

dr Anodea Judith

NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

Jak pozyskać energię, by pełniej żyć
na poziomach fizycznym, psychicznym,
seksualnym i duchowym



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pochwała dla książki *Naładuj swoje czakry*

„*Naładuj swoje czakry* autorstwa Anodei Judith zabiera cię w cudowną podróż do świata subtelnych energii, które ożywiają twoje ciało. Bazując na życiu pełnym ciekawości i twórczej eksploracji, pomoże ci zrozumieć własne działanie, siły napędzające tych, których kochasz oraz to, jak ustabilizować i zharmonizować energię, zarówno tę w tobie jak i poza tobą. Gorąco polecamy”.

— DONNA EDEN i DR DAVID FEINSTEIN

„Wszystko jest możliwe. A kluczem jest naładowane energetycznie ciało. Kiedy twój ładunek energetyczny łączy się ze swoim źródłem, ładunkiem uniwersalnym, dotarłeś do domu. Ta moc jest w zasięgu twojej ręki. W książce *Naładuj swoje czakry* Anodea daje nam kompletny, oryginalny i świeży wgląd w możliwość przeżywania ekstatycznego i pełnego radości życia – fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Przeczytaj tę książkę, a w twoim posiadaniu znajdzie się klucz do nieba!”

— MARGOT ANAND

„Anodea prowadzi cię krok po kroku do zrozumienia twojej siły życiowej, włączając w to sposoby na jej wzmocnienie, zrównoważenie i używanie do leczenia. Dzięki jej podstawowym praktykom możemy stać się lepszymi ludźmi oraz inicjatorami pozytywnej zmiany”.

— STEPHEN DINAN

„Doskonały dodatek do dziedziny psychologii energii z głębokim wglądem soczystą świadomością oraz kreatywnymi praktykami. Dobrze napisane i energetyzujące, zachęcające do czytania, z dobrą równowagą osobistych historii, przykładów przypadków i teorii”.

— MICHAEL MAYER

„*Naładuj swoje czakry* Anodei Judith stanie jedną z książek *must-have* dla zorientowanych na ciało i energię pracowników służby zdrowia. Skupienie się na *ładunku* jako zjawisku energetycznym zapewnia obiektywny język oraz punkt widzenia, który może być z łatwością wykorzystywany przez terapeutów i zaakceptowany przez klientów. Dostarcza bogactwo informacji o różnorodnych wzorcach ładunków przy różnych typach problemów, a także o tym, jak te wzorce zmieniać. Książka zawiera wiele ćwiczeń, które mogą pomóc terapeutce i jego pacjentom doświadczyć i wcielić w życie różne sposoby funkcjonowania. Gorąco polecam tę książkę”.

— ROBERT SCHWARZ, psycholog, bioenergoterapeuta,
dyrektor wykonawczy Stowarzyszenia
na rzecz Kompleksowej Psychologii Energii

„Skupiając się na ładunku, na przepływie energii życiowej przez ciało, Anodea Judith pokazała nam nowy sposób patrzenia na ludzkie zachowanie i emocje związane z traumatycznymi doświadczeniami, uzdrawianiem oraz autoregulacją. Jeśli chciałbyś głębiej zrozumieć siebie i otaczające cię osoby, ta książka jest dla ciebie”.

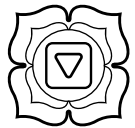
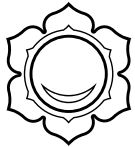
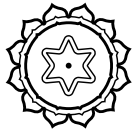
— STEVEN KESSLER, psychoterapeuta

„W tej przełomowej książce Anodea Judith zgłębia rolę czakr przejawiającą się w osobowości i naszych intymnych relacjach. Rozwija pierwotne zrozumienie systemów energii życia oraz pokazuje nam, jak możemy płynąć na fali naładowania się i ekscytacji oraz jak uosabiać tę żywotną siłę. Podróż ta otwiera drzwi do wewnętrznego doświadczania prawdziwego siebie, stosunku do nas samych oraz innych. Anodea zwraca również szczególną uwagę na wpływ traumy na nasze ośrodki energii życiowej. Następnie dostarcza map, które pomogą nam wrócić do życia, poznać i osiągnąć to, czego naprawdę w życiu pragniemy”.

— PETER A. LEVINE

„Książka Anodei Judith *Naładuj swoje czakry* jest fascynującym i wszechstronnym spojrzeniem na siły życiowe. Świetna lektura dla każdego, kto chciałby zrozumieć jak wpływają one na nasze fizyczne, mentalne i duchowe życie. Szczególnie uwielbiam wszystkie te praktyczne techniki pomagające nam być naładowanymi i pełnymi życia na wszystkich tych poziomach”.

— LISA VANOSTRAND, dziekan studiów zaawansowanych
w Szkole uzdrawiania Barbary Brennan



dr Anodea Judith

NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

**Jak pozyskać energię, by pełniej żyć
na poziomach fizycznym, psychicznym,
seksualnym i duchowym**

Słuchaj radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Grodzka

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-530-0

Tytuł oryginału: *Charge and the Energy Body: The Vital Key to Healing Your Life,
Your Chakras, and Your Relationships*

CHARGE AND THE ENERGY BODY
Copyright © 2018 Anodea Judith
Originally published in 2018 by Hay House Inc. US

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Moim uczniom i klientom,
których odwaga i wrażliwość
tak wiele nauczyły mnie o energii ciała.

Spis treści

Przedmowa	17
-----------------	----

Część I PODSTAWY ŁADUNKU

1. ŁADUNEK

Klucz do twoich sił życiowych	23
Jak odczuwamy ładunek?	26
Czy ładunek jest pozytywny czy negatywny?	29
W jaki sposób ładunek zostaje zablokowany?	31
Co znajdziesz na tych stronach	32

2. CIAŁO I UMYŚŁ

Energia jako główne łącze	35
Twój system operacyjny	39
Ładunek a kompleksy psychologiczne	40

3. ŁADOWANIE I ROZŁADOWYWANIE

Znalezienie równowagi w zmieniającym się świecie	43
Typowe czynności, które ładują	48
Typowe czynności, które rozładują	50
Rzeczy, którą mogą ładować lub rozładowywać	52

4. NA FALI

Cykl ładowania-rozładowania	57
Cztery etapy ładowania i rozładowania	60

5. STREFA KOMFORTU

Utrzymanie czy rozszerzenie?	69
Uczucie dyskomfortu	71
Gdzie jest twoja strefa komfortu?	73
Tolerowanie wyższych i niższych stanów naładowania	75
Rozszerzenie strefy komfortu	77

6. UWIĘZIENIE NAŁADOWANIA

Jak tworzymy blokady	81
Przetrzymanie i niedotrzymanie	85
Utrzymywanie równowagi między wewnętrznym i zewnętrznym ładunkiem	87

Część II

UZDRAWIANIE POPRZEZ NAŁADOWANIE

7. ZACZNIJ OD ŚWIADOMOŚCI

Namierzenie i zebranie plonów ładunku	95
Namierzenie swojego ładunku	97
Namierzenie ładunku innych osób	99
Oznaki pojawiania się ładunku	100
Praca z ładunkiem	101
Za dużo lub za mało ładunku	102
Sposoby na rozładowanie	104
Co, jeśli nie możesz znaleźć ładunku?	108
Posiadanie i zarządzanie swoim rdzeniem	110

8. AUTO-REGULACJA

Tapping ładunku	115
Jak to działa?	117
Podstawowa formuła	120
Wady i zalety tej metody	125

9. ŁADUNEK A TRAUMA	127
Co sprawia, że zdarzenie staje się traumatyczne?	128
Co dzieje się z ładunkiem?	131
Trzy ścieżki ładunku	132
Praca z ładunkiem przy traumie	135
Czy możesz zrobić to sam dla siebie?	140
Zarządzanie strefą komfortu	141

Część III

ŁADUNEK I CZAKRY

10. ARCHITEKTURA DUSZY

Ładunek i system czakr	145
Czakry jako system energii	146
Czakry jako przechowalnie	151
Nadmierne i niewystarczające czakry	153

11. CZAKRA PIERWSZA

Walcz, uciekaj, nie ruszaj się lub poddaj się	157
Walcz lub uciekaj	158
Reakcja zamrożenia	159
Reakcja poddania się	161
Hormony stresu i chemia organizmu	162
Zamrożenie korzeni	163
Co robić?	165
Nadmiar i niedobór	168

12. CZAKRA DRUGA

Odczuwanie poprzez wrażenia, emocje i seksualność	169
Wrażenia	170
Uczucia i emocje	173
Teraźniejszość i przeszłość	176

Rezonans limbiczny	178
Ładunek seksualny	182
Orgazm	183
Nadmiar i niedobór	185
Równowaga	186
13. CZAKRA TRZECIA	
Zamiana lęków i depresji w czyn	189
Mistrzostwo	190
Lęk i depresja	192
Lęk	193
Nadmiar i niedobór	207
Równowaga trzeciej czakry	208
14. CZAKRA CZWARTA	
Otwarcie się na miłość i intymność	209
Punkt równowagi	211
Oddech	215
Ćwiczenia oddechowe	217
Wrażliwość i intymność	219
Elektromagnetyczny ładunek w sercu	220
Nadmiar i niedobór	223
15. CZAKRA PIĄTA	
Mówienie i radzenie sobie z prawdą	225
Mówienie własnej prawdy	226
Wibracje i komunikacja	229
Co blokuje komunikację?	230
Odblokowanie gardła	231
Wstrzymania	232
Balansowanie ładunku w czakrze gardła	234
Ćwiczenia związane z czakrą piątą	235
Nadmiar i niedobór	236

16. CZAKRA SZÓSTA

Naładowanie swojej wyobraźni i wizji	239
Wyobraźnia	240
Pamięć i ładunek	241
Wewnętrzny świadek	243
Znaczenie bezruchu	247
Praca z naładowaną pamięcią	248
Kroki, aby zdystansować się od ładunku	250
Widzenie swojej drogi	250

17. CZAKRA SIÓDMA

Boska świadomość i ładunek przekonań	253
Milowy krok ku bóstwu	255
Kundalini	258
A co z przekonaniami?	259

Część IV

NAŁADOWANIE I STRUKTURA CHARAKTERU

18. WYZWANIA ZWIĄZANE Z DORASTANIEM

Jak formuje się struktura charakteru	267
Jak formują się struktury	270

19. STRUKTURA SCHIZOIDALNA

Złapany między światami	275
Schizoidalne źródło zranienia	277
Wzorzec ładunku	281
Rozpoznaj wzorzec, gdy:	284
Dary wzorca schizoidalnego	284
Uzdrowianie wzorca schizoidalnego	286

20. STRUKTURA ORALNA

Empatyczny kochanek	291
Oralne źródło zranienia	292
Wzorzec ładunku	294
Rozpoznaj wzorzec, gdy:	296
Dary wzorca oralnego	296
Uzdrowianie wzorca oralnego	297
Narciarstwo ziemskie	300

21. STRUKTURA OCALAŁEGO

Masochista	301
Źródło zranienia Ocalałego	303
Wzorzec ładunku	306
Rozpoznaj wzorzec, gdy:	308
Dary wzorca Ocalałego	309
Uzdrowianie wzorca Ocalałego	310

22. STRUKTURA RYWALA-OBROŃCY

Wpływowy mediator	315
Źródło zranienia Rywala-Obrońcy	316
Wzorzec ładunku	319
Rozpoznaj wzorzec, gdy:	320
Dary wzorca Rywala-Obrońcy	321
Uzdrowianie wzorca Rywala-Obrońcy	322

23. STRUKTURA NIEUGIĘTEGO CHARAKTERU

Zdobywca	325
Źródło zranienia Nieugiętego charakteru	326
Wzorzec ładunku	330
Rozpoznaj wzorzec, gdy:	333
Dary wzorca Nieugiętego charakteru	333
Uzdrowianie wzorca Nieugiętego charakteru	334

Część V

ZWIĄZKI I SPOŁECZEŃSTWO

24. NAŁADOWANIE I ZWIĄZKI

Jak utrzymać gorąco i chłód

w tym samym czasie? 341

Nakładanie się pól energii 343

Ładunek szuka równowagi 344

Naładowanie polaryzacją:

 sposób na utrzymanie soczystości 346

Partnerzy wyzwalają ładunek w sobie nawzajem 349

Jak radzić sobie z wyzwalaczami ładunku

 w związku 350

25. ŁADUNEK I SPOŁECZEŃSTWO 355

 Teorie grupowe i ładunek 358

 Jak zmaksymalizować energię grupy 363

26. WNIOSKI

Przeżywanie w pełni naładowanego życia 365

 Podróż 366

Dodatkowe informacje 371

 Książki Anodei Judith 371

 Inne książki o uzdrawiającej energii 372

 Polecane strony www 373

Przypisy końcowe 375

Podziękowanie 379

O Autorce 381

Przedmowa

Odkąd pamiętam, zastanawiałam się nad kondycją ludzką. Jako małe dziecko byłam zafascynowana tym, co kieruje ludźmi. Pewnie próbowałam po prostu zrozumieć dziwne zachowania wokół mnie. Pamiętam, jak usłyszałam moją matkę plotkującą o neurotycznym sąsiedzie lub mojej szalonej ciotce, i zastanawiałam się dlaczego każde z nich zrobiło to, co zrobiło. Z perspektywy dziecka, dorośli nie wydawali się zbyt sensowni, ale na pewno byli interesujący. Uczyniłam z nich przedmiot ciągłych studiów.

W wieku 12 lat, gdy mój starszy brat już dawno wyprowadził się z domu, stałam się nieświadomie terapeutą dla moich rodziców, przechodzących przez paskudny rozwód. Oczywiście nie byłam odpowiednią osobą do tego zadania, lecz to zdecydowanie wzmocniło moją pasję – chęć zrozumienia oraz uleczenia bolączek tego świata. Gdy byłam jeszcze w liceum, wieczory spędzałam w lokalnym college’u studiując psychologię – tak bardzo pragnęłam znaleźć odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Oczywiście na studiach wybrałam psychologię, przyswajając to, czego uczono w latach 70-tych: warunkowania, statystyki i podstawowe teorie Freuda.

Nie byłam tym usatysfakcjonowana.

Przejdźmy do czterech dekad studiów, magisterskich i doktoranckich, dziesiątek warsztatów, mojej własnej terapii oraz klientów, których trudno zliczyć. Podczas gdy odkryłam, że im więcej się uczysz, tym głębsza staje się tajemnica, myślę, że znalazłam ważne części układanki.

Miałam szczęście, że odkryłam system czakr w połowie lat 70-tych, gdy rozczarowanie collegem skierowało mnie na studia duchowości i religii porównawczej. Tu odnalazłam mapę, która miała sens. Było to odkrycie, ukazujące wiele poziomów ludzkiego doświadczenia jako zorganizowany, spójny system, zaczynając od naszych podstawowych instynktów po nasze najwznioślejsze inspiracje.

Ale mapa to nie terytorium. Co *ożywia* czakry? Z czego jesteśmy stworzeni? Gdy studiowałam Bioenergetykę, Core Energetics, Psychologię Formacyjną oraz głęboką traumę Petera Levine'a, wraz z odrobiną fizyki kwantowej i teorii chaosu, zdałam sobie sprawę, że energia jest podstawą wszystkiego. Jednakże, podobnie jak powietrze, którym oddychamy, uznajemy ją za coś oczywistego. Dla większości ludzi jest niewidzialna.

Z czasem stało się to centrum mojej leczniczej pracy, a także kluczowym punktem na moich warsztatach prowadzonych na całym świecie.

Energetyczne uzdrawianie i psychologia energetyczna znajdują się obecnie na czele nowoczesnych metod leczenia.

Brak zadowolenia z obrazu zdrowia psychicznego i fizycznego jako oddzielnych istot, sprawia, że odradzają się starożytne praktyki akupunktury, ajurweda oraz joga. W połączeniu z prądem New Age zainteresowanym czakrami, aurami i polami energii – nie wspominając już o dysponowaniu nowoczesną technologią do mierzenia niektórych z tych rzeczy – mamy początek nowej dziedziny łączącej psychologię, medycynę i mistycyzm.

Przed odkryciem mikroskopu nie wiedzieliśmy o istnieniu chorobotwórczych mikroobów. Podobnie jest z blokadami energetycznymi i brakiem równowagi – nie jesteśmy w stanie dostrzec ich gołym okiem, a mimo to mogą one stać się źródłem problemów. Bez względu na to, czy mówimy o bólu fizycznym, emocjonalnym przeciążeniu, stresie pourazowym czy uzależniających zachowaniach razem z różnymi dziwactwami osobowości w ogóle, uczynimy się, że energia – jeśli nie odpowiedź sama w sobie – jest kluczowym elementem pozwalającym udzielić odpowiedzi na wiele pytań.

Współcześnie istnieje wiele książek oraz badań potwierdzających, że nasze ciała mają formę energetyczną*. Badania te, podobnie jak technologia mikroskopu, mogą przyczynić się do powstania ważnej dziedziny wiedzy oraz uwiarygodnić doświadczenia życia, które tak pragniemy zrozumieć. Pochwalam te doświadczenia i czekam na ich rezultaty.

Pomimo że nauka może odpowiedzieć na wiele pytań, nie zawsze udzieli odpowiedzi dlaczego pewne zjawiska mają miejsce. Dlaczego robimy to, co robimy? Dlaczego mamy załamania i przełomy? Co jest rdzeniem doświadczeń duchowych? Co sprawia, że jesteśmy niespokojni lub popadamy w depresję? Co sprawia, że się zakochujemy lub każe stale tego unikać? I czego tak naprawdę pragniemy, niszcząc zasoby naszej planety przez konsumpcyjny styl życia?

Książka ta podejmuje próbę odpowiedzi na wyżej wymienione pytania. Nie chodzi o udowodnienie, że energia istnieje, ani o jej pomiar – to zadanie pozostawiam innym. To nie są badania naukowe.

* Publikacje te, w tym inne książki Autorki, można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

To raczej traktat o tym, jak energia działa w głębi naszej wewnętrznej psychologii, jak czyni nas takimi, jakimi jesteśmy, jak powoduje, że robimy to, co robimy, oraz jak kieruje naszymi usiłowaniami i zmartwieniami. Gdy poznasz tę witalną esencję, którą nazywam ładunkiem, stanie się równie oczywista, co nos na twojej twarzy. Gdy nauczysz się z nią pracować, zdobędziesz bezcenny klucz do połączenia umysłu i ciała poprzez jego podstawową formę energii.

Bez względu na to, czy jesteś w trakcie własnej podróży do uleczenia, czy też pracujesz z innymi nad jakimś rodzajem uzdrowienia, przyjęcie idei oraz rzeczywistości twojego „ładunku” będzie ci służyć całe życie. Uważam, że dla nas samych oraz naszego gatunku jest to ważny krok w ewolucji, by naprawdę odzyskać siłę życiową – jako boskie narzędzia oraz współtwórcy inspirującej przyszłości.

Anodea Judith
Kwiecień 2017

Część I

|||||

PODSTAWY
ŁADUNKU

ŁADUNEK



Klucz do twoich sił życiowych

Podstawową substancją człowieka jest energia.

Ruchy energii to życie.

Im swobodniejszy jest przepływ energii...

tym intensywniejsze jest życie.

John Pierrakos

Pulsowanie przez naturę, odżywiająca każdą komórkę, jest świetlistą, boską energią. Jej blask widnieje w świetle słońca i odbiciu księżyca. Można ją znaleźć w tętniącym życiem oceanie oraz w ciągłym brzęczeniu owadów. Wiosna wzywa trawę do pięcia się w górę i otwiera pąki kwiatów. Każde życie ma ją w sobie, polega na niej i jest z niej stworzone. Elektryczność w lampie jest uniwersalna, a świeci przez indywidualizm każdego naczynia, przy nieskończonej różnorodności ekspresji.

Naukowcy badali tę energię, mierząc i określając ją ilościowo, jednak nie zdołali przebić się przez tajemnicę jej istoty. Religie ją czczą, opisując w wielu księgach, a jednak jej codzienna obecność jest często przeoczona. Kochankowie z niej czerpią, przenosząc góry, gdy ją odkryją lub cierpiąc okrutnie po jej stracie.

Pragniemy tej energii, jak wody i oddechu. Definiujemy poprzez nią naszej nastroje i aspiracje. Znamy ją, gdy ją

odnajdujemy, lecz jednocześnie obawiamy się jej mocy. Bez niej nasze życie staje się mechaniczne i bezsensowne. Jako nasza wrodzona siła życiowa jest ostatecznie wolna, lecz bywa zmniejszona i ograniczona, a nawet zniewolona.

Ta życiowa siła jest znana pod wieloma imionami. Uprawiający jogę zwą ją *praną* i aktywują poprzez oddech i pozycje. Akupunkturzyści nazywają ją *chi* lub *qi*, równoważąc jej ruch poprzez sieć ścieżek zwanych meridianami. Sztuki walki takie jak Tai Chi, Qigong czy Kung Fu również mówią na nią *chi* i uczą się pielęgnować jej mistrzostwo przez lata zdyscyplinowanej praktyki.

Freud nazwał ją *libido*, zaś żyjący w latach Freuda Wilhelm Reich, nazwał to *energią orgonu* i widział ją jako podstawową siłę uzdrawiającą, która często uwięziona jest w uzbrojeniu ciała oraz wzorcach zachowań. Uzdrowiciele energetyczni pracują z jej manifestacją w subtelnych polach wokół ciała, zwanych *aurą*, inni mówią na nią *Reiki*. W filmach *Gwiezdne Wojny*, była nazywana po prostu *Mocą*, uniwersalną zasadą inteligencji, dzięki której możemy uzyskać wskazówki i harmonię.

Bez względu na nazewnictwo, wszystkie te słowa opisują tę samą rzecz: podstawową energię, która przepływa przez każde życie. W tej książce będę odnosić się do tej energii za pomocą jednego wszechstronnego słowa: ŁADUNEK. To słowo jest częścią naszego życia codziennego, czymś, do czego mogą odnosić się nawet sceptycy – posiadanie ładunku czegoś. To słowo, którego możemy użyć przy dziecku, która jest podekscytowane lub przerażone: „widzę, że jesteś naprawdę tym naładowany, nieprawdaż?”. To termin, którym może posłużyć się terapeutą w rozmowie ze swoim klientem bez pogrążania się w ezoterycznych filozofiach: „To wygląda na kwestię naładowania w Pana przypadku”. Jednak to powszechne użycie wcale nie zmniejsza jej mistycznej natury, ponieważ im bardziej uczyimy

się pielęgnować i zarządzać naszym ładunkiem, tym bardziej ujawnia się jego głęboka moc.

Lubię myśleć, że słowo ŁADUNEK w swojej angielskiej wersji CHARGE to akronim dla:

Świadome (Consciousness) Odczuwanie (Having) Naprawdę (a Really) Autentycznego (Genuine) Doświadczenia (Experience).

Kiedy ładunek płynie przez twój system, wiesz o tym. Możesz się trząść lub drżeć, śmiać się lub płakać, być podekscytowany lub przerażony, ale nie ma wątpliwości, że czegoś doświadczasz. Czujesz energię płynącą przez twoje ciało. Zdobywa ona całkowicie twoją uwagę i przejmuję myśli. Doświadczenie to sprawia, że odczuwasz wyraźne ożywienie i podekscytowanie lub możesz mieć wrażenie jakbyś „wyskoczył” ze skóry.

Zablokowany lub niezrównoważony ładunek również wywiera określony wpływ na organizm, często przysparzając problemów. Może na przykład, spowodować, że mówisz niewłaściwe rzeczy lub utrudniać mówienie, powodować bezsenność lub utrudniać wstawanie. Możliwe jest także zwrócenie się przeciwko ciału poprzez choroby: nowotwory, choroby serca, wrzody.

Ładunek strachu może powstrzymywać cię przed rozwojem w życiu. Ładunek gniewu może zniszczyć małżeństwa lub nawet rozpocząć wojny. Brak ładunku może prowadzić do depresji, nadmiar – może uczynić cię niespokojnym. Nieświadomy wyraz gniewu lub ładunek seksualny na dziecku może spowodować poważne rany.

Z pozytywnych aspektów, ładunek nie tylko nas ożywia, lecz także wzmacnia odczuwanie, świadomość i witalność w ciele, pogłębiając nasze doznania. Zarządza naszymi dążeniami i ambicjami, utrzymuje motywację pracowników i władczość

partii politycznych. To energia kryje się za atrakcyjnością i to ona utrzymuje ożywienie w związku. Ładunek rządzi uczuciami i ekspresją emocji.

Odpowiednie postępowanie z ładunkiem decyduje o osiągnięciu sukcesu w życiu. W ten sposób doświadczamy także tego, kim naprawdę jesteśmy – jako żyjące, energiczne byty, każdy ze swoją własną wyjątkową ekspresją siły życiowej. Jako główny aspekt ucieleśnienia, ładunek leży u podstaw wielu mistycznych doświadczeń. Nadaje znaczenie naszym doznaniom i wartości naszemu życiu.

W celu zachowania zdrowia potrzebujemy zbalansowanego przepływu ładunku przez nasze ciało. Musimy być zdolni do jego wytwarzania, gdy potrzebna jest energia, aby czuć pulsowanie i ruch, gdy ją mamy oraz by uspokajać ją, gdy jest jej zbyt wiele. Musimy być zdolni do pobierania jej mocy, by osiągnąć nasze cele. Przede wszystkim jednak potrzebujemy naszego ładunku do przeżywania głębokich ludzkich doznań bycia żywym i połączonym z innymi oraz ze źródłem całego życia.

Jak odczuwamy ładunek?

Ładunek to doznanie fizyczne. Może dawać uczucie podobne do „kopnięcia” po filizance mocnej kawy, lub możesz poczuć delikatne ciepło, niczym te wywołane przytuleniem się do kogoś. Może to być stymulacja wywołana interesującą rozmową lub delikatne mrowienie od czyjś dotyku. Może przepływać przez ciało niczym podekscytowanie dziecka w świąteczny poranek oraz powodować treść panny młodej na ślubie. Gdy podczas spotkania z krewnymi pojawi się drażliwy temat związany z polityką lub religią, możesz poczuć w swoim brzuchu przypływ ładunku, który sprawia, że natychmiast się spinasz.

Gdy wchodzi w grę emocje lub w przypadku wzorców związanych z byciem zranionym lub w traumie – ładunek może spowodować uczucie zaciskania się żołądka, w którym jakby tkwił kamień lub zacisnąć twoje gardło i utrudnić komunikację, a nawet przełykanie. Jego przyływ może sprawić, że nagle poczujesz gorąco lub zaczerwienisz się, zaś jego stłumienie może przyprawić cię o dreszcze. Może spowodować drżenie nóg lub stworzyć chroniczne napięcie w szyi lub szczęce.

Wszystkim emocjom towarzyszy jakiś stopień ładunku. Gniew jest ognistym ładunkiem samoobrony, która chce wydostać się na zewnątrz, podczas gdy smutek jest ciężkim ładunkiem skierowanym do wewnątrz. Odczuwając lęk, czujesz spięcie swoich mięśni, twój umysł staje się hiperaktywny, a oddech krótszy. Być może serce intensywnie bije w twojej piersi, brzuch „wywija” koziołki lub szczęka jest chronicznie zaciśnięta. Te symptomy ciała mogą być spowodowane emocjami, lecz są napędzane ładunkiem.

Tak naprawdę, siła emocji jest równa sile ładunku. Irytacja to niewielki ładunek, gniew – silniejszy, zaś wściekłość jest ładunkiem tak ogromnym, że wydostaje się spod kontroli. Mogą spływać nam po policzkach pojedyncze łzy podczas oglądania smutnego filmu lub możemy wybuchać rozdzierającym płaczem po stracie kogoś bliskiego, w zależności od tego, jak silny ładunek przez nas przepływa w danym przypadku. Emocje przybierają różne kształty i sposoby ekspresji, podobnie ładunek emocji ma różną siłę i właściwości w ciele oraz zachowaniu.

Kiedy wracamy pamięcią do traumy z przeszłości, możemy odczuwać ładunek jako niespokojny ruch w naszym brzuchu lub kończynach, możemy też zamknąć nasz ładunek w sobie, doprowadzić do wewnętrznego zdrętwienia. Czujemy ładunek w naszych sercach, gdy pojawia się romantyczne zauroczenie i sprawia on, że nasze myśli ciągle bieżą ku tej osobie, zamiast

Ćwiczenie

Ładowanie twoich czakr w rękach

Następujące ćwiczenie pokaże ci, jak odczuć ładunek we własnych rękach. Jest proste do wykonania i działa w przypadku około 90% ludzi, którzy go próbują. To także dobre ćwiczenie na otwarcie swoich dłoni na większą wrażliwość, przygotowując je do pracy nad energią (także ciała) lub by stać się bardziej świadomym subtelnych energii.

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Wyciągnij ramiona na wprost przed siebie, wyprostuj łokcie oraz dłonie kilkanaście centymetrów od siebie. Zamykaj i otwieraj swoje dłonie, szybko przechodząc od szeroko otwartych do całkowicie zamkniętych. Powtarzaj dopóki twoje ręce nie poczują zmęczenia, około pół minuty.

Następnie odsuń ręce o ponad pół metra, środkiem zwróconym do siebie. Bardzo powoli zbliżaj dłonie, przestając, gdy będą w odległości około 15-20 cm od siebie. Powinieneś poczuć bardzo subtelna energię pomiędzy nimi, a może także łagodne mrowienie lub buzowanie w centrum twoich rąk.

Jeśli nie poczujesz tej energii od razu, rozłóż ramiona raz jeszcze, zamykaj i otwieraj dłonie kilka razy więcej. Upewnij się, że robisz to maksymalnie w każdym kierunku, dopóki nie poczujesz zmęczenia. Dzięki praktyce możesz nauczyć się wyczuwać tę subtelna energię.

skupić się na pracy. Potrzebujemy ładunku erotycznego, gdy jesteśmy podnieceni seksualnie.

Kiedy blokujemy lub tłumimy emocję, jednocześnie blokujemy jej ładunek, a to osłabia nasze siły życiowe i powoduje problemy w ciele, takie jak ból czy choroby. Możemy także stracić cenną energię, wyrażając zbyt mocno emocję, rozładowując ją na przyjaciela, partnerze czy nieszczęsnym dziecku. Bliżej przyjrzymy się ładunkowi i emocjom w rozdziale 12, zaś przebadamy go i związki w rozdziale 24.

Czasem ładunek ma aspekt bardziej mentalny. Może przywołać inspirację lub nagłą iluminację lub wprowadzić w umyśle chaotyczne zamieszanie. Czasem przybiera formę dokuczliwego, wewnętrznego krytyka, który nie chce się uciszyć lub uporczywego zamartwiania się, którego nie da się pozbyć, nawet jeśli wiesz, że nie ma czym się martwić. Zdarza się, że ładunek przepływa przez powtarzające się myśli lub kompulsywne popęły lub niemożliwość trzeźwego myślenia.

Czy ładunek jest pozytywny czy negatywny?

Zasadniczo ładunek jest neutralny, ale doświadczamy jego pozytywnych i negatywnych aspektów, w zależności od tego, jak przez nas przepływa, szczególnie, gdy w grę wchodzi emocje. Ładunek strachu na przykład może motywować nas do podjęcia akcji lub sparaliżować. Gniew może być konstruktywny, jeśli jest wyrażany jasno i asertywnie lub może powodować olbrzymie szkody. Podniecenie seksualne, choć najczęściej przyjemne, może nie być właściwe w danym momencie. Możemy być celem ładunku seksualnego kogoś innego, co może być pozytywne lub negatywne, w zależności od naszych chęci lub ich braku. Wszystko zależy od okoliczności.

Jako dzieci otrzymujemy ładunek od naszych rodziców, tak pozytywny jak i negatywny. Może przyjść do nas w postaci kochającej opieki lub poprzez krzyki i kary. Mogliśmy być zaniebany jedynakiem lub dorastać w wielodzietnej rodzinie, gdzie było głośno i kłóliwie. Nasi rodzice mogli sobie radzić ze swoim ładunkiem bardzo dobrze, będąc efektywnymi opiekunami naszego delikatnego dzieciństwa lub mogli posiadać zachwianą równowagę, objawiającą się depresją, wściekłością, przemocą lub uzależnieniami, co wytworzyło w nas negatywny obraz ładunku.

Gdy dorastaliśmy, komentarze naszych rodziców kształtowały nasze przyzwolenie na ładunek, czego rezultatem są wzorce, wciąż aktywne u nas dorosłych. Kiedy mówi się nam, że powinniśmy nie ruszać się i siedzieć cicho lub jesteśmy karani za emocjonalne wybuchy, uczymy się wstrzymywać ładunek i postrzegać to, co jest w naszym wnętrzu w negatywny sposób. Możemy tak postępować od dłuższego czasu i nie mieć już kontaktu z naszym ładunkiem. Zachęcanie lub krytyka, przyjęcie lub odrzucenie kreuje to, jak postrzegamy nasz własny ładunek oraz jak wyrażamy go w stosunku do świata zewnętrznego.

Ładunek może być neutralny, lecz przybiera taką formę jaką mu nadamy poprzez nasze przekonania, emocje i doświadczenie. Ostatecznie przyjmie formę określoną przez twoje emocjonalne i fizyczne zwyczaje, co może być pozytywne lub negatywne. Jeśli jesteś szczęśliwy i zrelaksowany, ładunek odczujesz jako ożywienie lub nawet radość. Jeśli jesteś osobą, która ma skłonności do odczuwania strachu, wzmożony ładunek prawdopodobnie uruchomi odczucia powiązane ze strachem, co skłania umysł do poszukiwania czegoś, czego można się bać.

Jako organizmy, możemy przetrwać tylko wtedy, gdy ładunek jest rozsądnie zrównoważony. Aby prowadzić zrównoważone

życie, powinniśmy równoważyć nasze siły życiowe. Jego niedobór sprawia, że stajemy się bierni i pasywni, nadmiar sprawia, jakbyśmy mieli wybuchnąć.

W jaki sposób ładunek zostaje zablokowany?

Jako dzieci jesteśmy pełni ładunku, jednak posiadamy niewielką wiedzę o tym, jak nim zarządzać w cywilizowanym świecie „poprawnego” zachowania. W szkole musieliśmy spokojnie i cicho siedzieć przy biurku, podczas gdy nasze ciała odczuwały potrzebę biegania i hałasowania. Zbyt potężny ładunek w dziecku jest trudny do okiełznania nawet dla jak najlepiej chcących rodziców, a jego naturalny przepływ jest często krytykowany, ośmieszany i karany: „Co się z Tobą dzieje? Dlaczego nie możesz zostać w jednym miejscu? (lub: bądź cicho, rób, jak powiedziałem lub w inny sposób dopasuj się do sposobu, w jaki powinieneś się zachowywać...)”.

W rezultacie nauczyliśmy się hamować nasz ładunek, tłumić jego natarczywe zapędy i uczucia, zamykając go w mięśniach naszego ciała – nawet gdy budujemy to ciało w trakcie dzieciństwa. Oczywiście pewna doza stłumienia jest konieczna, gdybyśmy podążali za każdą dziecięcą, chwilową zachcianką, nie byłibyśmy w stanie żyć w cywilizowanym społeczeństwie. Często jednak lekcję poskromienia przyswajamy aż za dobrze, a nasza energia życiowa jest tłumiona.

Ostatecznie musimy nauczyć się panować nad naszym ładunkiem, ale nie poprzez jego tłumienie czy pozbycie się go zupełnie. Zamiast tego, możemy czerpać z tego ładunku do wnętrza i subtelnych kanałów naszego ciała. Czerpane oznaczają, że możemy przyswoić ładunek i odżywiać się nim, wysyłając do mięśni

i komórek. Jak baterię, możemy przetrzymywać go na później. Zrobimy to poprzez zwolnienie blokad wynikających z naszych przyzwyczajęń, które zbudowaliśmy przeciwko niemu. To jest dzieło uzdrawiania.

Co znajdziesz na tych stronach

Tematyka tej książki oscyluje wokół energii witalnej zwanej Ładunkiem. Opisuje jak on działa pod kątem twojego wewnętrznego doświadczenia. Nauczysz się go wyczuwać, pielęgnować oraz kontrolować. Omawia, jak ładunek rządzi naszym zachowaniem oraz czym jest ono warunkowane. Przygląda się temu, jak niechciany ładunek formuje zbroje ciała i opisuje różne wzorce tej zbroi, zwanej strukturą charakteru, która rządzi naszym zachowaniem i przekonaniem. Ukazuje sposób, w jaki trauma wpływa na ładunek oraz korzyści i środki ostrożności przy rozkładaniu ładunku zespołu stresu pourazowego na czynniki pierwsze. W Części 5 zbadamy ładunek w związkach i społeczeństwie. Na podstawie moich wcześniejszych doświadczeń przedstawię także sposób w jaki należy postępować z ładunkiem wszystkich czakr.

Przede wszystkim, książka ta skupia się na tym, jak używać ładunku dla psychologicznego, emocjonalnego i duchowego uzdrowienia i rozwoju. Nauczy cię jak podążać za ładunkiem, zarówno twoim, jak i innych. Nauczysz się sposobów postępowania z emocjonalnym ładunkiem bez jego tłumienia, przy pomocy technik rozkładania blokad. Dowiesz się również jak ważne jest przepływanie ładunku przez twój rdzeń, razem ze sposobami na utrzymanie równowagi – emocjonalnej, fizycznej i duchowej.

Jeśli pracujesz z klientami jako terapeuta, trener, uzdrowiciel energetyczny lub pracując z ciałem, nauczysz się, że praca z ładunkiem może przynieść efektywną i stałą zmianę. Przekaze ci sposób postępowania łączący umysł i ciało dla pełnej całości i samoświadomości.

Zostaną tu przedstawione ćwiczenia pozwalające na zrozumienie, podążanie, samoregulację oraz kierowanie ładunkiem ku różnym częściom ciała poprzez czakry lub w odpowiednie dziedziny twojego życia. Te ćwiczenia mogą być praktykowane samodzielnie, z klientami lub na spotkaniach grupowych, takich jak moje warsztaty. Każdy może nauczyć się wyczuwać ładunek i wykonywać te ćwiczenia, ale mają one szczególną wartość dla tych, którzy pracują niosąc pomoc innym: psychoterapeutom, doradcom małżeńskim, bodyworkerom, uzdrowicielom energetycznym, nauczycielom jogi, a także aktorom, artystom. Przydatne są na stanowiskach kierowniczych, gdzie ładunek grupy lub firmy musi być pielęgnowany i odpowiednio zarządzany.

Chociaż istnieje wiele książek o uzdrawianiu energią czy nawet mierzących tę tajemniczą i niezgłębioną siłę, nieliczne powiedzą ci jak używać tej energii w życiu codziennym. Jeszcze mniej wyjaśnia jak i dlaczego jest ona blokowana i stanowi kluczową rolę w procesie uzdrawiania. Inne starają się umniejszyć jej rolę lub kontrolować i marnować jej naturalne zasoby. Na tych stronach śmiem sugerować, że równowaga i czerpanie z ładunku leży u korzeni każdego uleczenia. Temu wnioskowi – oraz odzyskaniu pełnego ładunku naszego życia – dedykuję tę książkę.



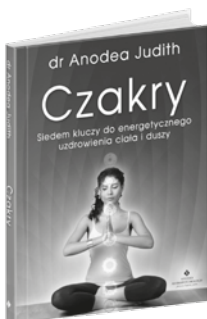
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

CZAKRY

dr Anodea Judith

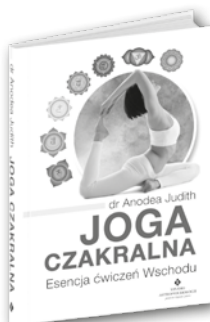


Czakry są centrami energetycznymi organizmu a nasz fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan zależy od ich kondycji. Autorka wprowadzi Cię w ich świat, oferując praktyczne narzędzia do wykorzystania możliwości tego systemu energii, by Cię zrównoważyć, uzdrowić i naładować siłą witalną. Odkryjesz znaczenie, funkcje i cel każdego z tych punktów oraz rolę, jaką odgrywają w dziedzinach takich jak zdrowie, związki międzyludzkie czy podejmowanie decyzji. Poznasz fizyczne, emocjonalne i umysłowe oznaki zaburzenia harmonii czakr oraz proste, acz skuteczne ćwiczenia do przy-

wrócenia równowagi każdej z nich. Będiesz stosować energię jako narzędzie do wyzwolenia, manifestacji, otrzymywania i dawania w życiu codziennym. Czakry – Twoja droga do równowagi.

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 tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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:

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

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

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



PROFESJONALNE HOROSKOPI

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Anodea Judith – przełomowa myślicielka, pisarka i duchowa nauczycielka, która założyła i prowadzi organizację szkoleniową Sacred Centers. Posiada tytuł magistra i doktora nauk w dziedzinie psychologii i zdrowia. Uważana jest za największą amerykańską ekspertkę w dziedzinie wiedzy o czakrach i wydała kilka bestsellerów poruszających tę tematykę. Większość swojego czasu spędza prowadząc szkolenia i warsztaty w Stanach Zjednoczonych, Europie i Ameryce Środkowej.

Czy wiesz, że wszystko, czego doświadczasz zależy od naładowania Twoich czakr?

Dzięki tej książce dowiesz się jak:

- rozpoznać swój ładuńek i odnaleźć przyczyny jego zablokowania,
- dokonywać autodiagnozy swojego poziomu energii,
- korzystać z tappingu ładuńku,
- zarządzać własną strefą komfortu i traumami,
- równoważyć czakry i skorzystać z energii kundalini,
- powiązać hormony stresu z chemią organizmu,
- pracować z ładuńkiem elektromagnetycznym serca,
- wykorzystać ładuńek seksualny i wzmocnić orgazm,
- zapewnić sobie holistyczne zdrowie,
- pokonać lęk i depresję.

Naładuj się zdrowo!

Patroni:

