znaczeń. Spróbuj zobrazować sobie kręgosłup jako specyficzną windę, a czakry jako różne piętra, z których możemy doświadczać życia. Kiedy wznosisz się z jednego piętra świadomości na inne, twoja perspektywa widzenia świata ulegnie rozszerzeniu.

Wyobraź sobie czakry jako siedem pięter budynku. Kiedy stoisz na najniższym piętrze i wyglądasz przez okno, widok znacząco różni się od widoków, jakie roztaczają się z każdego z kolejnych pięter. Z każdym kolejnym wzniesieniem się windą następny widok ma coraz szerszą perspektywę. Idealnie byłoby, gdyby okna na każdym z pięter były jak najczystsze, co gwarantowałoby w pełni klarowny widok. Poglądy i przekonania mogą sprawiać, że ów widok będzie nieco zachmurzony i niewyraźny, a więc musisz być gotowy na stawienie czoła swoim utartym schematom myślenia i na wyczyszczenie ich.

Z każdym kolejnym zdobytym piętrzem twoje postrzeganie zwiększy się, ponieważ staniesz się bardziej świadomy rzeczywistości, w której zawierają się twoje poprzednie piętra percepcji, a także widok, który się z nich roztaczał dzięki ograniczonej wówczas zdolności percepcyjnej. To właśnie czysta percepcja jest twoim celem: czyste okna nieprzesłonięte chmurami kulturowo uwarunkowanych wierzeń. Kiedy zaczniesz rozważać znaczenie każdej z czakr, zauważysz odzwierciedlenie ich manifestacji w swoim życiu.

Czakramy wyznaczają sposób, w jaki używasz energii. Stanowią akumulatory dla różnorodnych poziomów energii życiowej. Odbierają, magazynują i przekazują dalej energię poprzez oddziaływanie z uniwersalnymi siłami życiowymi. Swoboda, z jaką energia ta może przepływać pomiędzy tobą a wszechświatem,

jest bezpośrednio związana ze stanem twego zdrowia i ogólnego samopoczucia.

Wszelkie blokady czy ograniczenia w otrzymywaniu lub emanowaniu energii życiowej powodują dysharmonię całego organizmu i wyrażone zostają poprzez choroby, ogólny dyskomfort, brak energii, niepokój czy też zachwianie równowagi emocjonalnej. Kiedy zapoznasz się z systemem czakr i zrozumiesz, jak działają oraz w jaki sposób powinny optymalnie funkcjonować, pozwoli ci to dostrzec własne blokady i ograniczenia, a także rozwinąć w sobie umiejętność niwelowania takich zatorów. Przez blokadę rozumiem pewne ograniczenia przepływu energii; całkowita blokada skutkowałaby zerwaniem połączenia z siłami życiowymi, a w efekcie powodowałaby na przykład śmierć fizyczną.

Wszyscy mamy czakry i wszystkie one funkcjonują. To stwierdzenie powinno przynieść ulgę tym, którzy dotąd zastanawiali się, czy w ogóle posiadają czakramy, czy też nie. Jeśli żyjesz, masz je! To zdumiewające, jak wielu ludzi jest przekonanych, że ich czakry nie funkcjonują. Funkcjonują. Stopień ich wydajności jest czynnikiem różnicującym ludzi jako jednostki oraz ich poszczególne etapy drogi życiowej.

Pierwszym poziomem w zrozumieniu czakr jest ujrzenie ich działania jako przepływu energii. Ta sama energia, która przepływa przez wszystkie drzewa, rośliny, zwierzęta, chmury, rzeki i góry, przepływa także przez ciebie. Czyni to dzięki systemowi czakr w zorganizowany, dostrzegalny sposób. Można to łatwo zaobserwować i doświadczyć tego, ale najpierw należy wykształcić w sobie punkt widzenia z pozycji świadka, obserwatora.

Stopniowanie energii, którą reprezentują czakry, pozwala dostrzec subtelne różnice dotyczące uniwersalnej siły życiowej. Podczas gdy sama obserwacja tych różnic wymaga konkretnego punktu widzenia, to pierwszy poziom zrozumienia wymaga rozwinięcia „świadomości świadka”: „bycia na świecie, nie będąc częścią świata”, jak można by to określić w sposób duchowy. Po-

lega to na rozciągnięciu swojej jaźni tak, by znajdowała się ona na dwóch poziomach doznań jednocześnie – oznacza to uczestniczenie w aktualnych doświadczeniach i jednocześnie obserwowanie tychże doświadczeń z odległego punktu. Na tym polega „świadomość świadka”. Mówiąc metaforycznie, podczas gry wiemy, jaka jest sytuacja na boisku, ale wiedzę daje nam zarówno uczestniczenie w grze, jak i spojrzenie na tablicę wyników z perspektywy widza.

Ci, którzy zostali obdarzeni wrażliwością na tyle subtelną, że są w stanie dostrzegać czakry, opisują je jako centra energetyczne obracające się niczym koła światła, promieniujące każde innym kolorem. Im szybciej owe koła się obracają, tym więcej energii otrzymują i przekazują. We wszystkich przypadkach częstotliwość energetyczna jest najniższa w Czakrze Korzenia, a wzrasta, kierując się w stronę Czakry Korony. Przypomina to nuty na pięciolinii muzycznej albo kolory tęczy, które płynnie przechodzą jeden w drugi, poczynając od czerwonego, a na fioletcie kończąc. Połączone ze sobą manifestacje wszystkich tych kół światła tworzą twoją aurę: subtelne promieniowanie świetlistej energii czakr.

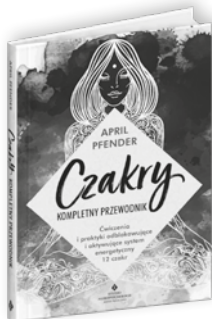
Czakramy powiązane są często z endokrynowym układem gruczołów. Ich ulokowanie w ciele koreluje z umiejscowieniem wielu gruczołów wewnątrzwydzielniczych, a znaczenie poszczególnych czakr jest bardzo zbliżone do funkcji pełnionej przez odpowiadające im gruczoły. Jednakże błędem byłoby rozważanie owych połączeń pod kątem czysto fizycznym. Pomimo tego, że czakramy rozlokowane są wzdłuż kręgosłupa po jego przedniej stronie, zdecydowanie nie są obiektami fizycznymi.

Energia czakr, mimo że tak delikatna i niematerialna, przenika wszystkie aspekty twego życia. Stając się świadomym jej wpływu, przemieszczasz swą uwagę od fizycznej manifestacji do energii pozostającej poza zdarzeniami, gdzie objawić się może prawdziwa zmiana.



CZAKRY - KOMPLETNY PRZEWODNIK

April Pfender



Czy wiesz, że czakra podstawy odpowiada za twoje poczucie bezpieczeństwa, stabilizację i odwagę? Charakteryzuje się intensywnym rubinowym kolorem i położona jest u podstawy kręgosłupa. Energia zablokowana w czakrze podstawy może prowadzić do zaburzeń odżywiania, otyłości czy chronicznego zmęczenia. Dowiedz się, w jaki sposób oczyścić i zrównoważyć swoje czakry, by osiągnąć uzdrowienie duchowe, dobrobyt i dobre samopoczucie!

W tym kompletnym przewodniku znajdziesz dokładne opisy 12 czakr, które znajdują się w twoim ciele i wokół niego. Tak! 12 czakr, ponieważ oprócz podstawowych 7 czakr, posiadasz jeszcze 5 czakr transcendentálnych! Dzięki tej książce poznasz skuteczne terapie, takie jak medytacje, mantry czy praktyki duchowe, które odpowiedzą ci, jak odblokować czakry i stanąć na ścieżce rozwoju duchowego! Zadbaj o zdrowie swoich czakr!



MEDYCYNA CZAKRALNA

Margarita Alcantara



Autorka zajmuje się najczęstszymi dolegliwościami współczesnego człowieka wynikające z braku równowagi umysłu, ciała i ducha. Przekazuje swoim klientom techniki uzdrawiania przydatne w usuwaniu blokad energetycznych i równoważeniu ich czakr. Pokazuje każdemu pacjentowi, jak znaleźć metodę samoleczenia, która najlepiej odpowiada jego unikalnym potrzebom. Teraz przekazuje swoją wiedzę w tym międzynarodowym bestsellerze. Sprawdzone przez nią metody pozwalają pozbyć się szerokiej gamy dolegliwości i problemów, takich jak: astma, alergie, bóle pleców, zmęczenie, poczucie winy, gniew, problemy z trawieniem, neuropatia, trwanie poczucia połączenia z sobą i innymi, problemy ze skórą, bóle głowy, samotność i wiele więcej.

Uzdrow energię, uzdrow życie!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MEDYTACJA CZAKRALNA

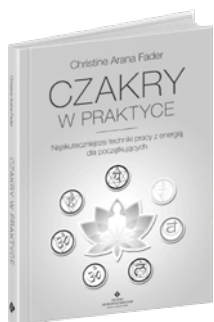
April Pfender



Czy wiesz, że blokada energii w czakrze korony może wywoływać bóle głowy i depresję! Energia zablokowana w czakrze gardła oznacza problemy z komunikacją, choroby tarczycy i układu oddechowego! Poznaj serię autorskich medytacji, które pomogą Ci otworzyć każdą czakrę, odblokować energię, która w nich zalega i pokonać choroby! Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach, a także poznasz mantry i mudry dedykowane każdej z nich. Odkryjesz skuteczne terapie, afirmacje, wizualizacje, olejki eteryczne i zioła, które pomogą Ci utrzymać harmonię energetyczną w czakrach. Ta książka oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i wzbić się na szczyt rozwoju duchowego! Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!

CZAKRY W PRAKTYCE

Christine Arana Fader



Ta książka zaprasza cię w podróż w kierunku lepszego świata. Tchnij w siebie nowe myśli, pomysły i odwagę. Dzięki niej otworzysz serce i odegnasz strach przed zmianami. Staniesz się również dowodem skuteczności, mającej właśnie miejsce, rewolucji na poziomie czakr. Zacznieś samodzielnie modyfikować ich kolory i energie. W ten sposób zwiększysz swoje wibracje, przemiesz się na następny poziom świadomości oraz odnajdziesz uwolnienie. Pomogą ci w tym liczne, wypróbowane przez Autorkę, ćwiczenia oparte na wizualizacjach i współpracy z duchowymi przewodnikami. Dostrzeżesz nowe możliwości i odrzucisz wątpliwości. Nauczysz się relaksować i odnajdziesz swoje magiczne miejsce. Poznasz serce swojej duszy i zakłącia, które zmienią świat. Zaczniij kreować swoją przyszłość!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

ODBLOKUJ SWOJE CZAKRY

Margaret Lynch Raniere, David Raniere



W tej książce znajdziesz wyjątkowe terapie psychologiczne, które pomogą ci przezwyciężyć blokady tłumiące twój potencjał. Połączenie systemu czakr i Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT), terapii manualnej zwanej również opukiwaniem, tworzy autorski system uzdrawiania, który pomoże ci odzyskać wewnętrzną moc i samoakceptację. Dowiesz się, jak oczyścić czakry: korzenia, sakralną, splotu słonecznego i serca. Stosując techniki opisane w książce uwolnisz negatywne emocje i będziesz najpotężniejszą, pełną pasji, autentyczną wersją samego siebie. Kolejno uwolnisz energię w zablokowanych czakrach. Staniesz się człowiekiem nieustraszoną, szczęśliwym, pewnym siebie i autentycznym, silnym i zdrowym, bez konieczności bycia perfekcyjnym. Najlepszy sposób na odblokowanie czakr.

TERAPIA CZAKR

Margaret Ann Lembo



Czakry to centra energetyczne wpływające na Twój stan zdrowia i życiowe sukcesy. W tej książce znajdziesz sprawdzone sposoby na oczyszczenie ich z negatywnych energii i szereg metod wprowadzających harmonię we wszystkich siedmiu czakrach. Pomogą Ci w tym kryształy, kamienie szlachetne, aromaterapia i koloroterapia. Dzięki zawartym w publikacji poradom możesz stworzyć własną rzeczywistość i przeżywać każdy dzień w radości, dobrobycie oraz całkowitym zdrowiu. Szybko zlokalizujesz sfery życia, w których masz problem i wyeliminujesz go raz na zawsze. Już teraz możesz pozbyć się większości schorzeń, zwiększyć płodność, nauczyć się kreatywnie wyrażać własną osobę oraz kierować się intuicją. Równowaga w czakrach – zdrowe i szczęśliwe życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



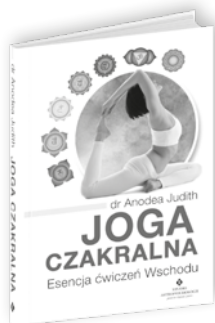
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JOGA CZAKRALNA

dr Anodea Judith



Dzięki książce znanej ekspertki nauczysz się jak używać zasad i praktyk jogicznych w celu obudzenia swoich centrów energetycznych. Zostaniesz poprowadzony przez ćwiczenia otwierające i aktywujące każdą z czakr za pomocą poszczególnych pozycji, ćwiczeń bioenergetycznych, mantr, medytacji i filozofii jogi. Dzięki pięknym zdjęciom i dokładnym instrukcjom, pozwalającym na pogłębienie dostrojenia i aktywowanie ciała energetycznego, stanowi ona cenne źródło wiedzy zarówno dla nauczycieli jak i uczniów jogi. Każdy z rozdziałów rozpoczyna się listą podstawowych celów, cech i funkcji każdej czakry. Po tym następuje część medytacyjna, pomagająca poczuć mistyczną energię centrów energetycznych i wprowadzająca do fizycznych ćwiczeń. Poznaj to, co najważniejsze w jodze.



JOGA NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Christina D'Arrigo



Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasane („stanie na głowie z podparciem”) – ta książka nauczy cię 56 mistrzowskich pozycji, 8 sekwencji jogi i ćwiczeń oddechowych. Te proste, ale potężnie uzdrawiające terapie mogą poprawić jakość twojego życia, jednocześnie zwiększając twoją siłę i elastyczność. Joga czakr pomoże ci skutecznie odblokować, oczyścić i zrównoważyć twoje wszystkie czakry. Oczyszczanie energetyczne dla zdrowia, relaksu i spokojnego umysłu nie będzie stanowiło trudności. Ponieważ Autorka tak przygotowała opisy asan, aby ich wykonanie nie sprawiło trudności nawet początkującym joginom. Praktykę ułatwią dokładne ilustracje pozycji i sekwencji. Joga czakr – skuteczny sposób na odzyskanie równowagi ciała i ducha.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



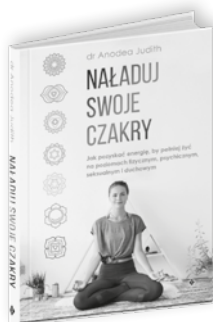
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

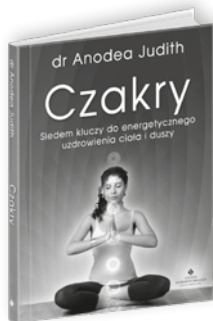
dr Anodea Judith



Energia nieustannie przepływa przez centra energetyczne, czyli czakry każdego z nas. Jest ona kluczowa, gdy musimy stawić czoła trudnym sytuacjom, leczycy wcześniejsze rany i traumy oraz radzić sobie z codziennym stresem. Nic więc dziwnego, że kluczowe jest opanowanie własnej siły życiowej i stanie się najlepszą wersją siebie. Autorka wyjaśnia, w jaki sposób ładunek wpływa na twoje relacje z bliskimi, dziećmi czy współpracownikami. Analizuje, w jaki sposób możesz się „przeładować” lub „nie doładować” i osiągnąć stan równowagi dzięki tym praktykom. Każdy rozdział zawiera proste ćwiczenia pozwalające wprowadzić te zasady w życie. Zapewnisz sobie również holistyczne zdrowie i na dobre pozbędziesz się lęku i depresji. Naładuj się zdrowo!

CZAKRY

dr Anodea Judith



Czakry są centrami energetycznymi organizmu a nasz fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan zależy od ich kondycji. Autorka wprowadzi cię w ich świat, oferując praktyczne narzędzia do wykorzystania możliwości tego systemu energii, by cię zrównoważyć, uzdrowić i naładować siłą witalną. Odkryjesz znaczenie, funkcje i cel każdego z tych punktów oraz rolę, jaką odgrywają w dziedzinach takich jak zdrowie, związki międzyludzkie czy podejmowanie decyzji. Poznasz fizyczne, emocjonalne i umysłowe oznaki zaburzenia harmonii czakr oraz proste, acz skuteczne ćwiczenia do przywrócenia równowagi każdej z nich. Będziesz stosować energię jako narzędzie do wyzwolenia, manifestacji, otrzymywania i dawania w życiu codziennym. Czakry – Twoja droga do równowagi.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



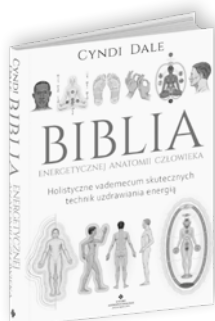
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

BIBLIA ENERGETYCZNEJ ANATOMII CZŁOWIEKA

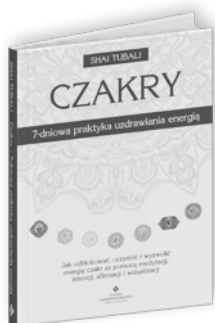
Cyndi Dale



Kiedy chorujesz, możesz zaobserwować namacalne objawy choroby – ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypkę czy katar. Ale czy wiesz, że Twój pełny powrót do zdrowia nie są uzależnione tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Aby najskuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć i ulżyć w cierpieniu, trzeba poznać i pracować z subtelnymi 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 z 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 drzemiącej w twoim wnętrzu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

SKUTECZNE TECHNIKI KOMPLEKSOWEGO UZDRAWIANIA ...

Laura Styler



Twoje ciało emituje energię. Jedni nazywają ją subtelnym polem energetycznym, inni aurą. W tej książce, napisanej przez absolwentkę renomowanej szkoły uzdrawiania duchowego – Barbara Brennan School of Healing – znajdziesz grafiki i metodyczne wyjaśnienie, czym jest aura. Dowiesz się, że aura ma warstwy, kolory, łączy się z cechami osobowości i centrami energetycznymi – czakrami. Silna i zrównowazona aura wpływa na zdrowie i wspomaga w tworzeniu szczęśliwych relacji. Aby ją ujrzeć, rozpoznać i odczytywać możesz zacząć od ćwiczeń wyczuwania aury. Dowiesz się, jak wygląda zaburzona aura i co zrobić, by ją uzdrowić. Sprawdzone rytuały i terapie oczyszczą aurę z wyniszczających emocji. Z kolei techniki mindfulness, afirmacje i wizualizacje wspomogą codzienną pielęgnację aury i utrzymanie jej w stanie równowagi. Odczytaj kolor swojej aury i odzyskaj wewnętrzną równowagę.

UZDRAWIANIE ENERGIĄ CHI

Hartmut Lohmann



Energia Chi płynie w każdym człowieku, zwierzęciu czy roślinie. Możesz ją poczuć, kierować nią, a nawet z jej pomocą uzdrawiać siebie i innych. Gdy Twoje Chi jest silne, jesteś zdrowy i szczęśliwy, gdy słabnie – chorujesz, popadasz w depresję, a to oddziałuje na Twoje otoczenie. Autor, który od przeszło 10 lat stosuje energię Chi w swojej pracy terapeutycznej, pokaże Ci, w jaki sposób z jej pomocą uzdrowić ciało i umysł. Dowiesz się, jak usunąć blokady energetyczne w czakrach, a tym samym pokonać lęki i holistycznie uzdrowić choroby związane ze stresem, takie jak depresja czy alergie. Praktyczne ćwiczenia pozwolą Ci zerwać z poczuciem winy, przepracować nieprzepracowane emocje i uwolnić się od wewnętrznych ran i krzywd, których doznałeś. Chi – ta moc jest w Tobie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



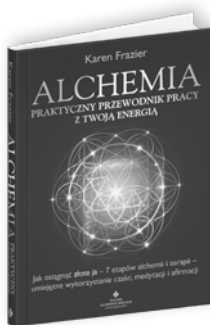
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

ALCHEMIA - PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PRACY Z TWOJĄ ENERGIĄ

Karen Frazier



Prawdopodobnie słyszałeś o alchemii jako o procesie przemiany ołowiu w złoto. Ale czy wiesz, że można ją zastosować również do przemiany na poziomie mentalnym, duchowym i emocjonalnym. Alchemia pozwala zmienić nie tylko własne emocje i przekonania, ale także podejście do życia i sposób, w jaki go doświadczamy. Autorka, ekspertka rozwoju duchowego, zaprasza cię w podróż do poznania swojego wewnętrznego alchemika i rozpoczęcia wzmacniającego procesu metamorfozy. W tej książce dzieli się z tobą narzędziami, praktykami duchowymi i terapiami, które poprowadzą cię przez 7 etapów alchemii. Odkryjesz medytacje, afirmacje, pracę z czakrami, żywiołami czy intuicją, które pomogą ci rozpocząć proces uzdrawiania duchowego oraz alchemicznej transformacji. Poznaj prawdziwą istotę alchemii!

PRACA Z ENERGIĄ

Kyle Gray



Cały wszechświat jest zbudowany z energii. Jest ona całkowicie neutralna, lecz reaguje na nasze emocje i działania. Dzięki tej książce będziesz w stanie świadomie kreować wasze interakcje. Pomoże Ci w tym najbardziej rozchwytywany ekspert od aniołów w Wielkiej Brytanii, który odśladnia 111 podstawowych ćwiczeń, które sam stosuje w celu rozwoju swoich duchowych umiejętności. Teraz i Ty będziesz wprowadzać energię na wyższy poziom. Zaufasz własnemu wewnętrznemu przewodnictwu i zaczniesz bez skrupowania wyrażać wszystkie aspekty siebie. Nauczysz się równoważyć dawanie i branie, a każda decyzja będzie przybliżała Cię do życia, jakie sobie wymarzyłeś. Wskutek tego codziennie będziesz doświadczać więcej radości, miłości i cudów. Od energii do materii.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



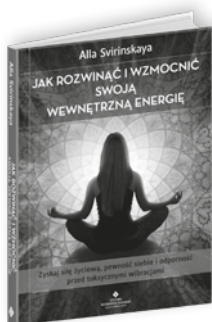
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ ENERGIĘ

Alla Svirinskaya



Czy wiesz, że Twoja aura jest tak wyjątkowa jak odcisk palca? Odzwierciedla siłę życiową, stan umysłu, ciała i ducha. Wewnętrzna energia mówi też o Twojej osobowości, o myślach, emocjach, a nawet o sposobie życia. Ale jeśli nie zadbasz o swoją aurę, możesz przyciągnąć toksyczną energię i stać się wrażliwym na energetyczne patogeny. Jak tego uniknąć, poradzi Ci rosyjska uzdrowicielka energii z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem. Dzięki poradom Autorki, będziesz wiedział także, jak poprawnie wypowiadać afirmacje, medytować czy tworzyć intencje. Książka zawiera też wiele innych praktycznych ćwiczeń, dzięki którym samodzielnie wzmocnisz aurę. Poznasz „probiotyki”, które pomogą Ci ją ochronić. Bądź panem swojej energii życiowej!

SKUTECZNE TECHNIKI HOLISTYCZNEGO UZDRAWIANIA

Keith Sherwood



Na nasze zdrowie wpływa nie tylko kondycja fizyczna, ale też stan umysłu i ducha. Dlatego powinniśmy zadbać o holistyczne podejście do uzdrawiania. Dzięki zrównoważeniu wszystkich elementów, energia zacznie prawidłowo płynąć przez organizm, a nasza świadomość pomoże w utrzymaniu zdrowia na każdej płaszczyźnie. Autor jest znanym na całym świecie nauczycielem i uzdrowicielem. W tej książce opisuje techniki uzdrawiania pranicznego, aurycznego i czakralnego. Krok po kroku nauczysz się widzieć i odczytywać aurę oraz stosować widzenie na odległość, aby określić rodzaj schorzenia. Może mieć ono podłoże fizyczne, psychiczne, a nawet karmiczne, ale za pomocą szczegółowo opisanych ćwiczeń zdołasz się z niego oczyścić. Masz w sobie moc by uzdrawiać.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



JAK WEJŚĆ NA WYSOKIE WIBRACJE

Lalah Delia



Mówisz „Jestem pełen energii”? To wibracje. Wsłuchaj się w nie, postaraj się je poczuć. Zwróć uwagę na wibracje w tobie i wokół ciebie – odczuwane w ciele, duszy i umyśle. Dostrojenie się i znalezienie sposobu na to, jak wejść na wysokie wibracje i zwiększyć świadomość, stanie się twoją stałą praktyką duchową i terapią na wyciszenie złych emocji. Ćwiczenia proponowane przez Autorkę, specjalistkę z zakresu uzdrawiania duchowego i rozwoju osobistego, nauczą cię dostrajać wibracje i stosować skuteczne oczyszczanie energetyczne. Życie w harmonii zapewnia spokój ducha, szczęście, zdrowie, dobre relacje w życiu osobistym. Gdy poczujesz, że brakuje ci harmonii, znajdź właściwą nutę! Rób to, co przynosi ci wyższe wibracje. Co sprawia, że czujesz, że żyjesz. Wejdz na wysokie wibracje. Uzdrów energią ciało i duszę.

ĆWICZENIA MERIDIANÓW

Ilchi Lee



Czy wiesz, że w Twoim ciele znajduje się sieć kanałów energetycznych – meridianów, którymi płynie życiodajna energia chi? Jeżeli jej przepływ przebiega prawidłowo, zostaje odpowiednio rozdzielona w organizmie i utrzymuje Twoje ciało w zdrowiu. Jeżeli jednak meridiany są zablokowane, ciało choruje. Ćwiczenia meridianów pomagają odblokować kanały energetyczne, zapewniając niczym niezakłócony przepływ energii chi. To proste, uważne ruchy, połączone z oddychaniem, bazujące na rozciąganiu, utrzymaniu pozycji, ruchu podobnym do tai chi, rotacji stawów i akupresurze. Stosując je, wzmocnisz odporność i pozbędziesz się dolegliwości, takich jak ból głowy, karku i pleców, przeziębienie, cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca i tarczycy. Ćwiczenia, które przywracają energię i zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

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:

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

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia 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, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



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



David Pond – jest nauczycielem jogi, profesjonalnym astrologiem, pisarzem, przewodnikiem po miejscach świętych na całym świecie oraz wyśmienitym mówcą. Zdobył dyplom magistra w dziedzinie metafizyki eksperymentalnej. Teraz wprowadzi cię w tajniki czakr.

Te centra energetyczne są obecne w twoim organizmie. Przez każde z nich przepływa energia odpowiedzialna za określoną sferę życia. Problem z daną czakrą może powodować różne komplikacje w życiu. Dzięki temu amerykańskiemu bestsellerowi dowiesz się, jak zapewnić sobie naturalny przepływ życiodajnej energii przez każdą z czakr.

Zanim zostaniesz otoczony szczęściem, musisz je najpierw wykreować w sobie. Będziesz w stanie to osiągnąć poprzez proste ćwiczenia i medytacje. Wszystko, co pojawia się w życiu, bierze bowiem początek w twym wnętrzu.

Z książki dowiesz się, jak:

- dzięki medytacjom czakr można wzmocnić swoją energię życiową;
- odzyskać duchową równowagę na drodze do osiągnięcia zdrowia, szczęścia i życiowej satysfakcji;
- rozwijać swoje wewnętrzne zdolności i dążyć do samorealizacji;
- zdobyć dostęp do różnych poziomów świadomości dzięki poprawie funkcjonowania czakr.

Samodzielne oczyszczanie czakr kluczem do zdrowia i spełnionego życia

Patroni:

