

Margaret Lynch Raniere, dr David Raniere

# ODBLOKUJ SWOJE CZAKRY



Przełomowe techniki uzdrawiania czakr,  
by pokonać lęk, ból, odzyskać energię i pewność siebie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

## Słowa uznania dla książki

# ODBLOKUJ SWOJE CZAKRY

„Przejrzyste i przekonujące, uporządkowane podejście zawarte w tej książce pomoże ci znaleźć blokady, które cię powstrzymują i usunąć je. Margaret i David, jako mądrzy i współczujący przewodnicy zabiorą cię w transformacyjną podróż do odkrycia twojego pełnego potencjału. Przygoda czeka!”

— Dawson Church, wielokrotnie nagradzany autor  
Ciało to umysł i Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu  
(z przedmowy)

„Jest to książka dla „niespełnionych ludzi nastawionych na sukces”, próbujących zrozumieć, dlaczego nie mogą pozwolić sobie na rozwój i dobre SAMOPOCZUCIE – jakby w końcu odkryli przyczynę. Jeśli chcesz przestać się torturować, ta książka jest dla ciebie”.

— Jeff Walker, bestsellerowy autor „New York Times”

„Jeśli podobnie, jak ja, pochłaniasz ogromne ilości poradników dotyczących samorozwoju. Jeśli czujesz, że próbowałeś już wszystkiego, jeśli chodzi o rozwój osobisty – i nie widzisz żadnej różnicy w swoim życiu – to książka Odblokuj swoje czakry ujawni brakujący element, bez którego czułeś się zablokowany. Co ważniejsze, poprowadzi cię bezpośrednio ścieżką głębokiej, trwałej zmiany”.

— Nick Ortner, bestsellerowy autor „New York Times”

„W ciągu wielu lat mojej pracy z liderami i przedsiębiorcami nauczyłam się, że nawet najlepsi spośród nas toczą cichą walkę z wątpliwościami... zawsze starając się udowodnić swoją wartość i skrycie ją kwestionując. Podejście Margaret pozwala nam uwolnić tę zastałą energię i przekształcić ją w niezachwianą pewność siebie, której potrzebujemy, aby żyć jak najlepiej”.

— Sage Lavine, autorka

„Wszyscy głęboko pragniemy żyć pełnią życia i posiadać własną prawdziwą wartość, ale większość z nas przechodzi przez życie z przecuciem i wiarą, że jesteśmy niewystarczająco wartościowi. Próbuje wypełnić tę pustkę samosabotującymi zachowaniami, takimi jak perfekcjonizm, kontrola i przepracowanie. Błyskotliwość książki Odblokuj swoje czakry polega na tym, że wychodzi ona poza powierzchowność i daje niezawodne narzędzia do zerwania więzi, które cię powstrzymują, abyś mógł nie tylko wypełnić tę pustkę w swoim wnętrzu, ale także wnieść do świata swój wielki wkład”.

— Debra Poneman, autorka bestsellerów i założycielka seminariów i kursów Yes to Success

„Odblokuj swoje czakry to poważne i zdrowe podejście dla osób, które chcą uwolnić głębokie blokady emocjonalne, które uniemożliwiają im prowadzenie wyjątkowego życia.

Unikalna metoda Margaret i Davida koncentruje się na problemach rozwojowych związanych z dolnymi czakrami, które uwalniają energię, której potrzebujemy, aby sprostać życiowym wyzwaniom. Książka jest metodyczna, dokładna

i prowokująca do myślenia oraz zawiera niezwykle przydatne wizualizacje.

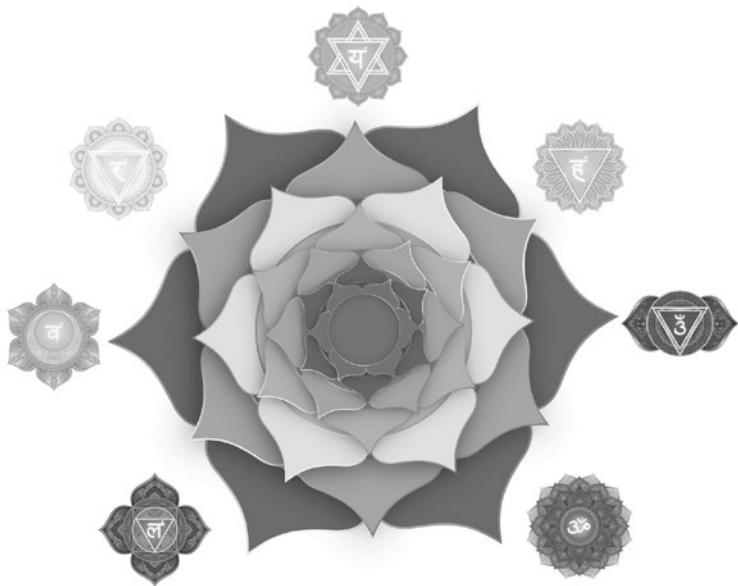
Chociaż książka jest bardzo łatwa w odbiorze, nie jest przeznaczona dla osób upośledzonych lub o emocjonalnie słabym sercu. Odblokuj swoje czakry jest książką dla tych, którzy są chętni i zdolni do radzenia sobie z potencjalnie silnymi reakcjami emocjonalnymi występującymi na drodze do poprawy samego siebie. Osoba, która zagłębi się w idee zawarte w tej książce i wykona oferowane wizualizacje wygra swoje życie. Książka jest skierowana do szerokiej grupy czytelników, zatem nawet trenerzy i specjaliści od zdrowia psychicznego mogą odnaleźć w niej skarbnicę wiedzy, którą mogą wykorzystać w swojej pracy zawodowej”.

— Robert Schwarz, dr psychologii, mistrz terapii psychologii energetycznej, trener, dyrektor wykonawczy Stowarzyszenia Kompleksowej Psychologii, autor Tools for Transforming Trauma

# **ODBLOKUJ SWOJE CZAKRY**

Margaret Lynch Raniere, David Raniere

# ODBLOKUJ SWOJE CZAKRY



Przełomowe techniki uzdrawiania czakr,  
by pokonać lęk, ból, odzyskać energię i pewność siebie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-973-5

Tytuł oryginału: *Unblocked: A Revolutionary Approach to Tapping into Your Chakra Empowerment Energy to Reclaim Your Passion, Joy, and Confidence*

### UNBLOCKED

Copyright © 2021 by Margaret Lynch Ranieri and David Ranieri, Ph.D.  
Originally published in 2021 by Hay House Inc., USA

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

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

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

Dla naszych córek



Ta książka przedstawia technikę rozwoju osobistego zwaną opukiwaniem. Nie zastępuje ona jednak opieki psychiatrycznej ani psychoterapii. Żadne z treści zawartych w tej książce nie mają na celu zastąpienia wykwalifikowanej porady medycznej lub opieki nad zdrowiem psychicznym. Autorzy zachęcają czytelnika do korzystania z tych technik pod nadzorem wykwalifikowanego terapeuty lub lekarza. Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za sposób, w jaki czytelnik zdecyduje się zastosować opisane tu techniki.

# Spis treści

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Przedmowa: dr Dawson Church ..... | 13 |
| Wstęp: Krzywe zwierciadło .....   | 21 |

## **CZAKRA 1: MOC ISTNIENIA – UZDROWIENIE**

### **CZAKRY KORZENIA**

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 1: Odzyskiwanie uziemionego, potężnego<br>istnienia .....    | 55  |
| Rozdział 2: Uzdrawienie przestraszonego wewnętrznego<br>dziecka ..... | 89  |
| Rozdział 3: Uzdrawienie ciała .....                                   | 103 |
| Rozdział 4: Uzdrawienie wzorca energii niepokoju .....                | 115 |

## **CZAKRA 2: MOC WITALNOŚCI – UZDRAWIANIE**

### **CZAKRY SAKRALNEJ**

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 5: Odzyskiwanie energii motywacji, działania<br>i charyzmy ..... | 129 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 6: Potęga wrażliwości .....      | 159 |
| Rozdział 7: Potęga gniewu .....           | 177 |
| Rozdział 8: Potęga energii życiowej ..... | 191 |

### **CZAKRA 3: MOC DZIAŁANIA – UZDROWIENIE**

#### **CZAKRY SPLOTU SŁONECZNEGO**

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 9: Odzyskiwanie pewności siebie<br>i asertywności .....      | 205 |
| Rozdział 10: Odwaga, by umieć odmawiać .....                          | 231 |
| Rozdział 11: Odwaga, by jasno świecić .....                           | 245 |
| Rozdział 12: Odwaga, by być autentyczną wersją<br>samego siebie ..... | 257 |

### **CZAKRA 4: MOC MIŁOŚCI DO SAMEGO SIEBIE –**

#### **UZDROWIENIE CZAKRY SERCA**

|  |     |
|--|-----|
| Rozdział 13: Radykalne odzyskanie miłości do samego<br>siebie i samoakceptacji ..... | 271 |
| Rozdział 14: Wybaczenie skrywanych zranień .....                                     | 293 |
| Rozdział 15: Wybaczenie skrywanych błędów .....                                      | 313 |
| Rozdział 16: Wybaczenie skrywanych wad .....   | 327 |

|  |     |
|--|-----|
| Epilog: Twój następny rozdział: Życie mocą wszystkich<br>siedmiu czakr ..... | 343 |
| Indeks skryptów i wizualizacji opukiwania .....                              | 359 |
| Lista lektur .....   | 364 |
| Bibliografia .....   | 365 |
| Podziękowania .....  | 367 |
| O Autorach .....   | 369 |

# Przedmowa

**N**ieprzeżyte w pełni życie jest największą tragedią. Wszyscy znamy ludzi, którzy mają wyjątkowy potencjał, ale nigdy go nie urzeczywistniają.

Rozmawiałem z wieloma ludźmi, którzy byli u kresu swojego życia. Jedną z nich była moja osiemdziesięcioletnia sąsiadka Janice. Mieszkała ze swoim mężem Billem, który dobiegał dziewięćdziesięciu lat i podupadł na zdrowiu. Rozmowy z Janice były przepełnione żalem z powodu straconych okazji, beztrudno odrzuconych szans na pełne życie, wizji tego, jak mogłoby wyglądać ich życie i gorzką świadomością tego, że ona i Bill nigdy nie będą w stanie nadrobić straconego czasu.

Z pewnością nie chcesz skończyć jak Janice i Bill. Wykorzystaj każdą okazję, aby uwolnić swoje blokady i spożytkować swój potencjał. Jutro nie będzie lepszego dnia, aby zacząć się rozwijać, a realizacja celów nie będzie w przyszłości łatwiejsza. Nigdy nie będzie lepszego czasu na zmianę niż teraz. Dzisiaj, w którym

## Odblokuj swoje czakry

zaczynamy działać, to dzień, w którym zaczynamy maksymalizować nasz potencjał.

Książka Margaret i Davida jest wspaniałym przewodnikiem w poszukiwaniu i uwalnianiu blokad zakłócających ten potencjał. Margaret, jako jedna z wiodących trenerek, i David, jako niezwykle wnikliwy psycholog, dostarczają trafnych spostrzeżeń, narzędzi i uporządkowanego podejścia do usuwania blokad i uświadomienia sobie własnego pełnego potencjału.

Margaret odkryła, że jej klientów łączy brak wiary w siebie, mimo że wielu z nich osiąga dobre wyniki. Bardziej skupiają się na swoich wadach, aniżeli na swoich mocnych stronach i talentach. W książce Odblokuj swoje czakry autorzy przedstawiają mapę, dzięki której pozwalają czytelnikowi krok po kroku wyraźniej spojrzeć na siebie i uwolnić blokady – często ukryte głęboko w podświadomości, – które tłumią ich potencjał.

Centralną praktyką transformacyjną stosowaną w książce jest Technika Emocjonalnej Wolności lub EFT, która często nazywana jest opukiwaniem, ponieważ wykorzystuje opukiwanie palcami punktów akupunkturowych w celu zrównoważenia systemu energetycznego organizmu. Zawiera ona również elementy dwóch dobrze zbadanych metod psychologicznych, terapii poznawczej i terapii ekspozycyjnej. Na stronie [Research.EFTuniverse.com](http://Research.EFTuniverse.com) można znaleźć ponad 100 badań klinicznych potwierdzających skuteczność EFT w leczeniu różnych dolegliwości, od bólu, przez depresję, po fibromialgię. EFT jest szczególnie efektywne w leczeniu stanów wynikających z traumatycznych wspomnień, takich jak PTSD.

Podczas jednego z warsztatów EFT, miałem sesję opukiwania z „pułkownikiem Chuckiem”, weteranem, który służył jako pilot morski podczas wojny w Wietnamie. Najgorsze wspomnienie

## Przedmowa

Chucka dotyczyło jego pierwszego samodzielnego lotu z pokładu lotniskowca. Gdy jego odrzutowiec Super Sabre wzbił się w powietrze, operator wieży kontrolnej krzyknął: „Pożar silnika! Uciekaj!” Chuck był na tyle wysoko nad falami, aby mógł bezpiecznie się katapultować. Jednak to i inne traumatyczne przeżycie bojowe doprowadziły do rozwinięcia się u niego zespołu stresu pourazowego (PTSD). W skali od 0 do 10, Chuck odczuwał emocje związane z tym wydarzeniem na poziomie 10, a było to ponad czterdzieści lat po wypadku.

Chuck i ja opukiwaliśmy w słowa operatora, w płomienie, które widział, gdy patrzył za siebie, oraz w inne aspekty tego traumatycznego wydarzenia. Poziom stresu Chucka zaczął spadać, aby w końcu osiągnąć 0. Wziął głęboki oddech i powiedział: „Jestem wdzięczny, że przeżyłem”. W psychologii nazywa się to „zmianą poznawczą”, ponieważ wskazuje na poważną zmianę perspektywy psychicznej. Chuck przeszedł od drżenia ze strachu, gdy opowiadał tę historię, do wdzięczności, że udało mu się przeżyć zagrożenie.

Metaanaliza sześciu badań nad EFT w leczeniu PTSD wykazała, że EFT ma zdumiewająco duże efekty terapeutyczne. W najbardziej powszechnej skali używanej do pomiaru efektów leczenia psychologicznego, 2 oznacza mierzalny efekt, 5 reprezentuje umiarkowany efekt, podczas gdy wynik 8 oznacza, że leczenie przynosi duże efekty. Analitycy stwierdzili, że wielkość efektu dla EFT wynosi 29. To jest zupełnie poza skalą. A skuteczne leczenie tych pacjentów z PTSD nie trwało długo: od 4 do 10 sesji terapeutycznych. Oto jak szybko i skutecznie opukiwanie może zmienić lęki, które blokują nasz potencjał w mocne strony, które napędzają nas do przodu.

Dzięki skupieniu, wysiłkowi i praktyce możemy zmienić dysfunkcyjne myśli i zachowania, które leżą na poziomie

## Odblokuj swoje czakry

świadomości. Jeśli notorycznie się spóźniasz, możesz nauczyć się przybywać zawsze na czas. Jeśli masz zwyczaj rzucania brudnych skarpetek na sofę, sprzeciw partnera może sprawić, że zdyscyplinujesz się i zamiast tego wrzucisz je do prania. Ale to jest poziom osobistej zmiany, który większość z nas może osiągnąć bez pomocy z zewnątrz.

Podświadome wzorce stanowią znacznie większe wyzwanie. Nie możemy uzyskać do nich bezpośredniego dostępu. Często potrzebujemy pomocy z zewnątrz – czy to tej książki, kursu online, czy lekarza – aby w ogóle je zidentyfikować. Jeśli nie otrzymamy takiej pomocy, te wzorce mogą uniemożliwić nam przez całe życie spełnianie naszych marzeń i skończymy jak Janice i Bill.

Margaret opisuje ból, który odczuwa, gdy jest świadkiem, jak ludzie co rusz powtarzają takie destrukcyjne wzorce. David przypomina nam, że nasze ciała pamiętają zniewagi z wczesnego dzieciństwa, których nie pamiętają nasze umysły. Te podświadome instrukcje somatyczne mogą nas zakorzenić w dysfunkcyjnych zachowaniach w sprzeczności z naszymi świadomymi celami. Nie jesteśmy w stanie robić rzeczy, które wyraźnie są dla nas dobre i nie możemy zrozumieć, dlaczego.

Dzieje się tak, ponieważ źródło tych impulsów znajduje się głęboko w podświadomości. Książka Odblokuj swoje czakry pomaga wydobyć je do świadomości, gdzie możemy je rozpoznać i nad nimi pracować. Jeśli tego nie zrobimy, mogą one pojawić się mimowolnie – jako kompulsje, uzależnienia, chroniczne samooskarżenia lub nieprzyjemne emocje. Margaret i David przypominają nam, że chociaż te wzorce mogą pojawiać się w naszych małżeństwach, miejscach pracy i interakcjach społecznych, ich korzenie sięgają wczesnego dzieciństwa.

## Przedmowa

Zaskakującym jest fakt, że wiele z nich miało charakter adaptacyjny, gdy byliśmy mali. Na przykład dysocjacja może służyć dziecku jako niezbędny mechanizm radzenia sobie z problemami. Dziecko uwięzione w dysfunkcyjnej rodzinie używa dysocjacji, która pozwala mu „zapomnieć” o złych wydarzeniach. Dzięki temu może ono dalej funkcjonować w sytuacji, z której nie ma uciezki.

Chociaż zachowania takie jak dysocjacja są w tym czasie adaptacyjne, mają swoją datę ważności. Kiedy jako dorośli nadal używamy dysocjacji, wcielamy ją w życie po jej dacie ważności. Istotną pracą w dorosłym życiu jest uzdrowienie ran z dzieciństwa, abyśmy mogli odzyskać pełen zakres naszego potencjału.

Margaret pokazuje, jak opukiwanie, jako pełnoprawni dorośli, pozwala nam w bezpieczny sposób podejść do traumatycznych wydarzeń z naszej przeszłości.

Uzdrowianie systemu czakr za pomocą EFT pomaga przepływać energii przez nasze ciała w zdrowy, a nie zniekształcony sposób. Na początku możemy odczuwać nieprzyjemne przypływy energii, ale Margaret zapewnia nas, że te wewnętrzne wstrząsy są po prostu wynikiem tego, że energia, która była zamknięta w naszych ciałach od dzieciństwa, w końcu zaczyna się swobodnie poruszać.

Margaret i David podkreślają znaczenie rozpoczynania od czakry korzenia, która ma związek z bezpieczeństwem i ochroną. Zauważają, że wiele entuzjastów samodoskonalenia zaczyna od górnych czakr, czyli tych w głowie. Starają się oni zmienić sposób myślenia, stosując pozytywne afirmację lub dążąc do duchowego oświecenia.

Margaret i David pomagają nam uświadomić sobie, że jeśli nasze fundamenty nie będą solidne, nadal będą podkopywać te



## Odblokuj swoje czakry

wzniosłe pragnienia. Dlatego też zaczynają od zajęcia się lękami związanymi z przetrwaniem i zwątpieniem w siebie, które kryją się w niższych ośrodkach energetycznych.

Historie przypadków zaczerpnięte z pracy Margaret z wieloma różnymi klientami żywo ilustrują przeszkody i potencjał tego podejścia. Jednym z przykładów jest kobieta wspinająca się po drabinie korporacyjnej, ale targana wewnętrznym zwątpieniem w siebie. Margaret odnalazła związek między objawami występującymi u niej w dorosłym życiu z doświadczeniami z dzieciństwa, kiedy nie otrzymała wsparcia.

W innych przypadkach ludzie czują, że każdego dnia muszą zapracować na swoje prawo do poczucia bezpieczeństwa, uważnie przestrzegając zasady bycia doskonałymi lub odnoszącymi sukces. Doświadczenia z dzieciństwa mogą również objawiać się jako przepracowanie, niewłaściwe granice, niska samoocena, negatywny obraz własnego ciała, perfekcjonizm, prokrastynacja, bycie niespełnionym przez zbyt duże ambicje i inne bolączki.

Książka Odblokuj swoje czakry zawiera całą serię praktycznych doświadczeń uzdrowienia. Te rozdziały sprawiają, że odkryjesz wszystkie możliwe psychologiczne i dziecięce blokady, które cię powstrzymują. Odblokowanie ich łączy w sobie podstawy czakr, które nakreśliła Margaret z psychoanalitycznym podejściem Davida tworząc spójną syntezę. Oba podejścia są punktami wkroczenia do ukrytego świata, który leży głęboko ukryty w podświadomości.

Cotygodniowa praca domowa nada strukturę twojej transformacyjnej podróży. Żywe wizualizacje dostarczą słów, które warstwa po warstwie przekształcą twoje doświadczenia. Będziesz prowadzić dziennik, uważnie słuchać swojego ciała, odczuwać emocje, wprowadzać nowe nawyki, eliminować stres i rozwijać nową wizję siebie we własnym, idealnym tempie.

## Przedmowa

Potężne i szczegółowe skrypty opukiwania podchodzą do uzdrowienia wielotorowo. Doświadczenia uzdrowienia zawierają również linki do dodatkowych materiałów wideo, które będą wspierać i przyspieszą twój postęp od uzdrowienia do wzmocnienia.

Książka Odblokuj swoje czakry jest wyjątkowym połączeniem wschodniej pracy z energią i zachodniej psychologii. Przejrzyste i przekonujące, uporządkowane podejście zawarte w tej książce pomoże ci znaleźć blokady, które cię powstrzymują i usunąć je. Margaret i David, jako mądrzy i współczujący przewodnicy zabiorą cię w transformacyjną podróż do odkrycia twojego pełnego potencjału. Przygoda czeka!

— Dawson Church, wielokrotnie nagradzany  
autor *Ciało to umysł i Ekomedytacje dla  
szczęśliwego mózgu*



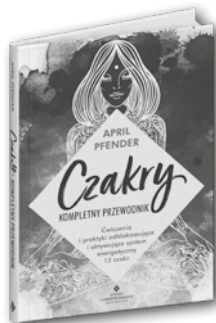
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## CZAKRY – KOMPLETNY PRZEWODNIK

April Pfender



Czy wiesz, że czakra podstawy odpowiada za twoje poczucie bezpieczeństwa, stabilizację i odwagę? Charakteryzuje się intensywnym rubinowym kolorem i położona jest u podstawy kręgosłupa. Energia zablokowana w czakrze podstawy może prowadzić do zaburzeń odżywiania, otyłości czy chronicznego zmęczenia. Dowiedz się, w jaki sposób oczyścić i zrównoważyć swoje czakry, by osiągnąć uzdrowienie duchowe, dobrobyt i dobre samopoczucie! W tym kompletnym przewodniku znajdziesz dokładne opisy 12 czakr, które znajdują się w twoim ciele i wokół niego. Tak! 12 czakr, ponieważ oprócz podstawowych

7 czakr, posiadasz jeszcze 5 czakr transcendentálnych! Dzięki tej książce poznasz skuteczne terapie, takie jak medytacje, mantry czy praktyki duchowe, które odpowiedzą ci, jak odblokować czakry i stanąć na ścieżce rozwoju duchowego! Zadbaj o zdrowie swoich czakr!

## 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!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



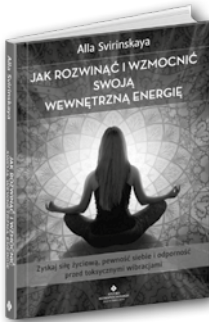
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

## JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ ENERGIĘ

Alla Svirinskaya

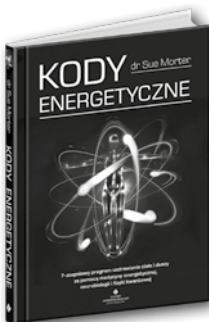


Czy wiesz, że Twoja aura jest tak wyjątkowa jak odcisk palca? Odzwierciedla siłę życiową, stan umysłu, ciała i ducha. Wewnętrzna energia mówi też o Twojej osobowości, o myślach, emocjach, a nawet o sposobie życia. Ale jeśli nie zadbasz o swoją aurę, możesz przyciągnąć toksyczną energię i stać się wrażliwym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

praktycznych ćwiczeń, dzięki którym samodzielnie wzmocnisz aurę. Poznasz „probiotyki”, które pomogą Ci ją ochronić. Bądź panem swojej energii życiowej!

## KODY ENERGETYCZNE

dr Sue Morter



Autorka podpowie Ci, jak możesz wdrożyć Kody Energetyczne do swojego codziennego życia. Ta publikacja jest potężnym narzędziem dokonującym przemiany, bazującym na nauce o fizyce kwantowej, neurobiologii i uzdrawianiu energetycznym, jednak na tyle przystępna, aby każdy mógł z niej korzystać. Dowiesz się, jak możesz stać się zupełnie nową wersją siebie – zdrowszą, szczęśliwszą i silniejszą – już w ciągu kilku miesięcy, a nawet tygodni. Poznasz siedem Kodów Energetycznych opartych na czakrach. Możesz praktykować zasady uzdrawiania energii samodzielnie według opisanych

w tej książce wskazówek. Pomogą Ci one wyleczyć mentalne, emocjonalne i fizyczne dysfunkcje oraz stworzyć równowagę i dobrostan w każdym obszarze Twojego życia. Zmień swoje życie poprzez zmianę energii.

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:

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

- 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](http://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.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM



Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



PROFESJONALNE HOROSKOPY  
●  
SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA  
●  
AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY  
●  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE  
●  
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM  
●  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE  
●  
KAMIEŃ 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](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



**Margaret M. Lynch Raniere** jest autorką, prelegentką, szkoleniowcem i trenerką rozwoju osobistego oraz właścicielką i dyrektorem generalnym MargaretLynchRaniere.com. Uzyskała tytuł licencjata inżynierii chemicznej w Worcester Polytechnic Institute. Po osiemnastoletniej karierze opuściła korporację, aby żyć swoją pasją, pomagając innym przekształcić się w ich najpotężniejszą wersję samego siebie.



**Dr David Raniere** jest psychologiem i psychoanalitykiem, który wykorzystuje EFT w praktyce klinicznej. Uzyskał tytuł doktora psychologii klinicznej na uniwersytecie Temple University. Dr Raniere ukończył formalne szkolenie psychoanalityczne w Massachusetts Institute for Psychoanalysis, gdzie obecnie pełni funkcję wykładowcy i nadzorującego analytyka.

### **Jak rozpoznać, czy masz zablokowane czakry? Dlaczego zablokowane czakry mogą być przyczyną chorób? Poznaj siłę połączenia terapii psychologicznych, wizualizacji, oczyszczania czakr i EFT!**

Zablokowane czakry mogą objawiać się bólem na każdym poziomie: emocjonalnym, psychicznym, fizycznym i duchowym. Możesz zmagać się z emocjonalnym bólem, czy to w formie zwątpienia w siebie i niepokoju, czy bezsilności i żalu. Zablokowane czakry mogą sprawić, że czujesz się bezwartościowy, izolujesz się, boisz się popełnić błąd.

Aby to zmienić, światowej sławy specjaliści sugerują:

- pytania, dzięki którym ustalisz, które czakry wymagają odblokowania;
- zasady naukowo potwierdzonej Techniki Emocjonalnej Wolności, czyli EFT (opukiwania), które są skuteczne w leczeniu różnych dolegliwości, od bólu po depresję;
- technikę wizualizacji, która ułatwia odblokowanie starych traum, pozbycie się lęku, poczucia winy, wstydu i wielu innych barier, które czynią nas bezsilnymi;
- zasady oczyszczania czterech dolnych czakr, które mają największy wpływ na nasze życie, zdrowie, realizację celów, poczucie szczęścia.

### **Najskuteczniejsza metoda na odblokowanie czakr**

Patroni:

