

Karen Frazier

# Kryształy w uzdrawianiu

Kompletny przewodnik wykorzystania  
ponad 200 kryształów i kamieni szlachetnych  
do osiągnięcia zdrowia umysłu, serca i duszy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Kryształy

w uzdrawianiu

# O Autorce

**KAREN FRAZIER** jest wyświęconym pastorem metafizycznym, uzdrowicielką intuicyjną, energetyczną i praktykiem Usui reiki. Posiada tytuły licencjata i magistra w dziedzinie nauk metafizycznych oraz doktorat z parapsychologii metafizycznej. Pisze felietony o metafizyce i uzdrawianiu energetycznym oraz prowadzi kolumnę dotyczącą interpretacji snów dla „Paranormal Underground Magazine”.

Karen Frazier

# Kryształy w uzdrawianiu



Kompletny przewodnik wykorzystania  
ponad 200 kryształów i kamieni szlachetnych  
do osiągnięcia zdrowia umysłu, serca i duszy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Kamila Knochenhauer

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-359-6

Tytuł oryginału: *Crystals for Healing: The Complete Reference Guide With Over 200 Remedies for Mind, Heart & Soul*

Copyright © 2015 by Althea Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
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](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## Wprowadzenie 11

### *rozdział 1.* **PODSTAWY UZDRAWIANIA KRYSTAŁAMI** 15

Wszystko zaczyna się  
od energii **16**

Czym są kryształy? **18**

Siła kryształów **21**

W jaki sposób kryształy przyczyniają  
się do zmian? **22**

Kryształy dla czakr **26**

Kryształowe siatki **30**

### *rozdział 2.* **ZAKUP KRYSTAŁÓW** 37

W sklepie z kryształami **38**

Popularne kształty **38**

Jak wybrać kryształ? **40**

Wybieranie kilku kryształów **43**

Uważaj podczas zakupów! **45**

### *rozdział 3.* **PRZYGOTUJ SIĘ NA KORZYSTANIE Z KRYSTAŁÓW** 47

Oczyszczanie kryształów **48**

Ładowanie i programowanie  
kryształów **49**

Przygotowanie przestrzeni **50**

Przygotowanie umysłu **51**

- Akceptacja/poddanie się **54**
- Bezsensowność **56**
- Blokady emocjonalne **58**
- Centrowanie **60**
- Cienie **62**
- Depresja **64**
- Dostatek **66**
- Drażliwość **68**
- Emocjonalna równowaga **70**
- Empatia **72**
- Fobie **74**
- Huśtawki nastrojów **76**
- Inspiracja **78**
- Intuicja **80**
- Kreatywność **82**
- Lenistwo **84**
- Lepsza komunikacja **86**
- Lęk **88**
- Martwienie się **90**
- Miłość **92**
- Motywacja **94**
- Nadzieja **96**
- Negatywność **98**
- Niepewność **100**
- Niepowściągliwość **102**
- Nieśmiałość/lęk społeczny **104**
- Niezdecydowanie **106**
- Obsesje/kompulsje **108**
- Ochrona duchowa **110**
- Oczyszczanie duchowe  
i/lub emocjonalne **112**
- Oczyszczanie przestrzeni **114**
- Odpuszczanie **116**
- Odwaga **118**
- Opuszczenie **120**
- Osiąganie celów **122**
- Otwieranie serca **124**
- Pasja **126**
- Pewność siebie **128**
- Pocieszenie **130**
- Pokój **132**
- Połączenie z boskością **134**
- Połączenie z własnym duchem **136**
- Pomyślność **138**
- Przyjęcie zmiany **140**
- Radość i szczęście **142**
- Relacje **144**
- Rozeznanie **146**
- Rozpacz **148**
- Samokontrola **150**
- Samocena/poczucie własnej  
wartości **152**
- Samookaleczenie/autosabotaż **154**
- Samotność **156**

Siła woli **158**  
Stawianie granic **160**  
Strach **162**  
Stres **164**  
Szczęście **166**  
Tłumienie przeżyć **168**  
Trauma emocjonalna **170**  
Upodmiotowienie **172**  
Uraza **174**  
Uzależnienie **176**  
Uziemienie **178**  
Wdzięczność **180**  
Wiara **182**  
Wprowadzanie zmian **184**  
Wspomaganie medytacji **186**

Współczucie **188**  
Wstyd **190**  
Wybaczenie **192**  
Wykorzystywanie **194**  
Wyparcie **196**  
Wzmacnianie pozytywnej  
energii **198**  
Zaburzenia odżywiania **200**  
Zadowolenie **202**  
Zagubienie **204**  
Zaufanie **206**  
Złość **208**  
Żal **210**  
Życzliwość **212**

## *rozdział 5.* ŚRODKI ZARADCZE Z KRYSZTAŁAMI DLA ZŁOŻONYCH PROBLEMÓW

215

Cele i motywacja **216**  
Gniew i przebaczenie **218**  
Inspiracja i kreatywność **220**  
Niepewność i wiara w siebie **222**  
Otwieranie serca i relacje **224**  
Rozpacz i nadzieja **226**  
Samotność i zadowolenie **228**  
Strach i odwaga **230**  
Stres i pokój **232**  
Uraza i odpuszczenie **234**

Uwalnianie negatywności  
i wzmacnianie pozytywnej  
energii **236**  
Uzależnienie i samokontrola **238**  
Uziemienie i ochrona duchowa **240**  
Wina i wstyd **242**  
Zaprzeczanie i akceptacja **244**  
Żałoba i pocieszenie **246**



- Agat **250**  
Agat koronkowy **251**  
Agat mszysty **252**  
Akwamaryn **253**  
Aleksandryt **254**  
Amazonit **255**  
Ametryn **256**  
Ametyst **257**  
Angelit **258**  
Apatyt **259**  
Aragonit **260**  
Awenturyn niebieski **261**  
Awenturyn pomarańczowy **262**  
Awenturyn zielony **263**  
Azuryt **264**  
Bursztyn **265**  
Celestyn **266**  
Chalcedon niebieski **267**  
Chryzoberyl **268**  
Chryzopraz **269**  
Cynober **270**  
Cyrkon **271**  
Cytryn **272**  
Danburyt **273**  
Diament **274**  
Diament Herkimera **275**  
Dioptaz **276**  
Epidot **277**  
Fluoryt niebieski **278**  
Fluoryt purpurowy **279**  
Fluoryt tęczowy **280**  
Fluoryt zielony **281**  
Fuchsyt **282**  
Granat **283**  
Hematyt **284**  
Howlit **285**  
Iolit **286**  
Jadeit **287**  
Jaspis **288**  
Jet **289**  
Kalcyt biały **290**  
Kalcyt niebieski **291**  
Kalcyt pomarańczowy **292**  
Kalcyt różowy  
(kalcyt manganowy) **293**  
Kalcyt zielony **294**  
Kalcyt żółty **295**  
Kamienie Boji **296**  
Kamień krwisty **297**  
Kamień księżycowy **298**  
Kamień słoneczny **299**  
Karneol **300**  
Kunzyt **301**  
Kwarc czysty **302**  
Kwarc dymny **303**  
Kwarc różowy **304**

Kwarc rutyłowy **305**  
Kyanit niebieski **306**  
Kyanit zielony **307**  
Labradoryt **308**  
Lapis lazuli **309**  
Lepidolit **310**  
Lodestone (magnetyt) **311**  
Łzy Apacza **312**  
Malachit **313**  
Mołdawit **314**  
Muskowit **315**  
Obsydian **316**  
Obsydian śnieżny **317**  
Onyks **318**  
Opal **319**  
Perydot (chryzolit) **320**  
Piryt **321**  
Prehnit **322**  
Rodochryzyt **323**  
Róża pustyni (gips) **324**  
Rubin **325**  
Rubin w fuchsyce **326**  
Sardonyks **327**  
Selenit **328**  
Siarka **329**  
Sodalit **330**  
Spinel czerwony lub różowy **331**  
Sugilit **332**  
Super siedem **333**  
Szafir **334**  
Smaragd **335**  
Tanzanit **336**  
Topaz **337**  
Turkus **338**  
Turmalin arbuzowy **339**  
Turmalin czarny **340**  
Turmalin różowy **341**  
Turmalin zielony **342**  
Tygrysie oko czerwone **343**  
Tygrysie oko niebieskie **344**  
Tygrysie oko żółte **345**  
Unakit **346**  
Wanadynit **347**  
Zoisyt **348**

**Słownik 349**

**Zasoby 353**

**Referencje 355**

**Podziękowania 357**

---

## ROZDZIAŁ 1

---

# Podstawy uzdrawiania kryształami

Jak kamień może przynieść uzdrowienie? W końcu kryształy to tylko ładne kamienie, prawda? Choć kryształy są kamieniami, to każdy z nich ma unikalną strukturę, która kształtuje jego energetyczne właściwości. Uzdrowiciele, święci ludzie i szamani wiedzą o tych właściwościach od tysięcy lat. W rezultacie różne kultury włączyły kryształy do swoich praktyk duchowych i uzdrawiania, a odniesienia do tych energetycznych obiektów i sposób ich użycia odnajdujemy w różnych świętych tekstach i na stanowiskach archeologicznych. Wykorzystanie kryształów do uzdrawiania trwa nadal, a dzięki informacjom, które poznasz w tej książce, możesz rozpocząć tę praktykę w swoim życiu.

## Wszystko zaczyna się od energii

Według fizyka Nikoli Tesli: „Jeśli chcesz znaleźć tajemnice wszechświata, myśl w kategoriach energii, częstotliwości i wibracji”.

W energii właśnie tkwi sekret uzdrawiania kryształami.

### ENERGIA I WIBRACJE

W 1905 roku Albert Einstein wykazał w swojej szczególnej teorii względności związek między materią a energią. Ponad sto lat później, francuski fizyk Laurent Lellouch wykonał obliczenia weryfikujące ten ważny związek na poziomie subatomowym, pokazując, że masa może być przekształcona w energię. Prawdopodobnie najlepszą demonstracją tego związku w świecie jest energia jądrowa, która powstaje w wyniku przemiany materii w energię.

Jak udowodnił Einstein i inni, w każdym obiekcie we wszechświecie tkwi jakaś forma energii. Cyndi Dale w swojej książce *Biblia energetycznej anatomii człowieka* opisuje wirujące subtelne energie leżące u podstaw całej fizycznej rzeczywistości i tworzące podstawę wszelkiej materii. Ty i wszystko wokół ciebie, zauważa Dale, to energia. Dotyczy to zarówno obiektów żywych, takich jak ludzie, jak również tych postrzeganych jako nieożywione, takich jak kryształy. Tu właśnie leży punkt styczności ludzi i kryształów: energia i wibracja.

Wszystkie objekty energetyczne wibrują, chociaż ta wibracja jest zazwyczaj niewykrywalna dla naszych pięciu zmysłów. Niemniej jednak nauka pokazuje, że wibracja istnieje i że każdy obiekt ma swoją własną, unikalną sygnaturę. U ludzi ta sygnatura energetyczna istnieje w postaci subtelnych ciał energetycznych, które obejmują:

**CZAKRY** – centra energetyczne w ciele (opisane bardziej szczegółowo na stronie 26).

**MERIDIANY**– ścieżki energetyczne biegnące przez ciało.

**AURY** – pola energetyczne otaczające ciało człowieka, które pozwalają nam wykryć energię własną i innych; są one wykrywane przez specjalne aparaty fotograficzne w procesie znanym jako fotografia kirlianowska.

Kryształy, podobnie jak nasze ciała, mają własne aury i wibracje, interakcja pomiędzy energią kryształów i energią ludzi może wpływać na nasze wibracje. Używanie kryształów pomaga nam modulować naszą sygnaturę energetyczną, co może przynieść różne rodzaje uzdrowienia. Terapia kryształami jest jedną z wielu technik energetycznego uzdrawiania, które mogą zmienić częstotliwość, z jaką wibrujemy.

## **UZDRAWIANIE ENERGETYCZNE NA PRZESTRZENI WIEKÓW**

Nasze obecne rozumienie energii jako stałej siły we wszechświecie, która ciągle się zmienia, zostało wyartykułowane dopiero pod koniec XIX wieku. Chociaż ludziom brakowało sposobu na wyrażenie tego, jak energia wpływa na ciało w sensie molekularnym, sposoby leczenia energią były popularne w wielu kulturach i epokach.

W starożytnych Indiach (a także dziś), praktycy ajurwedy opisywali siłę życiową, którą posiada każdy człowiek, zwaną praną. Osłabienie i choroby wynikają z braku przepływu prany przez całe ciało, dlatego przywrócenie go jest niezbędne dla zdrowia. W starożytnej medycynie chińskiej praktycy pracowali z chi (lub qi), energią życiową podobną do prany. Kiedy dwie przeciwstawne siły chi-yin i yang – były wytracone z równowagi, terapia miała na celu jej przywrócenie. (Tradycyjna Medycyna Chińska kontynuuje praktykę z wykorzystaniem tych zasad do dziś). Starożytni egipcjcy

uzdrowiciele używali kamieni i innych technik energetycznych do diagnozowania i leczenia chorób, a w starożytnej Grecji wierząco, że ciało ma pięć humorów (rodzajów płynów lub temperamentów) i że uzdrowienie wymaga zrównoważenia ich poprzez medycynę i pracę z energią.

W czasach współczesnych, Mikao Usui, który opracował technikę uzdrawiania energią reiki, wierzył, że święci ludzie, tacy jak Budda i Jezus, wykorzystują uniwersalną energię w swojej pracy uzdrawiającej.

Chiropraktyka jest również nowoczesną formą pracy z energią, chociaż jej praktycy twierdzą, że usuwają blokady kostne (podwichnięcia), aby energia nerwowa mogła swobodnie przepływać przez całe ciało. Jednak fakt, że nerwy przewodzą sygnały energetyczne pokazuje, jak istotną częścią naszej anatomii jest energia. Inne nowoczesne formy uzdrawiania energią obejmują Chios, dotyk kwantowy, dikszę, oczyszczanie aury, akupunkturę i wiele innych rodzajów medycyny energetycznej, które przynoszą równowagę i uzdrowienie emocjonalnie, duchowe i fizyczne.

## Czym są kryształy?

Gemmolodzy i geolodzy definiują kryształy jako obiekty stałe z atomami zorganizowanymi w powtarzający się wzór znany jako siatka krystaliczna. Istnieje siedem wyraźnych wzorów siatki spotykanych w kryształach. Jeśli dany kamień nie posiada jednej z tych siatek, nie jest kryształem. Dla celów niniejszej książki kryształy lecznicze mogą być również definiowane jako minerały, skały i kamienie szlachetne o właściwościach energetycznych, które mogą wpływać na pole energetyczne człowieka.

**MINERAŁY** to naturalnie występujące substancje o wysoce uporządkowanym wzorze, który powstaje geologicznie i jest zwykle krystaliczny w swojej strukturze. Niektóre minerały mają siatkę krystaliczną, co klasyfikuje je jako kryształy, ale nie w każdym przypadku tak jest.

**SKAŁY** to skupiska minerałów, które nie mają jednego określonego składu fizycznego.

**KAMIEŃ SZLACHETNE** to pocięte i wypolerowane skały, kryształy lub minerały, są bardzo atrakcyjne i pożądane przez ludzi i dlatego przypisuje się im wartość pieniężną. W oparciu o jakość i rzadkość, kamienie szlachetne są klasyfikowane jako półszlachetne lub szlachetne. Na przykład, diamenty i rubiny są kamieniami szlachetnymi, podczas gdy granaty i kwarc to kamienie półszlachetne.

## **NATURALNE ORAZ WYTWORZONE PRZEZ CZŁOWIEKA**

Dzięki nowoczesnej technologii niektóre naturalnie występujące kryształy mogą być podrabiane w wyniku procesów produkcyjnych. Naturalne kryształy powstawały w Ziemi w ciągu milionów lat, podczas gdy symulowane kryształy są tworzone w laboratorium. Naturalne kryształy często mają drobne niedoskonałości lub inkluzje, a ich odpowiedniki wykonane ręką ludzką są zazwyczaj bez skazy. Naturalne kryształy mogą być również barwione lub zmieniane przez ciepło. Wyprodukowane w laboratorium kryształy mają mniejszą wartość pieniężną niż kryształy naturalne.

Mimo że jedne i drugie mogą być równie piękne, naturalnie występujące kryształy mają silniejsze właściwości lecznicze. Kryształy wykonane przez człowieka zawierają znacznie mniej energii i zapewniają mniej przewidywalne wyniki. Nie są one jednak całkowicie pozbawione energii leczniczej, ale mogą reagować inaczej lub dostarczać słabszą energię.

## Święte księgi i połączenie energetyczne

Święte księgi z różnych religii omawiają znaczenie siły życiowej (innymi słowy energii) w duchowym, emocjonalnym i fizycznym zdrowiu ludzkości.

W Biblii napisano: „Ta energia to energia Boga, energia tkwiąca głęboko w tobie. Albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z [Jego] wolą”. (List do Filipian 2:13). W Ewangelii św. Jana Jezus uzdrowia chorych, używając energii Boga i modlitwy.

Hinduskie Wedy mówią o pranie – sile życiowej, która przepływa przez wszystkie żywe istoty. Według Yajur Veda: „Jest jedenaście witalnych energii (pran), istniejących dzięki własnej mocy (ucho, skóra, oko, język, nos, mowa, ręce, nogi, dwa narządy wydalania i umysł: są to narządy percepcji i woli)”.

Budda, definiując Siedem Czynników Oświecenia, zwrócił również uwagę na: uważność, badanie dharmy [praw kosmicznych], energię, radość lub uniesienie, relaks i spokój, koncentrację i równowagę.

Koran tak opisuje energię Boga uzdrawiającą umysły, serca i ciała wierzących: „A kiedy jestem chory, to Bóg mnie leczy” (Poeci 26:80).

Ci, którzy podążają za kabałą, mistyczną gałęzią judaizmu, studiują Zohar, zbiór komentarzy, ujawniających duchową istotę Tory. Zohar zauważa, że kiedy podczas szabatu fragment Tory znany jako Pinechas jest czytany na głos, ci, którzy słuchają z otwartym sercem i skruchą za wcześniejsze przewinienia (nawet bez znajomości hebrajskiego), mogą doświadczyć wielkiego, uzdrawiającego światła.



## Siła kryształów

Kryształy mogą pomóc ci emocjonalnie, psychicznie, duchowo i fizycznie. Choć w tej książce skupiamy się na emocjonalnym, psychicznym i duchowym uzdrawianiu, wiele osób używa kryształów jako terapii uzupełniającej tradycyjną zachodnią medycynę, gdy doświadczają fizycznego problemu lub choroby. Na przykład, kładę się i umieszczam na czole kryształ selenitu na około 20 minut, kiedy tylko dopada mnie migrenowy ból głowy. To zazwyczaj zmniejsza ból lub sprawia, że odchodzi on całkowicie. Zawsze próbuję selenitu, zanim wezmę jakiegokolwiek leki na migrenę czy zastosuję inną terapię. Wielu ludzi używa kryształów w podobny sposób, aby doprowadzić do fizycznego uzdrowienia lub zmiany objawów fizycznych.

Jeśli chodzi o emocjonalne, psychiczne i duchowe uzdrowienie, to:

### **KRYSZTAŁY POMOGĄ CI DOSTROIĆ SIĘ DO TWOJEJ INTUICJI.**

Ludzie to istoty naturalnie intuicyjne, lecz wielu z nas tak bardzo daje się wciągnąć w codziennym życiu w wir zajęć, że nie słuchamy pojawiających się wglądów i przebłysków. Możesz użyć kryształów, aby lepiej skupić się na wskazówkach swojego wewnętrznego głosu.

**KRYSZTAŁY MOGĄ WYOSTRZYĆ TWOJĄ MEDYTACJĘ, WIZUALIZACJĘ I AFIRMACJĘ.** Jeśli chcesz, by twoje życie ruszyło we właściwym kierunku, medytacja, afirmacja i wizualizacja w połączeniu z użyciem kryształów mogą pomóc ci skupić energię, której potrzebujesz, aby doprowadzić do pożądanej zmiany. Jest to mocny sposób, aby skierować swoją energię w pozytywnym kierunku.

**KRYSTAŁY MOGĄ OCZYŚCIĆ EMOCJONALNE BLOKADY.** Czasami, gdy doświadczamy emocjonalnej traumy, możemy stworzyć samoobronne emocjonalne blokady, które nie pozwalają nam iść w życiu do przodu. Praca z odpowiednimi kryształami może pomóc oczyścić te emocjonalne blokady, pozwalając nam ruszyć z miejsca.

**KRYSTAŁY MOGĄ OCZYSZCZAĆ LUDZI I PRZESTRZENIE.** Wiele osób używa kryształów do oczyszczania i usuwania negatywnej energii z przestrzeni lub negatywnych wzorców myślowych u ludzi. Kiedy doświadczam w moim domu czegoś negatywnego, używam kryształów, aby oczyścić obszar i zapewnić na przyszłość ochronę przed niekorzystnymi energiami.

**KRYSTAŁY MOGĄ POBUDZIĆ KREATYWNOŚĆ I PRZYNOSIĆ POMYSŁY.** Pracuję z kilkoma kryształami leżącymi w pobliżu, ponieważ moja praca wymaga kreatywnego myślenia i ruchu. Poprzez strategiczne rozmieszczenie kryształów w miejscu pracy, można stworzyć energetyczne środowisko, które ułatwia myślenie i rozwiązywanie problemów w sposób twórczy.

## W jaki sposób kryształy przyczyniają się do zmian?

Cała materia na Ziemi ma swoją częstotliwość wibracji. Nawet jeśli wszyscy jesteśmy z tego samego materiału – czystej energii – udaje nam się zachować iluzję odrębności, ponieważ wibrujemy z różnymi częstotliwościami. Wibracja jest ważna dla tego, kim jesteśmy, jaką energię emitujemy i w jaki sposób odnosimy się do siebie nawzajem. Używamy nawet slangowego określenia na kogoś,

z kim czujemy natychmiastowe pokrewieństwo, mówiąc, że „nadajemy” na tych samych falach. Jest to stwierdzenie o wiele prawdziwsze niż zdajemy sobie z tego sprawę. Jako istoty energetyczne, mamy tendencję do przyciągania ludzi, sytuacji i przedmiotów, które wibrują z częstotliwością podobną do naszej.

Jednak nasze wibracje zmieniają się z dnia na dzień i z sytuacji na sytuację, w zależności od wielu czynników, takich jak nasz nastrój czy emocje, jakie pożywienie dostarczamy naszemu ciału, jak dbamy o siebie, ile czasu poświęcamy na duchowe poszukiwania oraz kariery i zajęcia, które wybieramy. Jako ludzie, szybko ulegamy zmianom nastroju i jesteśmy niekonsekwentni w nawykach, więc nasze wibracje to wznoszą się, to opadają. Niższe wibracje prowadzą do mniej komfortowych lub bolesnych sytuacji, podczas gdy wyższe wibracje pomagają nam przyciągać pozytywne zmiany, których pragniemy w naszym życiu.

W przeciwieństwie do ludzi kryształy utrzymują stałe wibracje. Ze względu na krystaliczną strukturę większość kryształów wibruje na stosunkowo wysokim poziomie, a niektóre mają wyjątkowo wysokie wibracje. Kiedy przybliżymy kryształy do swojego ciała, możemy je wykorzystać, aby dostroić nasze własne wibracje do wyższego poziomu. Czyniąc to, możemy podnieść sobie nastrój, skupić umysł i doprowadzić do pożądanej zmiany.

Używanie kryształów nie musi być trudne. Możesz trzymać je w rękach, umieścić w kieszeni lub położyć na biurku obok siebie. Możesz trzymać je pod poduszką podczas snu lub przykleić kilka do spodu ulubionego krzesła. Inny sposób to leżenie na wznak z kryształami umieszczonymi strategicznie na poszczególnych czakrach lub z jednym kryształem delikatnie położonym nad trzecim okiem (zobacz strona 27). Nie ma złych sposobów używania kryształów.

## Rola medytacji

Medytacja jest ważną częścią pracy energetycznej. Medytuję codziennie i zachęcam innych, by robili to samo przez 10 do 20 minut. Medytacja pomaga w ustaleniu intencji (kierunku, w którym zamierzasz podążać w swoim życiu i działaniach), a także jest ważna w tworzeniu połączenia z polem energetycznym, jak również w tworzeniu podatności na energię kryształów lub jakąkolwiek inną formę pracy z energią.

Kiedyś wydawało mi się, że nie umiem medytować, bo siadałam, żeby oczyścić umysł, a myślałam o wielu różnych sprawach, zamiast opróżnić umysł ze wszystkich myśli i „oddać się pustce”. To jeden z głównych powodów, dlaczego ludzie nie decydują się na medytację – wydaje im się ona zbyt trudna.

Oczyszczanie umysłu nie zawsze jest łatwe. Na szczęście nie jest to jedyny sposób medytacji. Istnieje wiele rodzajów medytacji, które można wykorzystać, aby połączyć się z duchową energią. Można zastosować kierowanie wyobraźnią, medytację uważności, śpiewanie mantr, powtarzalny lub medytacyjny ruch, wizualizację pozytywnych rezultatów, lub wypowiedanie afirmacji. Każda z tych form medytacji może pomóc ci połączyć się z twoim polem energetycznym i otworzyć się na pozytywne efekty kryształów, których używasz.

## MEDYTACJA USPOKAJAJĄCA

**Usiądź spokojnie** w wygodnej pozycji, w miejscu, gdzie nikt na pewno nie będzie ci przeszkadzał.

**Trzymaj kryształ ametystu** w delikatnie zaciśniętych dłoniach położonych na kolanach.

**Zamknij oczy** i weź 10 głębokich, pełnych oddechów, nabierając powietrze do pełna do klatki piersiowej.

**W trakcie oddychania** delikatnie rozluźniaj grupy mięśni, zaczynając od głowy i schodząc w swoim tempie w dół ciała aż do stóp.

**W trakcie wdechu** powiedz do siebie: „Wdycham spokój”. Podczas wydechu powiedz sobie: „Wydycham napięcie i stres”.

Kontynuuj przez 15 minut.

## MEDYTACJA WYBACZENIA

**Usiądź spokojnie** w wygodnej pozycji, w miejscu, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał.

**Trzymaj delikatnie w dłoniach kryształ różowego kwarcu** i umieść go nad środkiem klatki piersiowej na czakrze serca (patrz strona 27).

**Zamknij oczy** i oddychaj delikatnie, zauważając swój oddech, nie próbuj go kontrolować.

**Skup uwagę** na swoim sercu i powtarzaj w myślach afirmację: „Otwieram moje serce na miłość i przebaczenie”.

**Wizualizuj osobę**, której chcesz wybaczyć. W swoim umyśle otocz tę osobę białym światłem, mówiąc: „Otaaczam cię białym światłem miłości, uwalniam cię i oddaję pozytywnej przeszłości”.

Kiedy poczujesz się gotowy, otwórz oczy.

## Kryształy dla czakr

Nie musisz znać lub rozumieć czakr, aby używać kryształów do uzdrawiania, a połączenie kryształów z pracą z czakrami może przynieść lepsze efekty. Mając kilka podstawowych informacji o czakrach, można wykorzystać synergię energii kryształu i czakr, by dokonać wielkich zmian.

### CZYM SĄ CZAKRY?

Czakry to centra energetyczne, które istnieją w ciele każdego człowieka. Wyróżniamy siedem czakr, które w przybliżeniu odpowiadają poszczególnym obszarom ciała. Każda czakra jest związana z kolorem, jak również z pewnymi cechami lub zdolnościami. Są to:

**CZAKRA PIERWSZA.** Czakra podstawy, znajduje się u podstawy kości ogonowej.

**CZAKRA DRUGA.** Czakra sakralna, która znajduje się w pobliżu pępka.

**CZAKRA TRZECIA.** Czakra splotu słonecznego, leży w splotie słonecznym lub u podstawy mostka.

**CZAKRA CZWARTA.** Czakra serca, znajduje się w centrum klatki piersiowej.

**CZAKRA PIĄTA.** Czakra gardła umiejscowiona nad jabłkiem Adama.

**CZAKRA SZÓSTA.** Czakra trzeciego oka lub czakra brwi, znajduje się na środku czoła.

**CZAKRA SIÓDMA.** Czakra korony, znajduje się na szczycie głowy.

Istnieją też dodatkowe czakry, które rozciągają się na pole energetyczne, ale te podstawowe, wymienione wyżej odpowiadają ciału fizycznemu. Energia przepływa przez te czakry i przez całe ciało.

## ROZDZIAŁ 3

# Przygotuj się na korzystanie z kryształów

Po starannym wybraniu kryształów i przyniesieniu ich do domu, natychmiast zaczynam przygotowywać je do użycia poprzez oczyszczenie, naładowanie i programowanie. Twoja praca z energią kryształu będzie korzystna, jeśli zrobisz to samo. Efekt stosowania kryształów w dużej mierze zależy od ustawienia intencji. Odpowiednie przygotowanie kryształów, przestrzeni, w której ich używasz, i stan twojego umysłu pomogą ci ustawić własną intencję, co pozwoli ci w pełni wykorzystać ich energetyczne właściwości lecznicze.

## Oczyszczanie kryształów

Ze względu na swoją energetyczną naturę kryształy zatrzymują wzorce energetyczne, z którymi wchodzi w kontakt. Zanim kryształy trafią do Ciebie, przechodzą przez wiele rąk i miejsc. Dlatego tak ważne jest, aby je oczyścić. Najlepiej zrobić to zaraz po przyniesieniu ich do domu, a następnie oczyszczać je co najmniej raz w tygodniu lub częściej w przypadku tych, których używasz codziennie. Istnieje kilka metod czyszczenia kryształów.

**WODA Z SOLĄ.** Nieporowate kryształy, takie jak kwarc i ametyst, można moczyć w roztworze soli. Zanurz swoje kryształy w słonej wodzie na około godzinę (lub dłużej, jeśli kryształy były mocno eksploatowane), a następnie opłucz je i osusz. Użyj soli morskiej lub himalajskiej różowej, a nie soli kuchennej. Nie używaj tej metody do porowatych kryształów, takich jak selenit, róża pustyni i gips. Kamienie magnetyczne, takie jak lodestone, trzymaj również z dala od słonej wody, ponieważ może ona wywołać rdzę.

**DYM.** Zapal wiązkę szałwii, cedru, lawendy\* lub słodkiej trawy i zdmuchnij płomień. Następnie przytrzymaj kryształy w dymie, aby je oczyścić. (Ja używam kombinacji tych czterech ziół). Możesz także użyć dymu z kadzidełek, takich jak laski Nag Champa.

**KLASTRY KWARCU LUB GEODY.** Jeśli masz duże klastry kwarcu lub geody z kamienia kwarcowego, takiego jak ametyst lub czysty kwarc, możesz umieścić swoje mniejsze kryształy w zagłębieniu na 24 godziny, aby je oczyścić.

---

\* Najwyższej jakości zioła potrzebne do oczyszczania kryształów można kupić w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



## Czy można zepsuć kryształ?

Kryształy są wytrzymałe. Nigdy nie tracą swojej energii, niezależnie od ich kształtu czy stanu. Nawet jeśli się złamią, to po oczyszczeniu i naładowaniu nadal dobrze działają. Na przykład, kawałek czarnego turmalinu, który nosiłam w kieszeni, pękł na pół, gdy weszłam w kontakt z wyjątkowo negatywną osobą. Po odkryciu złamanego turmalinu, oczyściłam i naładowałam oba kawałki i każdy z nich był jak nowy.

Naprawdę jedynym sposobem na uszkodzenie kryształu w zakresie jego działania jest zaniedbanie oczyszczania i nieładowanie go. Ale kiedy już to zrobisz, przywrócisz mu pełną moc.

**ENERGIA.** Jeśli masz jakiś rodzaj zdolności uzdrawiania energią (np. reiki), możesz oczyścić kryształy za pomocą tej energii. Jako mistrz reiki, robię to poprzez trzymanie kryształów w mojej dominującej ręce i wysyłanie do nich energii.

## Ładowanie i programowanie kryształów

Po oczyszczeniu należy kryształy naładować. Ładowanie dodaje kryształowi na nowo energii, dzięki czemu może on nadal funkcjonować na swoim najwyższym poziomie. Powinieneś łądować swoje kryształy po każdym oczyszczeniu. Programowanie kryształów polega na umieszczeniu w nich intencji dla konkretnego zadania,

które chciałbyś, aby wykonały. To może sprawić, że kryształ będzie bardziej efektywny, więc rób to za każdym razem, gdy go oczyszczasz i ładujesz. Możesz tu użyć kilku metod. Rozważ, między innymi, poniższe pomysły.

Aby naładować swoje kryształy w naturze, możesz położyć je na zewnątrz w świetle słonecznym lub księżycowym na 6 do 12 godzin. Możesz również naładować swoje kryształy za pomocą wizualizacji. Trzymając kryształ lub kryształy w swojej dominującej ręce, zamknij oczy i wizualizuj białe światło przychodzące w dół z kosmosu, które wchodzi przez twoją czakrę korony, podróżuje w dół przez każdą z twoich czakr, następnie do twojego ramienia i ręki, a potem z ręki do kryształu. Rób to przez około 10 minut.

Aby zaprogramować kryształ po jego naładowaniu, powtórz opisany proces wizualizacji, ale tym razem skup się na rodzaju energii, którą chciałbyś nadać kryształowi.

## Przygotowanie przestrzeni

Stworzenie środowiska dla pracy z kryształami może pomóc w ustawieniu intencji. Mam swoją małą przestrzeń przeznaczoną do pracy z uzdrawianiem energetycznym, w której nie ma rozpraszaczy i zakłóceń energetycznych. Jest to ciche i wygodne miejsce, wolne od elektroniki, gdzie nikt mi nie przeszkadza.

Kiedy organizujesz swoje miejsce pracy, spraw, aby było ono wygodne. Rozważ następujące wskazówki:

- Stwórz przestrzeń, w której będziesz mógł wygodnie usiąść i/lub położyć się do medytacji.
- Użyj delikatnego oświetlenia, ewentualnie z przyciemniaczem.
- Usuń czynniki rozpraszające.

- Ogranicz do minimum przedmioty, które mogą zakłócić lub zaburzyć przepływ energii, np. komputery, tablety czy telefony komórkowe.
- Trzymaj w pobliżu narzędzia, których będziesz potrzebował, takie jak świece, kadzidła i szalwia.
- Udekoruj swoją przestrzeń przedmiotami, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwy, spokojny i pozytywny.
- Kiedy twoja przestrzeń jest już przygotowana, oczyść energię, używając środków oczyszczających przestrzeń wymienionych na stronie 114. Gdy tylko przestrzeń zacznie sprawiać wrażenie zatłoczonej, oczyść ją ponownie.
- Trzymaj negatywne emocje z dala od swojej przestrzeni. Na przykład, nie płać rachunków lub nie kłóć się z małżonkiem w tym miejscu.
- Przeznacz swoją przestrzeń – nieważne jak małą – na pozytywne energetycznie działania, takie jak medytacja, wizualizacja i uzdrawianie kryształami.

## Przygotowanie umysłu

Przygotowanie umysłu do uzdrawiania kryształami i innej pracy energetycznej jest niezbędne, aby ustawić intencję dla pracy, którą zamierzasz wykonać. Tworzy to pozytywną i afirmatywną przestrzeń dla energii kryształów, aby mogły dobrze z tobą współpracować. Możesz medytować (patrz strona 25), modlić się lub śpiewać mantrę – cokolwiek, co wprowadzi cię w pozytywny i duchowy nastrój i oczyści z wszelkich negatywnych emocji. Możesz też zacząć od afirmacji, takiej jak: „Jestem wdzięczny, że praca, którą dziś wykonuję z tymi kryształami, przynosi mi pozytywne, uzdrawiające wibracje”.

## Pięć kryształów, które powinny być w każdym domu

Oprócz zestawu startowego kryształów leczniczych podanego na stronie 44, istnieje kilka innych kryształów o właściwościach, które sprawdzą się w większości domów. Rozważ dodanie do swojej kolekcji pięciu następujących kryształów:

**AMETRYN** jest wspaniałą mieszanką cytrynu i ametystu, więc ma lecznicze i energetyczne właściwości obu kryształów.

**ZIELONY AWENTURYN** jest kryształem dobrobytu i dostatku, który może przynieść ci pomyślność w finansach, zdrowie, szczęście i dobre samopoczucie.

**ŻÓLTE TYGRYSIE OKO** jest kamieniem szczęścia i ochrony.

**FLUORYT TĘCZOWY** zawiera wiele kolorów, więc wibruje zgodnie z wieloma energiami, w tym zdrowiem, intuicją, spokojem, kreatywnością i duchowością.

**NIEBIESKI CHALCEDON** wzmacnia związki poprzez spotęgowanie współczucia i bezwarunkowej miłości.

## ROZDZIAŁ 4

# Pomoc kryształów dla umysłu, serca i duszy

**K**iedy zmagasz się z duchowymi, mentalnymi lub emocjonalnymi problemami albo gdy dążysz do pozytywnych zmian w swoim życiu, środki zaradcze w tym rozdziale mogą okazać się bardzo pomocne. Nie mają one, rzecz jasna, na celu zastąpienia porady lub leczenia przez wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, ale mogą być potężnym wsparciem dla bardziej tradycyjnych działań, które możesz podjąć, aby rozwiązać konkretne wyzwanie. Jak już wiesz, zmiana nie następuje z dnia na dzień. Środki zaradcze mogą i powinny być stosowane w miarę potrzeb, jako część trwającego procesu uzdrawiania.

## Akceptacja/poddanie się

---

W swojej książce *Potęga terażniejszości* Eckhart Tolle omawia pochodzenie bólu, twierdząc, że wszelkie emocjonalne i duchowe cierpienie powstaje, ponieważ tkwimy w przeżywaniu przeszłości lub martwieniu się o przyszłość, zamiast poddać się chwili obecnej. Jest to również główne założenie buddyzmu. Kiedy w naszym życiu dzieją się trudne rzeczy, akceptacja może być wyzwaniem, ale odmowa zaakceptowania tego, co się stało, powoduje nasz ból i negatywność. Akceptacja i poddanie się to wielkie kroki pchające nas naprzód.

**Akceptuję chwilę obecną taką, jaka jest  
i uwalniam wszystko, czego nie mogę zmienić.**

### MEDYTACJA

Zamknij oczy i usiądź wygodnie. Skup się na swojej obecnej sytuacji, zauważając, gdzie w swoim ciele odczuwasz ból. Teraz, powtarzając mantrę, wyobraź sobie ten ból jako czarną masę, która zaczyna się rozpuszczać, gdy wdychasz białe światło. Zrób wydech i wyobraź sobie czarne opary wydostające się z twojego ciała i rozprzyskujące się w przestrzeni. Rób to przez około 10 minut lub do momentu, gdy poczujesz spokój.

### REMEDIUM #1: APATYT

Apatyt jest kamieniem akceptacji. Trzymaj jego kawałek w kieszeni w pobliżu serca lub noś go na szyi.

### REMEDIUM #2: ŁZY APACZA

Te gładkie kamienie są skuteczne w łagodzeniu rozczarowania, przekształcając je w akceptację. Trzymaj łzy Apacza w dłoni, powtarzając ten wers modlitwy o uspokojenie.

*Boże daj mi pogodę ducha,  
by zaakceptować rzeczy, których nie mogę zmienić,  
odwagę, by zmienić to, co mogę zmienić,  
i mądrość, by poznać różnicę.*



**RADA:** Wielu ludzi uważa, że poddanie się świadczy o słabości, ale tak naprawdę jest to oznaka siły. Pozwalając sobie na poddanie się tym rzeczom, których nie możesz zmienić, dajesz sobie możliwość skupienia swojej energii na podejmowaniu pozytywnych kroków w kierunku przyszłości.

## ROZDZIAŁ 6

# Profile kryształów

W tym rozdziale znajdziesz profile 99 kryształów, dzięki którym zapoznasz się z ich pochodzeniem, kolorami i podstawowym zastosowaniem. Profile te określają również związek poszczególnych kryształów z czakrami dla wszystkich, którzy chcą w swojej praktyce zintegrować pracę z czakrami. Wreszcie każdy wpis podaje zalecane umieszczenie kryształu, aby zmaksymalizować jego moc wibracyjną.



## Agat

---

Agat jest formą kwarcu i chalcedonu. Jest to półprzezroczysty, paskowaty kamień, który występuje w różnych kolorach i formach. Można znaleźć wiele różnych typów, cięć i kształtów agatów, w tym gładkie kamienie zaokrąglone, polerowane, szorstkie i polerowane przekroje lub płytki. Wiele dostępnych w handlu agatów zostało zabarwionych w celu wzmocnienia koloru kamienia.



### POCHODZENIE

Australia, Brazylia, Czechy, Indie, Meksyk, Maroko, Stany Zjednoczone

### KOLORY

Niebieski, zielony, brązowy, żółty, różowy, biały, pomarańczowy, czarny, fioletowy, szary, czerwony

### PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA

Wzmacnia równowagę emocjonalną i uzdrawianie, równowagę yin i yang, przynosi emocjonalny spokój, zwiększa pewność siebie, poprawia skupienie i koncentrację, pomaga przezwyciężyć gorycz, leczy urazy (inne zastosowania zależą od koloru).

### CZAKRA

Serca, podstawy

### UMIĘJSCOWIENIE

Umieść na odpowiednich czakrach, trzymaj w obu dłoniach, noś jako biżuterię, noś w kieszeni.

## Agat koronkowy

Ten miękki niebieski agat ma na swojej powierzchni hipnotyzujące białe lub szare pasma. To bardzo ładny, półprzezroczysty kamień o wysokim połysku po wypolerowaniu. Jest to stosunkowo twardy kryształ.

### POCHODZENIE

Afryka (w szczególności Południowa Afryka),  
Australia, Brazylia

### KOLORY

Niebieski  
do fioletowo-niebieskiego  
z białymi i szarymi pasami



### PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA

Wzmacnia poczucie spokoju, ułatwia spokojną i prawdziwą komunikację, pomaga w wystąpieniach publicznych, promuje harmonię, pomaga zmniejszyć głębokie negatywne emocje, ułatwia komunikację z istotami duchowymi.

### CZAKRA

Trzeciego oka, gardła

### UMIEJSCOWIENIE

Umieść na odpowiednich czakrach lub tak, aby ich dotykał, trzymaj w przyjmującej (nieodominującej) ręce dla uzyskania spokoju lub dającej (dominującej), aby przekazać prawdę lub łagodność, noś jako biżuterię (szczególnie w postaci naszyjnika lub kolczyków), noś w kieszeni, połóż na mównicy podczas przemówień publicznych, trzymaj w obszarze medytacji.

## Agat mszysty

---

Gdy zobaczysz agat mszysty, zrozumiesz, skąd wzięła się jego nazwa. Ten agat ma kolor mchu, występuje w odcieniach od jasnej do głębokiej zieleni i plamkami bieli, brązu, szarości lub czerni. Jest to półprzezroczysty kamień.



### POCHODZENIE

Australia, Brazylia, Czechy, Indie, Meksyk, Maroko, Stany Zjednoczone

### KOLORY

Zielony

### PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA

Wzbudza uznanie dla przyrody, poprawia umiejętności ogrodnicze, wspiera nowe początki, przyciąga dobrobyt, zachęca do miłości wszelkiego rodzaju.

### CZAKRA

Serca

### UMIEJSCOWIENIE

Umieść na sercu czakry lub tak, by jej dotykał, trzymaj w obu dłoniach, w portfelu lub pudełku na pieniądze, rozmieść wokół roślin lub w szopie ogrodowej, noś w kieszeni koszuli lub kurtki.

## Akwamaryn

---

Ten kryształ ma nazwę i kolor oceanu, żeglarze używali go przez wieki, aby zapewnić bezpieczne podróże morskie i zapobiec zatonięciu statku. Akwamaryn jest odmianą berylu i jest często używany do tworzenia pięknej biżuterii cenionej ze względu na oszałamiający niebieskozielony kolor.

### POCHODZENIE

Brazylia, Irlandia, Meksyk,  
Bliski Wschód, Rosja, Stany  
Zjednoczone, Zimbabwe

### KOLORY

Niebieskozielony/zielonkawy  
niebieski

### PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA

Dodaje odwagi, chroni przed negatywnymi energiami, sprzyja bezpiecznym podróżom, pomaga przy fobiach, zmniejsza niepokój i strach, sprzyja mówieniu prawdy, oczyszcza i wzmacnia aurę, przezwycięża osąd, pomaga w uspokojeniu i łagodzi stres.

### CZAKRA

Serca, trzeciego oka, gardła



### UMIEJSCOWIENIE

Noś jako biżuterię (szczególnie naszyjnik lub kolczyki), umieść na odpowiednich czakrach, noś w kieszeni, trzymaj w otrzymującej (niedominującej) ręce, używaj w dowolnym miejscu na ciele, gdzie jest to potrzebne, schowaj do bagażu podręcznego dla zapewnienia bezpiecznej podróży.

## Aleksandryt

Ten wyjątkowy kryształ po oszlifowaniu w fasetki zmienia kolor z niebieskawo zielonego lub zielonego do fioletowego, w zależności od pozycji kamienia i padającego na niego światła. Ta zmiana koloru sprawia, że kamień jest bardzo pożądanym, ale również dość rzadkim. Część aleksandrytów, jakie uda ci się znaleźć, może być produkowana z austriackiego kryształu – pięknego, ale bez żadnych właściwości leczniczych. Minerale otrzymał swoją nazwę na cześć cara Aleksandra II.



### POCHODZENIE

Brazylia, Rosja, Sri Lanka

### KOLORY

Zielony do niebieskozielonego, przechodzący przez fiolet do malinowego

### PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA

Zwiększa poczucie własnej wartości, intensyfikuje pozytywne emocje, wzmacnia pewność siebie, promuje optymizm, zwiększa radość, przynosi szczęście, ułatwia połączenie z wyższym ja, poprawia intuicję.

### CZAKRA

Serca, trzeciego oka, korony

### UMIEJSCOWIENIE

Umieść na odpowiedniej czakrze, noś jako biżuterię, trzymaj w przyjmującej (niedominującej) ręce, noś w kieszeni.

## Amazonit

---

Amazonit należy do rodziny skaleni i jest kryształem o niebiesko-zielonym/turkusowym kolorze i lekko opalizującym połysku. Jest to stosunkowo miękki kamień, więc łatwo się rysuje i obija. Dlatego najlepiej nosić amazonit sam lub zawinięty w szmatkę, aby inne kamienie go nie porysowały. Nie używaj wody ani soli do oczyszczania tego kryształu.

### POCHODZENIE

Australia, Brazylia,  
Kanada, Namibia, Rosja,  
Stany Zjednoczone, Zimbabwe

### KOLORY

Zielony, wodny

### PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA

Zapewnia ochronę przed promieniowaniem elektromagnetycznym, uspokaja i wycisza, promuje spokój, łagodzi stres, pomaga zrównoważyć yin i yang, wspiera prawdę osobistą, otwiera serce i promuje miłość, wyzwala intuicję.

### CZAKRA

Gardła, serca



### UMIEJSCOWIENIE

Umieść bezpośrednio na odpowiedniej czakrze, połóż na trzecim oku dla wzmocnienia intuicji, trzymaj w przyjmującej (niedominującej) ręce dla spokoju, trzymaj w dłoni dającej (dominującej), aby uwolnić stres, noś w kieszeni lub jako biżuterię (szczególnie w postaci naszyjnika i kolczyków).



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

Polecamy:



**Karen Frazier** jest intuicyjną uzdrowicielką energetyczną, medium i autorką. Napisała wiele książek oraz setki artykułów na tematy, takie jak interpretacja snów, reinkarnacja, życie po życiu, uzdrawianie energetyczne, kryształy, zjawiska parapsychiczne i przetrwanie świadomości po śmierci. Pisze felietony do magazynu „Paranormal Underground” do działów: metafizyka, marzenia oraz symbole.

Rezonujące energie kryształów i kamieni szlachetnych mają wpływ na twoje zdrowie, dobre samopoczucie i sukces. Dzięki tej książce zarówno początkujący, jak i doświadczeni uzdrowiciele odkryją ponad **200 kryształowych sposobów** na wzmocnienie lub złagodzenie 90 popularnych stanów fizycznych i emocjonalnych, takich jak:

- bezsenność,
- fobie,
- kreatywność,
- miłość,
- ochrona duchowa,
- odwaga,
- stres,
- trauma,
- uzależnienie,
- zaufanie.

Poznaj unikalne właściwości lecznicze ponad 200 kamieni, od agatu po zoisyt. Autorka odkryje przed tobą proste sposoby zastosowania kryształów na trapiące cię dolegliwości, a alfabetyczny układ książki pozwoli ci z łatwością odszukać interesujący cię temat. Nauczysz się tworzyć kryształowe siatki, które wzmacniają uzdrawiającą energię kamieni. Dowiesz się, jak przygotować swoje ciało i psychikę do pracy z kamieniami. Dzięki połączonej mocy kryształów, codziennych medytacji i mantr, poznasz prawdziwe holistyczne podejście do uzdrawiania na poziomie umysłu, ciała i ducha.

**Poczuj uzdrawiającą moc kryształów!**

Patroni:

