

Stefani Michelle

# Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr



Praktyczne ćwiczenia i rytuały pracy z cieniem,  
dzięki którym zrozumiesz swoje lęki, zerwiesz z negatywnymi wzorcami  
i odblokujesz swój pełny potencjał energetyczny



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Jak przekształcić cień w siłę  
dzięki unikalnej energii  
każdej z czakr

## O Autorce

**Stefani Michelle** jest międzywyznaniową duchowną, mistrzynią Reiki, instruktorką jogi i coachem kognitywnym. Uzyskała tytuły magisterskie w dziedzinach edukacji i przywództwa w zarządzaniu, jest również założycielką firmy Primal Heart Healing, w ramach której oferuje usługi z zakresu life coachingu i uzdrawiania intuicyjnego. Pracuje z klientami już od ponad dwudziestu lat. Możesz ją znaleźć na Facebooku, pod adresem [facebook.com/primalhearthealing/](https://facebook.com/primalhearthealing/).

Stefani Michelle

# Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr



Praktyczne ćwiczenia i rytuały pracy z cieniem,  
dzięki którym zrozumiesz swoje lęki, zerwiesz z negatywnymi wzorcami  
i odblokujesz swój pełny potencjał energetyczny



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8301-786-0

Tytuł oryginału: *Chakras & Shadow Work: Align Your Energy Centers  
and Explore Your Hidden Self*

“Translated from”  
Chakras & Shadow Work: Align Your Energy Centers and Explore Your Hidden Self  
Copyright © 2024 Stefani Michelle  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024  
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 negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Dedykuję tę książkę mojej matce. Jeszcze gdy byłam małą dziewczynką, wiedziała, że jestem inna niż wszyscy. Niełatwo było jej wychowywać dziecko o tak dzikiej, bujnej wyobraźni, a mimo to nigdy się nie poddała. Została metafizyczną mistrzynią tylko po to, by zrozumieć mój umysł i otoczyć go opieką. Przeżyła ze mną wiele nieprzespanych nocy, podczas których przemieszczałam się w czasie i przestrzeni, ale nie ugięła się, nawet kiedy udawałam, że jestem jak inne dzieci. Nigdy nie przestała mnie wspierać i uczyć, zawsze zachęcała, bym odnalazła własną drogę. Wszystko, co wiem, i wszystko, czym jestem, zawdzięczam właśnie jej.

Zestaw światło ze światłem – nie otrzymasz nic.  
Zestaw ciemność z ciemnością – nie otrzymasz nic.  
To kontrast pomiędzy światłem a ciemnością  
nadaje im obu znaczenie.

~ *Bob Ross*

# Spis treści

<i>Wstęp</i>	11
<b>Rozdział pierwszy.</b> Tworzenie magii	23
<b>Rozdział drugi.</b> Czakra korzenia, Muladhara	27
<b>Rozdział trzeci.</b> Czakra sakralna, Svadhisthana	59
<b>Rozdział czwarty.</b> Czakra splotu słonecznego, Manipura	93
<b>Rozdział piąty.</b> Czakra serca, Anahata	117
<b>Rozdział szósty.</b> Czakra gardła, Vishuddha	147
<b>Rozdział siódmy.</b> Czakra trzeciego oka, Ajna	177
<b>Rozdział ósmy.</b> Czakra korony, Sahasrara	211
<i>Zakończenie. Wszystko jest energią</i>	235
<i>Polecane lektury</i>	237
<i>Bibliografia</i>	238



# Wstęp

Lektura *Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr* pozwoli ci wzmocnić i oczyścić energię. Pomoże ci stworzyć przepływ, który przyspieszy twoją wibrację dzięki nauce oczyszczania ciał energetycznych, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego, otwierania i rozszerzania energetycznych ciał duchowości i mądrości, a także połączenia się z ciałem błogości.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak stworzyć przepływ energii, która popłynie przez wszystkie twoje ciała, by wzbogacić twoje życie i wzmocnić magiczne zdolności. Nauczysz się, których żywiołów i narzędzi należy używać podczas pracy z czakrami, by zwiększyć wibrację. Dowiesz się, jak połączyć się z miłością i swoim cieniem poprzez medytacje dopasowane do poszczególnych centrów energetycznych, a także jak używać wywodzących się z nich zdolności parapsychoicznych i doskonalić je za pomocą najlepszych praktyk. Przeczytasz o sekwencjach jogi, które pomogą ci odblokować czakry, jak również o herbatach, które sprzyjają ich równowadze. Niniejsza książka pełna jest sztuczek i narzędzi, które pozwolą ci stworzyć życie pełne magii, od kadzideł po zadawane samemu sobie pytania. Omawiane na jej kartach medytacje, rytuały, sekwencje jogi, kamienie szlachetne, olejki i zioła, a także praktyki parapsychoiczne pomogą ci dostroić się do swojego wyższego ja i najlepszej wersji swojego życia.

Podzieliłam tę książkę na rozdziały traktujące o poszczególnych czakrach, czyli siedmiu głównych centrach energetycznych biegnących wzdłuż kręgosłupa, od podstawy po koronę. Jeśli sięgnąłeś po nią po raz pierwszy, zacznij od początku i przeczytaj wszystkie rozdziały po kolei, by zbudować podstawę dla uzdrowienia i rozwoju. Podczas pracy z cieniem niezwykle korzystne jest skupienie się na jednej czakrze, by następnie przejść do kolejnej. W czakrach tkwią wspomnienia; pod tym względem przypominają one zatkany odpływ, przez który nie może przepłynąć woda. Podobnie jest z energią, która nie przepływa swobodnie przez zablokowaną czakrę. Centra energetyczne zapychają się, kiedy doświadczamy traumy, która zmienia nasz naturalny stan istnienia. Równowaga emocji i energii zablokowanej wewnątrz każdej z czakr pozwala nam płynąć przez życie. Po oczyszczeniu emocji i czakr, a także ich atrybutów, możemy prowadzić zrównoważone, radosne życie. W razie potrzeby zawsze możesz wrócić do wybranego rozdziału, by dowiedzieć się więcej o którejś z czakr w związku z energią, z którą pracujesz we własnym ciele. Książka, którą trzymasz w rękach, została opracowana tak, by warto było sięgać po nią wielokrotnie, rok za rokiem. Dobrze jest również prowadzić dziennik, w którym opiszesz wrażenia ze swojej podróży, by móc spojrzeć wstecz na wszystkie wspaniałości, które objawiły się podczas lektury.

Wszystkie rozdziały są podzielone na siedem głównych sekcji: narzędzia i atrybuty, praca z cieniem, przepisy na herbaty, ruch i sekwencje jogi, medytacje, rytuały oraz centrum parapsychiczne. Na początku każdego z nich opisuję czakrę, której jest poświęcony, a następnie (w sekcji „Narzędzia i atrybuty”) wyliczam połączenia emocjonalne i cielesne, artykuły spożywcze, aktywności, kolory, żywioły, tony i dźwięki, kamienie szlachetne oraz olejki i zioła, które oddziałują na poszczególne czakry, by zapewnić im równowagę.

Czakra korony

---

Czakra trzeciego oka

---

Czakra gardła

---

Czakra serca

---

Czakra splotu  
słonecznego

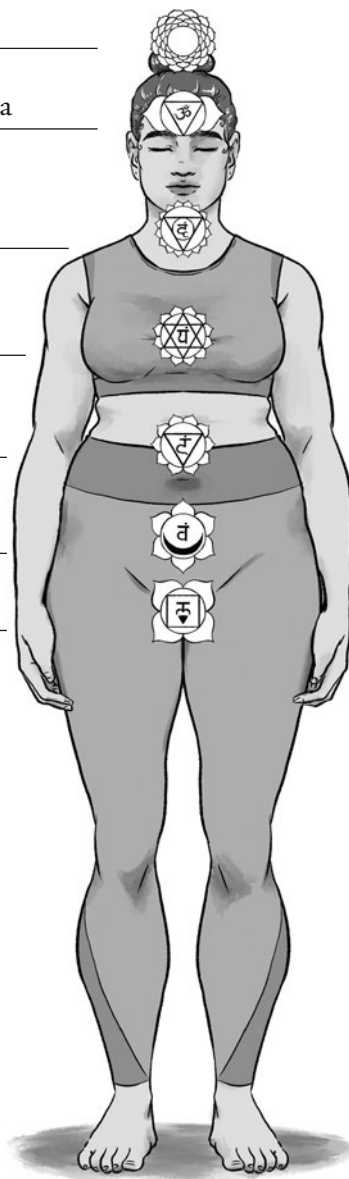
---

Czakra sakralna

---

Czakra korzenia

---



Czakry

W sekcji poświęconej pracy z cieniem dzielę się pytaniami, które pozwolą ci sprawdzić, czy dana czakra może nie być w równowadze, oraz dowiedzieć się, w jakich sytuacjach używałeś swojej osobistej energii w destrukcyjny sposób. By uzdrowić tę energię, zachęcę cię do przywołania cząstek twojej osobowości, które ukryłeś w cieniu i których się wstydzisz.

„Przepisy” zawierają natomiast wskazówki dotyczące przygotowywania herbacianych mieszanek – opracowałam je samodzielnie, a także spisałam inkantacje, które idą z nimi w parze. Lubię popijać te napary z wodą, która została nasycona energią Księżycza.

Kolejna sekcja obejmuje krótkie sekwencje pozycji jogi przeznaczone do otwierania i równoważenia czakry, z którą pracujemy. Jeśli nie masz doświadczenia z jogą, warto zasięgnąć porady instruktora, by upewnić się, że ćwiczysz w sposób bezpieczny i poprawny. Medytacje są natomiast kierowanymi wizualizacjami, które – według mnie – najlepiej oddziałują na nas podczas pracy z poszczególnymi czakrami; wszystkie znajdują jednak zastosowanie w połączeniu z dowolną czakrą i osobistą praktyką. Podczas odczytu prowadzonej wizualizacji warto nagrać samego siebie, a następnie, gdy będziesz gotowy przejść do praktyki, odtworzyć nagranie przy włączonej muzyce. Jeśli wizualizacja sprawia ci trudności, być może powinieneś skupić się wyłącznie na słowach.

Wśród opisywanych przeze mnie rytuałów nie znajdziesz typowej pracy ze świecą czy tworzenia kręgu. Choć podczas lektury możesz natknąć się na kilka podobnych praktyk, moje rytuały skupiają się na ruchu energii, który ma na celu wprowadzenie w życie zmian, których pragniesz. Te praktyki wywołają energetyczny efekt domina w twojej przyszłości. Zaczyniesz dostrzegać rezultaty pracy z energią oraz jej manifestację. Wszystkie opisane rytuały odprawiłam samodzielnie ze znakomitym rezultatem.

Na koniec przyjdzie pora na centrum parapsychiczne, czyli zestawienie przyborów wróżbiarskich oraz zdolności, którymi charakteryzuje się każda z czakr, takimi jak działanie w obrębie uniwersalnej świadomości, przewidywanie schematów i rezultatów oraz łączenie się z tym, co niewidoczne.

### **Kilka słów o mnie**

Jak wielu ludzi dorastałam w cieniu traumy, która poskutkowała straszliwym lękiem i koszmarnie złymi umiejętnościami radzenia sobie ze stresem. Nie ufałam nikomu – nawet rodzinie i przyjaciołom. Napisałam historię mojego życia, która – dziś zdaję sobie z tego sprawę – składała się jedynie z percypowanych rzeczywistości napędzanych latami cierpienia. Stworzyłam własne lęki i w końcu je przeżywałam.

Mam wykształcenie w zakresie komunikacji, edukacji i przywództwa. Posiadam również certyfikat międzywyznaniowej duchownej, jestem mistrzynią Reiki, instruktorką jogi i coachem kognitywnym. Zawsze gdy zaczynałam naukę czegoś nowego, pragnęłam uzdrowienia. Próbowałam leczyć się tradycyjnymi metodami. Kilkakrotnie korzystałam z psychoterapii. Próbowałam duchowości. Dopiero gdy zaczęłam zadawać sobie trudne pytania i otworzyłam się na tę część mnie, której istnieniu zaprzeczałam, odnalazłam w życiu szczęście.

Uzdrowianie innych i przekazywanie im tego, czego się nauczyłam, stało się moją życiową misją. Książka, którą trzymasz w rękach, opowiada o tym, w jaki sposób możesz stworzyć życie pełne magii po oderwaniu się od współzależności, narcyzmu, a także urazów psychicznych. Dobre strony mojego życia stały się moimi narzędziami – a przez całe lata nauki (zarówno w roli uczennicy,

jak i nauczycielki) zgromadziłam ich naprawdę dużo. Powiedziabym, że ta książka to właściwie cała metafizyczna podróż.

Dzięki niej dowiesz się, jak odzyskać swoje naturalne duchowe dary i życie. Podzielę się z tobą opowieścią o tym, jak przypomniałam sobie, kim naprawdę jestem – i zdradzę ci sposób, dzięki któremu również ty tego dokonasz. Ta książka traktuje o twojej osobistej podróży pełnej leczenia i magii. To książka, które nie ma końca. Nieustannie rośnie, ewoluje, pozostaje w ciągłym ruchu – zupełnie tak, jak ty i ja. Pewnego dnia przypomnisz sobie chwilę, w której sięgnąłeś po nią po raz pierwszy i uświadomisz sobie, że twoje życie bardzo się zmieniło – i nadal się zmienia.

Podczas podróży zadasz sobie pytania na temat tego, kim stałeś się na skutek własnych doświadczeń, a także czynników, które nadal kształtują twoją wizję świata. Kim byłeś, zanim świat odciśnął na tobie swój ślad, uwarunkował cię, powiedział ci, w co wierzyć i jak się zachowywać? Zaczyniesz przypominać sobie samego siebie, swoją energię i siłę; zaczniesz prowadzić magiczne życie. Nauka jest przygodą życia, jedzenie i seks są jego przyjemnościami, miłość zaś – celem.

## Życie pełne magii

Dlaczego właśnie *Jak przekształcić cień w siłę dzięki unikalnej energii każdej z czakr*? Przechowujemy wspomnienia w naszych ciałach. Praca z naszymi ciałami energetycznymi i dopasowanymi do nich systemami pozwala nam uwolnić się od starych schematów przetrwania i stworzyć wzorce. Energia witalna, która płynie wewnątrz i wokół nas, jest bezpośrednio związana z tym, w jaki sposób funkcjonujemy na tym świecie. Dzięki dostrojeniu ciała, umysłu i duszy możemy naprawdę cieszyć się życiem, którego pragniemy.

Zdecydowałam się podzielić tę książkę na rozdziały poświęcone poszczególnym czakrom, ponieważ wielu ludzi nie wie, od czego zacząć – choć są na to gotowi. Odkryłam, że taki podział umożliwia opracowanie mapy obszarów, które w przeciwnym razie pozostałyby niezbadane, a najlepszym miejscem, by rozpocząć tę praktykę, jest podstawa, która podtrzyma nasz dalszy rozwój.

W sekcjach „Narzędzia i atrybuty” znajdziesz fizyczne oraz emocjonalne atrybuty poszczególnych czakr (systemów energii). Możesz potraktować je jako listy wibracyjnych „par”, które pomagają wzmocnić lub uleczyć każdą z czakr. Owoce i warzywa dostarczają ciała witamin i składników odżywczych – i tak samo jest z ziołami oraz kryształami. Wszystkie te rzeczy pochodzą z ziemi, a kiedy rosną, wchłaniają różne minerały i witaminy, tworząc nieskończenie wiele możliwości leczenia i rozwoju. W tych sekcjach poznasz również różne sposoby dostrajania energii.

Zanim przystąpimy do pracy z cieniem, otrzymasz ode mnie narzędzia, dzięki którym zrównoważysz swoją energię, by – jeśli zajdzie taka potrzeba – pomóc sobie w trakcie tego procesu. Być może słyszałeś już wcześniej o pracy z cieniem; w uproszczeniu chodzi o spojrzenie na te części siebie, których się wstydzisz, które ukrywasz przed światem i których się wypierasz. Nazywam tę pracę nadużyciem władzy. Głębokie przyjrzenie się tym elementom swojego istnienia umożliwi nadejście prawdziwego uzdrowienia i magii.

Wszystko jest energią, a energia pozostaje w ciągłym ruchu. Niekiedy wydaje się, że posuwa się do tyłu, innym razem pędzi niczym wystrzelony pocisk, a czasami oscyluje między tymi dwoma stanami. Nasze ciało również nieustannie się porusza, będąc jedynym prawdziwym środkiem transportu, jakim dysponujemy na tej planecie. Nauczysz się nie tylko zmieniać swoje życie, ale także dbać o swoje ciało – fizyczne i energetyczne.

Opisuję również przepisy na herbaty wraz z inkantacjami, które współgrają z magią energii życiowej, nad którą pracujemy w danej chwili. Ludzkie ciało składa się w dużej mierze z wody, dlatego uważam, że ziołowe herbaty bardzo skutecznie pomagają dbać o jego równowagę.

Herbaciane inkantacje nadają ciału jeszcze większej aktywności, nasycając je intencją zmiany, której pragniesz dokonać. Być może słyszałeś o badaniach nad związkiem między słowami a energią w stosunku do roślin oraz wody. Pewnego razu obejrzałam film, w którym pokazano różne efekty oddziaływania zachęcających i nieprzyjemnych słów na dwie rośliny. Pierwszą chwalono i okazywano jej pozytywne uczucia, a w kierunku drugiej wypowiedziano zniechęcające, osądzające komentarze. Obie żywiono i podlewano w identyczny sposób, otrzymały również jednakowo dużo słońca; jednak ze względu na wypowiedzane słowa jedna z nich zwiędła i obumarła, podczas gdy druga porządnie wyrosła i zakwitła\*. Zapewne domyślasz się, której pisany był jaki los. Nasze ciała również działają w ten sposób – oto kolejny przykład potęgi systemu przekonania.

Ruch jest niezwykle istotną częścią procesu kształtowania życia pełnego magii. Najlepsze manifestacje i medytacje przychodzą do mnie, kiedy tańczę lub trenuję na bieżni. Na potrzeby tej książki podzielę się z tobą kilkoma pozycjami jogi, które wspierają ruch energii w obrębie każdej z czakr. Przeprowadzono wiele badań na temat wpływu biernej energii na ciało – oraz tego, jak przeradza się ona w chorobę fizyczną\*\*.

Na wczesnym etapie moich badań usłyszałam od mojej nauczycielki, że „Problem ciała staje się naszą chorobą”. Później zwróciłam

---

\* „Bully A Plant: Say No To Bullying”, IKEA UAE, YouTube, 2:17, 30 kwietnia 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY>.

\*\* Bessel van der Kolk, *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*, Czarna Owca, Warszawa 2023, tłum. Małgorzata Ząłoga.



uwagę, że jest to wyrażenie często powtarzane przez osoby zajmujące się uzdrawianiem. Kiedy doświadczasz traumy – a zatem każdego przeżycia, które wytrąca cię z równowagi – tworzysz blokadę energetyczną podobną do siniaka, który nigdy nie znika. Te blokady mogą zacząć siać zamęt w twoim układzie nerwowym. Mogą objawiać się zupełnie niepozornie – na przykład niemożnością dostrzeżenia przedmiotu, który leży tuż przed tobą – ale potrafią być również ogromne, jak w chwilach, gdy nie pojmujemy sytuacji taką, jaka jest. Kiedy intencjonalnie odblokowujemy te traumy, możemy – ale nie musimy – ujrzeć wspomnienia, które doprowadziły do powstania blokady. Tak czy inaczej, energia będzie mogła dalej płynąć przez twoje ciało, dzięki czemu odblokujesz swój nadludzki potencjał.

Podczas gdy ruch pomaga przywrócić przepływ energii w ciele, medytacja pozwala wyciszyć hałas, aby odnaleźć spokój. Medytacje opisane w niniejszej książce to wizualne podróże, które mają na celu nawiązanie kontaktu z twoim wyższym ja i nadludzkim potencjałem. Przekazała mi je moja matka. Kiedy dorastałam, co tydzień prowadziła w domu lekcje – a wiedzę, którą we mnie przelała, podzielę się teraz z tobą. To medytacje, które praktykowałam w dzieciństwie, by wzmocnić moje parapsychiczne więzi ze wszystkim, co mnie otaczało – rzeczami zarówno widzialnymi, jak i umykającymi ludzkiemu oku.

Następnie przejdziemy do rytuałów, czyli aktywności, które pozwolą ci aktywnie uczestniczyć w kreowaniu własnej rzeczywistości. Nie nazywam ich zaklęciami, ponieważ uważam, że są aktywne – uczestniczymy w nich przez dłuższy czas. Zaklęcia mają na celu wywołanie energetycznego efektu domina i – już po ich rzuceniu – zaczynają żyć własnym życiem. Podczas rytuałów potrzebny jest natomiast twój czynny udział. Osobiście opracowałam i odprawiłam (ze znakomitymi rezultatami) wszystkie rytuały, którymi się tu z tobą podzielę.

## Witaj

Jestem podekscytowana na myśl o tym, że właśnie czytasz tę książkę, ponieważ zawarłam w niej wiele sposobów, które pomogą ci stworzyć twoje wymarzone życie. Zacznijmy od ułożenia nowej podstawy. Wierzę, że powinniśmy cieszyć się naszym życiem na tej planecie, korzystając z jej licznych skarbów – ale na naszych warunkach. Każdy z nas ma swoje ścieżki uzdrawiania. Niekiedy musimy postawić siebie na pierwszym miejscu, by móc ruszyć naprzód. Zdarza się, że ścieżka najmniejszego zła wciąż prowadzi do zniszczenia i pozostaje przedmiotem osądu. Być może nigdy nie zobaczymy tornada, które przetoczyłoby się przez alternatywną ścieżkę, gdybyśmy ją wybrali, ale chrzanić to; rób to, czego potrzebujesz, by odzyskać zdrowie. Jedynie ty możesz zdecydować, czy twoje życie jest tego warte!

Na przestrzeni życia pełnego uzdrawiania, rozpaczy i poznawania samej siebie dokonałam pewnego odkrycia. Za każdym razem, gdy uwalniałam cząstkę mojej przeszłości, która budziła we mnie strach lub lęk, zmieniałam również moje wspomnienia. Uzdrawianie i uwalnianie dawnych traum usuwało z mojego mózgu zapętlone wspomnienia. Dzięki temu szczęśliwe chwile z tamtych lat stały się terażniejszością. Przypominało to przeżywanie mojego dzieciństwa na nowo, ze śmiechem i radością. W efekcie odkryłam więcej zdolności przetrwania. Postanowiłam dalej zmieniać mój mózg w ten sposób.

Ludzie często pytają mnie, jak możemy znaleźć i uzdrowić te głęboko ukryte warstwy, które tłumią w nas wibrację radości. Zawsze odpowiadam jednakowo – że nie sposób od razu dotrzeć do sedna; by zbadać najgłębsze części samego siebie, należy pozwolić odkrawać kolejne warstwy zewnętrzne. Nieważne, od czego zaczniesz. Po prostu to zrób. Magia nadejdzie natychmiast.

Twoje doświadczenia zaczną się zmieniać i wspierać cię w leczeniu oraz podróży ku radości.

Nic ci nie pomoże, dopóki *sam* nie będziesz w pełni gotowy, by sobie pomóc. Kiedy to się stanie, zdasz sobie sprawę, że zmiana jest możliwa, a magia istnieje naprawdę – zaczniesz ją wtedy ukazywać raz za razem. Podczas mojej podróży uświadomiłam sobie, że nigdy nie wierzyłam, iż odnajdę szczęście; i właśnie dlatego mi się to nie udawało. Kiedy w to uwierzysz – naprawdę i całkowicie – po prostu obserwuj, co wskaże ci świat. Wspominam o tym, ponieważ podczas pracy z klientami bardzo często słyszę: „Jestem gotowy. Wierzę, że to jest mi pisane; a jednak wcale mi się nie ukazuje”. Gdybyś naprawdę wierzył, ta końcówka zdania w ogóle by nie istniała, ponieważ nie byłoby czasu, końca ani mety. To po prostu by było. Nie kwestionowałbyś tego ani nie miałbyś powodu, by mówić, że coś ci się „nie ukazuje”. Wiedząc, że coś pojawi się w twoim życiu, nie czujesz się sfrustrowany, że musisz na to poczekać. Po prostu wierzysz, że tak będzie, zamiast obawiać się przeciwnego rezultatu. Powinniśmy zmienić przekonanie w wiedzę. Wiedząc, że coś jest prawdą, zobaczysz to. Końca wciąż nie będzie – będzie jedynie nowy początek tworzenia.

Musiałam się zmienić i zdecydować, że zrozumieć własne wzloty i upadki. Musiałam uwierzyć – i wiedzieć – że życie może wyglądać inaczej. W zasadzie musiałam powiedzieć sobie, że muszę przestać zajmować się bzdurami. Musiałam zmieniać swój umysł – i to codziennie. Kiedy naprawdę zaangażowałam się w uzdrawianie, wszystko zaczęło działać: duchowość, joga, program Anonimowych Współzależnych, terapia. Zaczęłam inaczej słyszeć świat, otworzyłam się na leczenie.

Przechodząc dwunastostopniowy program Anonimowych Współzależnych (CoDA), należy rozpoznać wady swojego charakteru. To niezwykle pomocny proces. Z niniejszej książki

dowiesz się, że tak naprawdę nie są to wady, a po prostu przykłady nadużycia własnej władzy.

Być może słyszałeś to już wcześniej, ale twoja największa siła jest także twoją największą słabością. Podczas pracy z cieniem w harmonii z poszczególnymi czakrami staniesz przed różnymi pytaniami i sugeruję, byś się nad nimi głęboko zastanowił i poznał ich znaczenie. Pomogą ci one na każdym etapie życia. Powinieneś często wracać do sekcji poświęconych pracy z cieniem.

## Rozdział pierwszy

# Tworzenie magii

Przywiązujemy się do ludzi, miejsc, rzeczy, rezultatów i oczekiwań. Stale oddajemy naszą moc. Oddajemy ją naszym przywiązaniom. Rzeczy, które przedkładamy nad siebie, stają się obiektami naszego przywiązania, naszą osobowością i szufladkami, których używamy, by definiować siebie, tym samym tworząc ograniczenia. Jeśli jesteś matką, oczekuje się od ciebie, że odegrasz określoną rolę zgodnie z jej założeniami. Możesz zastąpić słowa *matka* innym dowolnym wyrazem; z pewnością nadal będziesz mógł opisać agendę, która ogranicza przepływ twojej energii. Tracimy wiarę w jej przepływ. W niniejszej książce wyjaśnię ci, w jaki sposób utrzymujemy rozmaite przekonania i ograniczenia wewnątrz naszych czakr i wyłumaczę, jak każda z nich łączy się z określonym przepływem.

Podczas podróży nie możesz pominąć etapu uzdrawiania. Nie możesz tak po prostu przyjąć emocjonalnej postawy szczęścia, radości i dostatku. Musisz zobaczyć, dlaczego w ogóle utraciłeś te uczucia, i zastąpić wszystkie przekonania skupione na przetrwaniu nową wiarą w rozkwit. Weźmy na przykład strach przed porzuceniem – najpierw należy go rozpoznać, następnie zrozumieć, skąd się wziął, a wreszcie przepracować. Będziesz musiał nie tylko uwierzyć, że jesteś z czymś połączony, ale również poczuć to połączenie.

## **Czakra sakralna, Svadhisthana**

To centrum energetyczne położone jest na środku miednicy, kilka centymetrów pod pępkiem, i odpowiada za utrzymywanie zrównoważonej energii seksualnej. W przeciwieństwie do czakry korzenia nie chodzi jedynie o akt uprawiania miłości czy narządy rozrodcze, lecz o energię przepływu, inspiracji i twórczości. To w tym centrum energetycznym najczęściej żyjemy; jest ono również tym, któremu moim zdaniem najczęściej brakuje równowagi, a które zarazem odgrywa najważniejszą rolę w procesie tworzenia prawdziwie radosnego życia. Kiedy jest zrównoważone, zasila nas energią wiary, a nie strachu, sprzyjając produktywności i tworząc potężny przepływ przyciągania we wszystkich kierunkach. W obrębie czakry sakralnej równoważymy intymność, emocje, relacje i zdrową seksualność.

Możemy potraktować to jak metodę na połączenie się z Bogiem, a także źródło pierwotnego „grzechu”, bólu lub strachu. Czakra sakralna mieści w sobie energię pępowiny. Przebywając w łonie, jesteśmy połączeni z naszym stwórcą – aż tu nagle zostajemy od niego odcięci w chwili narodzin. To między innymi dlatego bezpośredni kontakt cielesny jest tak ważny w życiu niemowląt. Czują się pokrzepione, wiedząc, że ich „stwórcą” wciąż przy nich trwa; że ich nie opuścił.

Czakra sakralna zaczyna rozwijać się podczas okresu dojrzewania. To, czego doświadczamy w tym czasie, może rozbudzać lub hamować nasze pasje i siły twórcze. Uczymy się ufać samemu sobie. Opieka, którą otrzymujemy, tworzy zdrowe otoczenie pełne zaufania do samego siebie – lub toksyczne środowisko, w którym stale podajemy w wątpliwość nasze działania i wybory. Istnieje wiele sposobów na pozbycie się blokad w tym obszarze i umożliwienie energii witalnej harmonijnego przepływu przez twój system energetyczny.

## Czuję

Czakra sakralna ma związek ze wszystkim, co odczuwamy emocjonalnie. Wyraża się to poprzez słowo „czuję”. Choć wszyscy czujemy, często nie pozwalamy sobie naprawdę zrozumieć, co to dokładnie znaczy. Wypowiedzenie tego słowa inicjuje proces udzielania sobie zezwolenia na czucie wyprzedzające zrozumienie. Stworzyliśmy setki programów, by pojąć, co czujemy. Pozwolenie sobie na odczuwanie uczuć doprowadzi nas do zasobów, których potrzebujemy, by je rozpoznać.

Społeczeństwo zaprogramowało w nas mechanizm odcinania się od czucia. Nie ufamy już wewnętrznej percepcji emocji. Czakra sakralna jest według mnie najważniejszym centrum energetycznym związanym z rozwojem zdolności parapsychicznych i manifestacji upragnionego życia. Kiedy pozostajemy w harmonii z potokiem emocji i ufamy „przeczucom”, możemy z łatwością płynąć przez życie i podejmowane decyzje. Możemy pozostać w chwili terażniejszej i pozwolić, by przyszłość wyrastała z terażniejszości. Możemy „poczuć” życie.

## Narzędzia i atrybuty, które współgrają z czakrą sakralną

*Powiązania emocjonalne:* Potrzeby seksualne, intymność, rozkosz, kreatywność/stwórca, inspiracja, bycie ofiarą, kwestie związane z kobiecością/macierzyństwem, rozwój bogini, stan odrębności od innych, własne ja, Bóg.

*Powiązania fizyczne:* Biodra, jelita, jajowody, jajniki, genitalia, narządy rozrodcze, gruczoły, pęcherz, układ moczowy, nerki, dolny odcinek kręgosłupa, miednica.

*Żywność:* Batat, łośoś, marchew, morele, brzoskwinie, pomarańcze.

*Aktywności:* Zdrowa aktywność seksualna, taniec, styl (zezwalanie sobie na nieskrępowaną ekspresję poprzez wygląd zewnętrzny).

*Kolor:* Pomarańczowy – czakra sakralna reaguje na jego wibrację, na wszystko, co wchłonęło ziemskie i słoneczne połączenie pomarańczowych promieni i minerałów. Spożywanie pomarańczowych pokarmów przywraca jej równowagę.

*Żywiol:* Woda – zażywanie kąpieli lub pływanie w oceanie bądź innym naturalnym zbiorniku wody oczyszcza i równoważy sakralną energię. Picie odpowiedniej ilości wody każdego dnia również ma duże znaczenie. Kiedy stoisz pod prysznicem, możesz powiedzieć do siebie: „Wyrażam zgodę, by emocje przepłynęły przeze mnie z bez żadnych problemów”.

*Tony i dźwięki:* D, oh – słuchanie muzyki, dźwięków i częstotliwości, w których występują, może pomóc przełamać blokady i oczyścić energię czakry sakralnej. Dźwięki mogą być niezwykle skutecznym narzędziem leczniczym dla każdego. Wybierz się na zajęcia uzdrawiania dźwiękiem lub posłuchaj odpowiednich częstotliwości, korzystając z dowolnej aplikacji muzycznej.



W wieku czterdziestu lat, kiedy na poważnie rozpoczęłam moją podróż ku zdrowiu, nie przypuszczałam nawet, jak bardzo odmłodnieję i jak wiele osiągnę. Miałam dobrą karierę w branży edukacyjnej. Zdobyłam mnóstwo dyplomów, wychowywałam dzieci, wzięłam rozwód. Czego jeszcze mogłam oczekiwać? Co jeszcze miało mnie w życiu spotkać? Nie miałam pojęcia, że zrezygnuję z pracy w edukacji i wstąpię na zupełnie nową ścieżkę kariery. Zaczęłam randkować z millenialsami. Początkowo tego nie planowałam, ale oczarowała mnie ich energia i nasze rozmowy. Zaczęłam chodzić na festiwale muzyczne, podczas których często, choć nie zawsze, byłam najstarszą osobą w towarzystwie. A są przecież ludzie tacy jak Vera Wang, która zaprojektowała swoją pierwszą suknię po czterdziestce.

Najważniejszą rzeczą, której nauczyłam się podczas mojej podróży i badań, jest waga szacunku wobec własnych emocji i poziomu energii. Jak większość ludzi (a może nawet trochę bardziej), złościłam się na siebie, gdy opuściłam dzień w pracy lub nie dotrzymałam jakiegoś terminu. Kiedy chorowałam, czułam się winna, co zawsze tylko pogarszało mój stan. Dziś słucham wszystkich części mojego ciała, a jeśli któraś z nich szepcze, że pora trochę zwolnić, robię to. Jeśli zaś mówią, że powinnam ruszyć przed siebie pełną parą, dodaję gazu. Układam plany zarówno dla siebie i dla innych, ale nie boję się ich zmienić, jeśli okaże się, że moje ciało ma inne zamiary.

### **Praca z czakrą splotu słonecznego – list**

Księżyc świeci najjaśniej podczas pełni, ale chwilę później zaczyna tracić swój blask. Dlatego wykorzystujemy ten czas, by uwolnić energię. Pełnia Księżyca jest punktem wyjścia. Podczas nowiu Księżycowi brakuje jeszcze światła, ale już dzień później zaczyna

nabierać blasku. Pomyśl, że to cykl transformacji. Splot słoneczny to przestrzeń, w której chcesz stworzyć nowe nawyki związane z działaniem – rzeczy, które możesz robić, by zwiększyć swoją produktywność.

Jeśli pragniesz uwolnić się od jakiegoś uzależnienia, zacznij podczas pełni Księżyca i zapisz swoją intencję na trzydzieści dni. Na początku trzymaj się prostych celów, przynajmniej dopóki nie dostrzeżesz, że na miejscu dawnych nawyków pojawiają się nowe, zdrowe zwyczaje. Oto przykład:

*Tego wieczoru uwalniam się od pragnienia sięgnięcia po alkohol, by rozluźnić umysł i ciało. Jestem gotów zrelaksować się w nowy, zdrowy sposób, dzięki któremu obudzę się rano pełen motywacji i wigoru.*

### **Uzdrowianie czakry splotu słonecznego – listy do samego siebie**

Jakie niezdrowe zachowania i czyny powstrzymują mnie przed osiągnięciem celów?

*Droga Stefani, już nigdy nie pozwolisz, by samotność i strach kierowały twoimi poczynaniami. Masz za sobą długą drogę i całym sercem wierzysz, że impulsywne zachowania podyktowane strachem odwiodą cię jedynie od przyszłości pełnej szczęścia i radości. Podejmiesz działanie, gdy twój umysł, ciało i dusza zakrzykną: tak! To właściwy sposób. Wiesz, kiedy możesz zaufać tym energiom – i kiedy stanowią formę reakcji na traumę. Masz moc wybierania tylko tych działań, które korzystnie wpłyną na twoje zdrowie, bogactwo i seksualność. Kontynuuj drogę w kierunku swoich największych marzeń. Stale docierasz do lepszych miejsc.*

## Afirmacje wspomagające pracę z czakrą splotu słonecznego

Łapię za ster i chwytam dzień w zgodzie z moim najwyższym dobrem! Robię wszystko, co konieczne, aby utrzymać motywację, siłę i odwagę, których potrzebuję, by przeć naprzód przez życie i każdego dnia tworzyć nowe fale!

## Przepisy wspomagające pracę z czakrą splotu słonecznego

Do sporządzenia każdej mieszanki używam ziół i herbat liściastych, które przesypuję do słoików Mason o pojemności 0,5 l. Przygotowuję około  $\frac{1}{3}$  szklanki każdego ze składników. Delikatnie obracam słoik, by je wymieszać, nie rozcierając jednak ziół na pył.

Kiedy jestem już gotowa, by zaparzyć herbatę, podgrzewam wodę w czajniku i przesypuję łyżkę mieszanki do torebki na herbatę wielokrotnego użytku, którą następnie umieszczam – razem z dodatkowymi składnikami, na przykład miodem lub cytryną (do smaku) – w filiżance. Kiedy woda się zagotuje, powoli napełniam nią naczynie.

By aktywować herbatę za pomocą inkantacji, wykonuję kilka czynności. Najpierw zapisuję inkantację na karteczce samoprzylepnej, po czym umieszczam na dzbanku, w którym podgrzewa się woda. Powoli przelewając wodę, odczytuję inkantację na głos. Przerywam nalewanie, pozostawiając wystarczająco dużo miejsca na samej górze filiżanki, by nie rozlać wody podczas wykonywania kolejnego kroku. Kiedy woda trochę ostygnie, kładę prawą dłoń na górnej części filiżanki i mocno chwytam ją za krawędź. Podnoszę filiżankę i obracam ją trzy razy w kierunku zgodnym z ruchem

wskazówek zegara, recytując inkantację. Następnie powtarzam to trzy razy lewą ręką, tym razem w przeciwnym kierunku. Wreszcie, ponownie chwytam filiżankę prawą ręką i ponownie obracam ją przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara, po czym raz jeszcze zmieniam rękę i kręcę naczyniem zgodnie z ruchem wskazówek.

Jeśli wykonałeś tę sekwencję, twoja herbata jest teraz w pełni nasycona energią intencji. Będziesz mógł się nią delektować, gdy tylko wystarczająco ostygnie.

### **Przebudzenie bestii – herbata i inkantacja**

- Imbir, cytryna, pieprz cayenne, yerba mate, woda nasycona energią nowiu Księżyca, damiana

„Zaczynam od nowa – jest tyle do zrobienia. Rozpalić pasję, wzniecić płomień. Wojownik nadchodzi, głodny zwycięstwa”.

### **Podkręcanie atmosfery – herbata i inkantacja**

- Mniszek lekarski, cytryna, yerba mate, jeżówka, krwawnik pospolity, woda nasycona energią pełni Księżyca

„Co stare, bierne, zastygłe niech odejdzie w zapomnienie. Zgniliznę zastąpi złoście natchnienie. Przecieram szlak, znajduję drogę. Nadeszła pora na słoneczną pogodę”.

## **Ruch i sekwencja jogi dla czakry splotu słonecznego**

Dbanie o równowagę czakry splotu słonecznego może odmienić twój poziom energii i ponownie rozjaśnić życie światłem przygody.

Może sprawić, że staniesz się trochę bardziej ekstrawertyczny i otworzysz się na ryzyko. Może również zapewnić ci pewność siebie i siłę. Dzięki otwarciu i wyrównaniu czakry spłotu słonecznego poczujesz większą wolność. Ruszaj się, skacz, tańcz. Wybierz się na zajęcia pracy z oddechem. Poczuj, jak rozpala się ogień.

### 1. Powitanie Słońca (Surya Namaskar):

- Zaczynj w pozycji góry (tadasana). Złącz stopy i ułóż dłonie na centrum serca.
- Zrób wdech, podnieś ramiona nad głowę i delikatnie wygnij plecy w łuk (urdhva hastasana).
- Wypuść powietrze i schyl się do przodu, rozpoczynając ruch od bioder (uttanasana). Jeśli potrzebujesz, zegnij kolana.
- Zrób wdech, wydłuż kręgosłup i unieś klatkę piersiową do połowy (ardha uttanasana).
- Wypuść powietrze i cofnij się lub przeskocz do pozycji deski, układając łokcie pod barkami.
- Opuść ciało do połowy i ugnij łokcie (chaturanga dandasana).
- Zrób wdech, unieś klatkę piersiową i podnieś wzrok, przechodząc do pozycji psa z głową w górę (urdhva mukha svanasana).
- Wypuść powietrze, unieś biodra i dociśnij ręce do maty, by przejść do pozycji psa z głową w dół (adho mukha svanasana).
- Utrzymaj pozycję, zrób kilka wdechów, po czym przesun stopy pomiędzy dłonie (możesz również przeskoczyć do tej pozycji).
- Zrób wdech i unieś klatkę piersiową do połowy (ardha uttanasana).
- Zrób wydech i wykonaj skłon do przodu (uttanasana).
- Nabierz powietrza, wyrzuć ręce na boki, a następnie wyprostuj się i wyciągnij je w górę (urdhva hastasana).
- Wypuść powietrze, złącz dłonie na centrum serca (tadasana).

**2. Pozycja łuku (Dhanurasana):**

- Połóż się płasko na brzuchu z rękoma po bokach tułowia.
- Zegnij kolana i złap rękoma za kostki lub stopy.
- Wciągnij powietrze, oderwij klatkę piersiową i uda od maty, wyginając plecy w łuk.
- Skieruj wzrok do przodu lub lekko w górę.
- Wciśnij stopy w dłonie, by unieść ciało jeszcze wyżej.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów i poczuć łagodne rozciągnięcie w przedniej części tułowia.

**3. Powitanie słońca (Surya Namaskar):**

- Powtórz sekwencję Powitania słońca opisaną w kroku 1.

**4. Pozycja wschodzącego Księżycy (Anjaneyasana):**

- Stojąc w pozycji góry, cofnij prawą stopę do wykroku.
- Opuść prawe kolano na podłogę i utrzymuj lewe bezpośrednio nad kostką.
- Zrób wdech, unieś tułów i wyciągnij ręce w górę.
- Pochyl się do wykroku, angażując mięśnie głębokie i trzymając ramiona luźno.
- Delikatnie odchyl głowę do tyłu lub utrzymaj ją w naturalnej pozycji.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów, następnie powtórz ćwiczenie, tym razem na drugą stronę.

**5. Powitanie Słońca (Surya Namaskar):**

- Powtórz sekwencję Powitania słońca opisaną w kroku 1.

**6. Pozycja wielbłąda (Ustrasana):**

- Uklęknij na macie i rozsuń kolana na szerokość bioder.
- Ułóż dłonie na krzyżu, a ich palce skieruj w dół.
- Wciągnij powietrze, unieś klatkę piersiową i łagodnie wygnij się do tyłu.
- Sięgnij rękami (jedna za drugą) do pięt.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## DOŚWIADCZENIE FENIKSA, CZYLI SEKRETY SKUTECZNEJ PRACY...

Anne Vonjahr

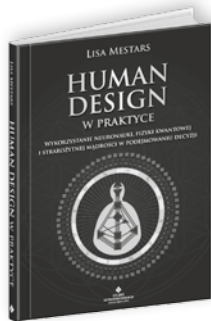


Jak zajrzeć w głąb siebie? W jaki sposób możesz polepszyć swój rozwój osobisty? Czy istnieją skuteczne metody radzenia sobie z bólem i lękiem? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tej publikacji, napisanej z perspektywy osobistych przeżyć Autorki. Dowiesz się, czym jest praca z cieniem, która łączy świadomość i stłumione, ukryte emocje. Dzięki wykorzystaniu konkretnych technik, odzyskasz poczucie własnej wartości i motywację do działania, spełnisz marzenia, a twoje życie wypełni pozytywna energia. Co więcej, polepszysz relacje z najbliższymi osobami i zrozumiesz znaczenie wewnętrznego dziecka. Staniesz się lepszą wersją siebie, uzdrowisz swoją duszę i skutecznie wykorzystasz szanse nadane przez los. Powstań na nowo niczym mityczny Feniks i rozpocznij podróż do swojego wnętrza!

Przełamał dzieł swoim  
Lubisz się  
Zabierz się  
Sobie i  
Ciebie  
Do  
Twoim  
Wielkość  
Potencjał

## HUMAN DESIGN W PRAKTYCE

Lisa Mestars



Dzięki tej książce dowiesz się, czym jest wykres Human Design, i nauczysz się go interpretować, by dać nowy impuls swojemu rozwojowi osobistemu i duchowemu. Poznasz praktyki duchowe (w tym medytacje, afirmacje i zwroty mocy), które ułatwią spełnienie marzeń, pogłębią intuicję i odbudują poczucie własnej wartości. Wiedząc, czy jesteś Manifestorem, Reflektorem, Generatorem, czy Projektorem Human Design, zyskasz świadomość swoich możliwości, ale też motywację do usuwania ograniczeń. Dzięki temu przekazujesz wiedzę z zakresu duchowości w codzienną praktykę. Znajomość systemu Human Design będzie

niczym terapia, która uzdrowi różne obszary twojego życia, poczynając od ciała, poprzez relacje z innymi, a na wypaleniu zawodowym kończąc. Rozkwitnij z Human Design! Poznaj swój wyjątkowy profil i odkryj mocne i słabe strony, by cieszyć się pełnią życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

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



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## HUMAN DESIGN – WZÓR NA LEPSZE ŻYCIE

Jenna Zoë



Human Design to unikalny system energetyczny, który pozwala ukierunkować rozwój osobisty i w pełni wykorzystać wrodzone zdolności. Umiejętnie łącząc duchowość z codziennym życiem. Jak zastosować go w praktyce? Wszystkich informacji dostarczy ci ta książka o Human Design. Dowiesz się z niej, jak zinterpretować swój test Human Design. Na tej podstawie określisz własny typ energii i życiowy profil. Dysponując tymi informacjami, wzmocnisz poczucie własnej wartości i osiągniesz stan wysokich wibracji. W efekcie utworzysz drogę do spełnienia marzeń i realizacji wszystkich życiowych planów. Na nowo odkryta świadomość swojego potencjału, wsparta pogłębioną intuicją, da ci motywację do wprowadzenia pozytywnych zmian. Odkryj swój unikalny system energetyczny i użyj go do poprawy jakości życia.

## HUMAN DESIGN NA CO DZIEŃ – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Stephanie Löber



W jaki sposób odczytywać Human Design? Jak kwantowość wpływa na ten niezwykły system energetyczny? Pragniesz ukierunkować swój rozwój duchowy i osobisty, aby w pełni wykorzystać swoje zdolności? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w książce Stephanie Löber. To kompletny poradnik, z którego dowiesz się, jak interpretować swój wykres Human Design. Stosując się do porad Autorki będziesz w stanie określić własny typ energii, życiowy profil, a także wejdziesz na wysokie wibracje. Wzmocnisz poczucie własnej wartości, a nawet pogłębisz swoją świadomość i duchowość. Ponadto spełnisz marzenia i odnajdziesz motywację do pozytywnych zmian w życiu. Co więcej, terapia przy użyciu afirmacji pomoże ci w pogłębieniu intuicji. Odkryj swój życiowy potencjał z Human Design!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## 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, pozcucie winy, gniew, problemy z trawieniem, neuropatia, trwanie poczucia połączenia z sobą i innymi, problemy ze skórą, bóle głowy, samotność i wiele więcej. Uzdrów energię, uzdrów życie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



## CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

Cyndi Dale

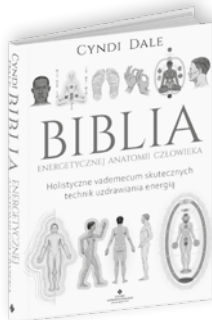


Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopacyjnym leczeniu, powinieneś zainteresować się holistycznymi technikami uzdrawiającymi. Czy wiesz, że twoje zdrowie zależy od kondycji czakr? Czakry a choroby – zrozum tę zależność i osiągnij uzdrowienie. Ekspertka od uzdrawiania i pracy z energią powraca z nową ideą! Przedstawia system czterech ścieżek uzdrawiania. Ta metoda, oparta na medycynie naturalnej, łączy pracę z czakrami z pracą z energią kundalini, intuicją, aurą, wysokimi wibracjami i oczyszczaniem energetycznym. Autorka porusza też

kwestie związane z kwantowością, świadomością, a informacje zawarte w książce wykorzystasz w rozwoju duchowym i osobistym. Usuń blokady energii i osiągnij prawdziwe uzdrowienie poprzez cztery ścieżki.

## 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 choroby. 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. Twój niezbędny przewodnik energetycznego uzdrawiania.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl



## CZAKRA PODSTAWY pod redakcją Cyndi Dale



Interesujesz się medycyną naturalną, terapiami holistycznymi, a może odkrywasz tajemnice czakr? Chciałbyś zgłębić techniki uzdrawiające związane właśnie z centrami energii? Co powiesz na wyjątkową serię książek o każdej z czakr? Dzięki pierwszemu tomowi serii odkryjesz potencjał pierwszej czakry, czyli czakry korzenia lub inaczej – podstawy. Autorzy przygotowali afirmacje, medytacje, wizualizacje, mantry, pozycje jogi, a nawet dietę, które pozwolą ci nie tylko odblokować, ale też zrównoważyć czakrę podstawy. A to będzie kluczem do rozwoju w każdej sferze twojego życia. Praca z czakrą podstawy pozwala czerpać energię Ziemi, rozwijać się fizycznie, zwiększyć bogactwo materialne i stworzyć solidny fundament dla dobrego samopoczucia. Samouzdrawianie z uziemiającą czakrą podstawy.



## CZAKRA SAKRALNA pod redakcją Cyndi Dale



Czakra sakralna to klucz do emocji, kreatywności i życia intymnego. Poznaj tajemnice czakry sakralnej i sposoby jej odblokowania z drugim tomem serii *Uzdrawiające czakry*. Praca nad tą czakrą pozwoli ci uwolnić stare wzorce emocjonalne, prowadząc do samouzdrawiania i spełnienia. Aktywacja czakry wymaga holistycznego podejścia i zastosowania technik uzdrawiających, które obejmują medytacje, jogę i techniki oddechowe. Z pomocą przychodzą Autorzy tej książki, specjaliści terapii holistycznych. Odkryj medytacje dla na czakry sakralnej, które pomogą ci przywrócić równowagę emocjonalną. Joga wzmocni połączenie z ciałem. Poznasz też inne metody harmonizacji czakry sakralnej, takie jak medycyna naturalna i dieta, afirmacje, wizualizacje i mantry. Czakra sakralna – klucz do kreatywności, emocji i harmonii.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



## ODBLOKOWANIE I OCZYSZCZENIE CZAKR ZA POMOCĄ REIKI

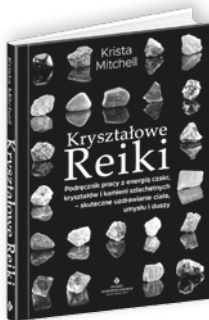
April Pfender



Skorzystaj nie z jednej, a z dwóch potężnych metod uzdrawiania energetycznego! Dzięki temu rewolucyjnemu poradnikowi odkryjesz terapeutyczny wpływ energii Reiki na zdrowie i pracę twoich czakr. Autorka, mistrzyni i nauczycielka Reiki, przedstawia praktyczne ćwiczenia, które pomogą ci przywrócić właściwy przepływ energii we wszystkich centrach energetycznych twojego ciała. Poznasz charakterystykę 7 głównych czakr, a także objawy braku równowagi w każdej z nich. Zyskasz odpowiedź na pytanie, jak odblokować czakry, oczyścić je i naładować. Pomogą ci w tym proste ćwiczenia Reiki, mantry, a także przejrzyste ilustracje, które dokładnie zobrazują pozycje ułożenia rąk, symbole Reiki, lokalizację czakr i nie tylko. Zadbaj o zdrowie swoich czakr dzięki mocy Reiki!

## KRYSTAŁOWE REIKI

Krista Mitchell



Turmalin doda ciału chorego na nowotwór siły do walki. Karneol, rubin czy piryt pozytywnie wpływają na płodność. Kalcyt i jaspis, położone na czakrze podstawy, wzmocnią twoją odporność. Cytryn poprawi działanie flory bakteryjnej w żołądku. Jeśli odczuwasz napięcie – na przykład w ramionach – umieść na nich po dwa kawałki selenitu i różowego kwarcu. Wylimnujesz ból i odzyskasz komfort. Przekonaj się, jak działa terapia holistyczna, jaką jest uzdrawianie energią za pomocą kryształów! W książce znajdziesz opisy uzdrawiających właściwości kryształów i kamieni szlachetnych, terapię czakr i protokoły na pozbycie się powszechnych chorób i dolegliwości. Autorka przygotowała też wiele praktycznych rad na oczyszczanie kamieni, aury i przestrzeni. Pełnia zdrowia dzięki kryształom i energii Reiki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



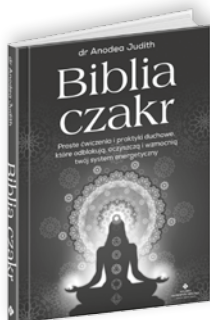
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## BIBLIA CZAKR

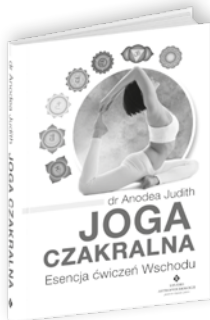
dr Anodea Judith



Dzięki tej książce nauczysz się korzystać z dobrodziejstw medycyny naturalnej, poznasz skuteczne terapie alternatywne i doświadczysz mocy uzdrawiającej energii. Otrzymasz szczegółowe opisy poszczególnych czakr (m.in. czakry serca), a także zrozumiesz ich wzajemne powiązania oraz wpływ na swoją codzienność. Będziesz wiedział, jak odblokować czakry i samodzielnie wykorzystać afirmacje, medytacje i ćwiczenia oddechow do osiągnięcia wysokich wibracji i wzmocnienia duchowości. Dzięki nim oczyszczanie czakr stanie się proste. Co zyskasz w ten sposób? Lepsze zdrowie, prawdziwsze relacje i wyraźnie wytyczone kierunki rozwoju osobistego. Odblokuj swoje czakry, by uzdrowić ciało, umysł i duszę.

## 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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



## CZAKRY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

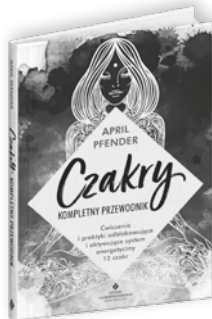
David Pond



David Pond - profesjonalny astrolog, nauczyciel jogi, magister metafizyki eksperymentalnej, przewodnik po miejscach świętych oraz wyśmienitym mówca zaprasza cię do lektury książki, którą w samych Stanach Zjednoczonych zakupiło ponad 100 000 osób. Czakry to centra energetyczne w twoim organizmie. Każda z nich odpowiada za inną sferę życia i każda decyduje o twoim szczęściu, zdrowiu i uczuciu samospełnienia. Wyeliminuj więc tkwiące w nich zatory uniemożliwiające swobodny przepływ subtelnych energii kreujących twoją rzeczywistość. Pomogą ci w tym ćwiczenia, medytacje, kamienie szlachetne i odpowiednio dobrane kolory. Zaskoczy cię, jak wiele się zmieni dzięki usunięciu tkwiących w tobie blokad powstałych z negatywnej energii, która gromadziła się w tobie na przestrzeni lat.

## 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 podpowiedzą ci, jak odblokować czakry i stanąć na ścieżce rozwoju duchowego! Zadbaj o zdrowie swoich czakr!

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

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

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

Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



**KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM**

●  
**AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY**

●  
**KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE**

●  
**KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE**

●  
**KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE**

●  
**E-BOOKI I AUDIOBOOKI**

●  
**SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE**

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

**www.talizman.pl tel. 85 654 78 35**





**Stefani Michelle** jest międzywyznaniową duchowną, mistrzynią Reiki, instruktorką jogi i coachem. Uzyskała tytuły magisterskie w dziedzinach edukacji i zarządzania, jest również założycielką firmy, w której oferuje usługi z zakresu life coachingu i uzdrawiania.

**Czujesz, że coś powstrzymuje cię przed cieszeniem się pełnią życia?  
Pragniesz głębokiej przemiany, która odmieni twoje relacje, sposób myślenia  
i wprowadzi więcej radości do twojej codzienności?**

Ta wyjątkowa książka pomoże ci wyruszyć w podróż ku odkryciu siebie na nowo. Dzięki prostym ćwiczeniom, rytuałom i autorefleksyjnym pytaniom poznasz moc każdej z siedmiu czakr i nauczysz się, jak ich energie mogą oświetlić najgłębiej skrywane cienie w tobie. Dzięki afirmacjom, wizualizacjom, jodze oraz wiedzy na temat kolorów, żywności, kamieni szlachetnych i wielu innych narzędzi, osiągniesz poziom samoświadomości, o jakim marzyłeś.

#### **Dzięki informacjom z tej książki:**

- Odkryjesz swoje wewnętrzne ja i poznasz prawdziwe pragnienia.
- Stawisz czoła lękom i przekształcisz obawy w siłę napędową.
- Zmienisz negatywne wzorce zachowań i uwolnisz się od starych nawyków.
- Uleczysz traumę pokoleniową i zbudujesz lepszą przyszłość.
- Zwiększysz współczucie dla siebie i innych, co pozwoli ci kochać siebie bezwarunkowo.
- Poprawisz relacje, otworzysz serce na miłość i harmonię.
- Odblokujesz swój pełny potencjał i zaczniesz realizować marzenia.

**Odkryj swoje wewnętrzne światło i uwolnij się od cieni!**

Patroni:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny