

„Dzięki sile zawartej w samoakceptacji książka *Potęga uzdrawiania intuicyjnego* nakieruje cię na źródło potęgi intuicji, na płynący z niebios pocałunek pełen inspiracji”.

- MICHAEL BERNARD BECKWITH

POTĘGA UZDRAWIANIA INTUICYJNEGO

21 KROKÓW DO ZDROWEGO
I SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA



Inna Segal

autorka bestsellerowego *Sekretnego języka twojego ciała*



Tytuł oryginału:
The Secret of Life Wellness. The Essential Guide to Life's Big Questions

Przełożył: Bartłomiej Kotarski
Redakcja: Grzegorz Krzymianowski
Korekta: Małgorzata Świącicka
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

THE SECRET OF LIFE WELLNESS
THE ESSENTIAL GUIDE TO LIFE'S BIG QUESTIONS

Copyright © 2013 by Inessa Segal
Visionary Intuitive Healing® is a trademark of Inessa Segal

All rights, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever without prior written permission. For information address Atria Books/ Beyond Words a Division of Simon & Schuster, Inc., Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-55-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	11
Wstęp	13
I. Rozwijanie intuicji i odzyskiwanie swojej wewnętrznej siły	19
1. Jak wzmocnić swoją intuicję	21
2. Jak pokochać samego siebie	37
3. W jaki sposób zaakceptować swój cień i jak współpracować z ukrytym w nas wewnętrznym dzieckiem	49
4. Jak zrozumieć i wykorzystywać swoje główne archetypy	63
5. W jaki sposób wykorzystywać swoje ośrodki energetyczne do uzdrawiania i rozwoju duchowego	75
6. Jak wykorzystywać myśli i emocje do poprawienia stanu zdrowia	101
II. Zdobywanie wiedzy o podróży swojej duszy	113
7. W jaki sposób uzyskać połączenie ze swoją duszą i jak się z nią komunikować	115
8. Jak połączyć się z Boską Energią i zapewnić sobie ochronę	125
9. Jak doświadczyć bezwarunkowej miłości	131
10. W jaki sposób rozpoznać bratnie i bliźniacze dusze oraz jak je zaprosić do swego życia	139
11. Jak odkryć i uzdrowić minione wcielenia	155
12. Jak odkryć życiowy cel swojej duszy	167

III. Przekształcanie związków	179
13. W jaki sposób zaprosić do swojego życia kochającego partnera	181
14. Jak osiągnąć harmonię w związku	191
15. Jak przygotować swoje ciało na ciążę	201
16. Jak wychować zdrowe, świadome własnej wartości dzieci	211
17. Jak oczyścić swoją przestrzeń i dom	223
18. Jak zyskać bogactwo i odnieść w życiu sukces	229
IV. Uwalnianie się	243
19. Jak pokochać swoje ciało i osiągnąć optymalną wagę	245
20. Jak uleczyć złamane serce	255
21. Jak radzić sobie z rozpaczą, śmiercią i stratą bliskich	263
Zakończenie	277
Podziękowania	279
Dodatek	283
Przypisy	287
Informacje o autorce	289
Inne materiały autorki	291
Kursy transformatyczne z zakresu	
Uzdrowiania wizualno-intuicyjnego	293

PRZEDMOWA

Intuicja — wszyscy posiadamy tę wrodzoną cechę, a jednak nie zajmuje ona szczególnie ważnego miejsca wśród wartości kultywowanych przez społeczeństwo czy systemy edukacji. Większość z nas decyduje się zaufać osobom posiadającym „dar” intuicji. Jest to jednak błąd myślowy, ponieważ intuicja to nie dar. Każdy z nas od urodzenia dysponuje potęgą intuicji, choć jej rozwój przebiega w różny sposób u poszczególnych jednostek.

Nie byłoby przesadą stwierdzenie, że każdego dnia doświadczamy niewyjaśnionych „przeczuć”, które w rzeczywistości wskazują na obecność nierozwiniętej intuicji, dążącej do ujawnienia się w nas. W książce *Potęga uzdrawiania intuicyjnego* Inna Segal uczy nas, w jaki sposób uzyskać dostęp do intuicji i wykorzystać ją we wszystkich aspektach naszego życia.

Intuicji nie da się wyjaśnić w sposób naukowy, ponieważ jej istota jest z natury nienaukowa i wykracza poza ramy logiki. Mimo to nasze globalne społeczeństwo żyje w przekonaniu, że odpowiedzi na pytania dręczące nas w XXI wieku odnaleźć można w empirycznych dowodach, uzyskanych za pomocą nauki i technologii. Bez znaczenia wydaje się fakt, iż struktury społeczne — w tym rządy, armie czy świat medycyny zachodniej (to tylko kilka przykładów) skrycie korzystają z usług specjalistów w dziedzinie intuicji, zwykli ludzie odwiedzają zaś szamanów, *curandero* (hiszp. termin oznaczający ludowego uzdrowiciela – *przyp. tłum.*), czy wszelkiego rodzaju jasnowidzów (w tym osoby współpracujące ze zwierzętami) w poszukiwaniu terapii czy odpowiedzi na dręczące ich pytania. Nawet wielcy naukowcy docierają do punktu, w którym muszą czekać na płynący z wnętrza

duszy sygnał będący źródłem oświecenia. Intuicja to jedna z najbardziej subtelnych form energii, które możemy w sobie odnaleźć, i jednocześnie bezpośrednia forma postrzegania. Czy istnieje coś bardziej praktycznego i dokładnego?

Warto uświadomić sobie, że intuicja wykracza poza ramy racjonalnego myślenia, analizy i intelektu — czynników będących często zakładnikami pięciu zmysłów i ograniczeń nałożonych na naszą percepcję. Za pomocą logiki umysł interpretuje rzeczywistość, której nasza dusza doświadcza dzięki intuicji.

Intuicja pozwala nam wydostać się poza ramy umysłu i wkroczyć do krystalicznie przejrzystego świata wiedzy. Mądrość powłoki cielesnej to instynkt, natomiast mądrość duszy i świadomości — to właśnie intuicja.

Poprzez własne doświadczenia Inna stara się zachęcić nas, mówiąc: „Prawda jest taka, że intuicja jest zjawiskiem naturalnym i ma do niej dostęp każdy, kto gotów jest poświęcić wystarczającą ilość czasu i energii, by ją ujarzmić”. Intuicja to jedna z najbardziej rzeczowych i niezbędnych przymiotów, które potrafi rozwinąć w sobie człowiek. To zdolność pomagająca nam w każdym aspekcie naszego życia. Dobra wiadomość jest taka, że aby ją osiąść, nie musimy jej importować ani przeszczepiać z żadnego zewnętrznego źródła. Ona od samego początku tkwi w nas, tak samo jak całe drzewo zawiera się wewnątrz pojedynczego nasionka, czekając na odpowiednie warunki umożliwiające mu wykiełkowanie.

Intuicja to twoje zawsze skupione na właściwej drodze wewnętrzne oko. Nie podlega ona żadnym procedurom metodologicznym; po prostu chwytą najczystsza prawdę. Możesz oczyścić soczewkę oka twojej intuicji poprzez przyjęcie zaproszenia Inny. Autorka oczekuje, że będziesz uczestniczyć we własnym procesie uzdrowienia, co oznacza przyjęcie na siebie odpowiedzialności za własny rozwój duchowy. Jest to niezbędny warunek pojawiający się właśnie na tym etapie naszej ludzkiej historii. Dzięki naukom Inny będziesz w stanie rozwinąć swój naturalny dar intuicji. Dzięki sile zawartej w samoakceptacji książka *Potęga uzdrawiania intuicyjnego* nakieruje cię na źródło potęgi intuicji, na płynący z niebios pocałunek pełen inspiracji.

— Michael Bernard Beckwith

WPROWADZENIE

Potęga uzdrawiania intuicyjnego traktuje o uzdrawianiu, transformacji i miłości życia. Moim zamiarem jest zainspirować cię do wizjonerstwa oraz stosowania zasad i praktyk pozwalających na zapewnienie sobie dobrego samopoczucia i szans na rozwój.

Wiele informacji, doświadczeń i procesów opisanych w niniejszej książce opiera się na opracowanej przeze mnie metodzie uzdrawiania, którą nazwałam Uzdrawianiem wizualno-intuicyjnym. Opracowałam ją, gdy sama doświadczyłam czegoś, co odmieniło całe moje życie. Po kuracji z powodu bólu pleców, problemów natury trawiennej, łuszczycy i stanów lękowych odkryłam, że posiadam nie tylko zdolność dostrajania się do częstotliwości własnej cielesnej powłoki, ale mam także dostęp do mądrości płynącej z własnej duszy. Dzięki ćwiczeniom rozwinęłam umiejętność dokładnego „dostrzegania” i wyczuwania sygnałów opisujących stan fizyczny, emocjonalny i energetyczny innych ludzi. Na podstawie obserwacji ich trybu życia i dzięki odpowiedniemu przetwarzaniu informacji nauczyłam się odgadywać przyczyny chorób, na które te osoby cierpiały.

Umiejętność dostrzegania tych subtelnych sfer wymiarów pozwoliła mi także na opracowanie wysoce skutecznych (choć prostych) zabiegów, które pomagają ludziom w uzdrawianiu problemów zdrowotnych i uwalnianiu ograniczających ich emocji. Z moją pomocą mogli oni także ćwiczyć z zastosowaniem barw i energii oraz uzyskiwać dostęp do podświadomości i przeprogramowywać ją. Zawsze chciałam pomagać ludziom w rozwijaniu intuicji i stosowaniu jej w codzien-

nym życiu oraz umożliwić im korzystanie z daru samouzdrawiania, transformacji i ewolucji. Jednym słowem, chciałam być wizjonerką.

Moja inspiracja

Potęga uzdrawiania intuicyjnego opiera się na wieloletniej praktyce prowadzenia warsztatów Uzdrawiania wizualno-intuicyjnego, a także na spotkaniach z pacjentami, współpracy z lekarzami i innymi uzdrowicielami, doświadczeniach osobistych, podróżach oraz wskazówkach otrzymanych od wyższych sfer świadomości. Inspiracją do napisania niniejszej książki były wielokrotnie pojawiające się pytania, które zadawano mi podczas seminariów i sesji leczniczych, a także w e-mailach, na portalach społecznościowych i w mediach tradycyjnych.

Przez lata zauważyłam, że niezależnie od tego, w której części świata prowadziłam zajęcia, pytania o najważniejsze życiowe kwestie nie różniły się od siebie. Większość osób była zainteresowana tym, jak myśli i emocje wpływają na zdrowie, a także kwestią, czy oni sami posiadają zdolność samouzdrawiania. Gorącym tematem była również kwestia uwalniania się od stresu i trosk oraz osiągnięcia życiowych celów i sukcesu. Ludzie chcieli wiedzieć, w jaki sposób zastosować moje wskazówki w rozmaitych dziedzinach życia.

Otrzymałam tysiące pytań, które udało mi się podzielić na kilka kategorii. Wiele z pytań brzmiało podobnie, więc sporządziłam listę dwudziestu jeden najczęściej poruszanych tematów i opracowałam zbiór zagadnień, by opisać kwestie, na które poszukiwano odpowiedzi. Każdy z przedstawionych tu rozdziałów zawiera moje przemyślenia, przykłady z życia, praktyczne rady i opisy procesów transformacji.

Moja poprzednia książka *Sekretny język twojego ciała* (ukazała się nakładem wydawnictwa Illuminatio w 2012 roku – *przyp. red.*) jest cennym przewodnikiem dla ludzi pragnących poprawić swój stan zdrowia. *Potęga uzdrawiania intuicyjnego* pełni natomiast funkcję praktycznego poradnika umożliwiającego dokonywanie przemian w ważnych obszarach ludzkiego życia. Mam tu na myśli tak istotne kwestie jak samoakceptacja, poprawianie relacji z innymi ludźmi, osiągnięcie pożądanej wagi, wzmacnianie intuicji, wychowywanie przekonanego o własnej wartości potomstwa, zapewnianie sobie dostatku itp. Zawsze podkreślam, że stan naszego ciała odzwierciedla jakość życia, dobre samopoczucie jest zaś zwierciadłem zdrowia fizycznego. Poprawa sytuacji w jednym z tych obszarów życia zawsze powoduje pozytywne zmiany w drugim.

WSTĘP

Potęga uzdrawiania intuicyjnego nie jest jedynie przewodnikiem zawierającym odpowiedzi na najczęściej dręczące nas pytania, lecz stanowi także element prężnie rozwijającego się globalnego ruchu edukacyjnego, który zachęca ludzi do wizjonerstwa, czyli do skupiania się na wewnętrznej wiedzy i przekształcania z jej pomocą swojego życia. Jest to interaktywne doświadczenie, na które składają się skuteczne procesy i lecznicze częstotliwości ułatwiające ludziom pełniejsze doświadczenie świata. Coraz więcej z nas wyraża gotowość na tę wielką zmianę świadomości, zarówno w sferze indywidualnej, jak i zbiorowej. Chcemy odkryć nowy, praktyczny sposób na życie pełne miłości, spokoju, jedności i zdrowia. Oczekujemy nowych, świadomych, duchowych rozwiązań dotychczasowych problemów — zarówno osobistych, jak i globalnych. Potrzeba nam nowej drogi!

W niniejszej książce (tak jak w pozostałych książkach, kartach, nagraniach audio, wideo i podczas prowadzenia warsztatów) staram się łagodnie, lecz stanowczo przekonać cię do zaufania intuicji i nakierować na żywot wypełniony inspiracją, odwagą i sensem.

W ciągu ostatnich lat niezliczone rzesze studentów pytały mnie, gdzie można znaleźć więcej informacji na temat problemów, które omawiam na łamach tej książki. Zazwyczaj wskazywałam istotne pozycje, które sama kiedyś przeczytałam, ale moi uczniowie często skarżyli się, że polecane przeze mnie książki trudno znaleźć lub są one niedostępne w ich rodzimym języku. Nieraz słyszałam też od ludzi, że po prostu brak im czasu, by zgłębić tak znaczną ilość materiału. Poza tym informacji o wielu moich odkryciach próżno szukać w innych książkach, gdyż

opierają się one na unikalnej umiejętności zagładania do ludzkich ciał i pól energetycznych lub na osobistych doświadczeniach, wizjach i wskazówkach podsuwanych mi przez intuicję.

Dlatego też z przyjemnością daję ci książkę przedstawiającą bardzo szeroki zakres zagadnień. Znajdziesz tu tematy takie jak przyciąganie partnerów, przygotowania do ciąży, wychowywanie przekonanych o własnej wartości i szczęśliwych dzieci, a także wiele innych. Niektóre spośród opisanych tu kwestii dotyczyć będą wyłącznie określonego etapu życia, ale wszystkie zawarte w niniejszej książce tematy są niezwykle ważne. Zachęcam więc do przeczytania wszystkich rozdziałów, ponieważ znajdziesz w nich istotną wiedzę i wskazówki wspomagające proces uzdrawiania i rozwoju każdego z nas.

Informacje zawarte w tej książce stanowią część ruchu zachęcającego nas do bycia dla siebie bardziej wyrozumiałymi, łagodniejszymi; do słuchania płynącego z naszego organizmu głosu intuicji; do prowadzenia spokojnego, uduchowionego i zdrowego trybu życia; do odprężenia się oraz odnalezienia więzi z naturą.

W jaki sposób korzystać z niniejszej książki

W książce, którą trzymasz w ręku, omawiam szereg sposobów, dzięki którym możesz połączyć się z głosem własnej intuicji, otworzyć swoje serce, wsłuchać się w głos duszy i zapewnić sobie szczęście. Nie musisz czytać książki w kolejności, w której ją napisałam, chociaż właśnie taka kolejność może okazać się korzystna, gdyż każdy z poruszanych tematów łączy się z następnym. Nawet jeśli masz wrażenie, że znasz dane zagadnienie, zachęcam cię do przeczytania poświęconego mu rozdziału, dzięki temu bowiem odświeżysz sobie swoją wiedzę lub odkryjesz kolejny cenny fragment układanki własnego życia.

Pierwsza część książki skupia się na rozwijaniu własnej intuicji i ujarzmianiu tkwiącej w nas potęgi. Będę cię w niej zachęcać do opanowania umiejętności związanych z intuicją, zaznajomienia się z wieloma aspektami własnego cienia, pracy z ośrodkami energii, uwalniania trudnych emocji i stresu oraz do dodawania sobie odwagi.

Druga sekcja koncentruje się na wędrowce naszych dusz. Nauczysz się tu, w jaki sposób nawiązać kontakt z własną duszą, uzyskać dostęp do boskiej energii i otworzyć się na bezwarunkową miłość. Dowiesz się też więcej na temat bratnich dusz i poprzednich wcieleń, a także odkryjesz cel, jaki wyznaczyła sobie twoja dusza.

Trzecia część książki porusza kwestie nawiązywania romantycznych znajomości, uzdrawiania ich i przekształcania oraz więzi łączących nas z dziećmi, pie-

niędzmi i środowiskiem. Jestem zdania, że poprzez zrozumienie życia, miłość do siebie i zaakceptowanie wędrówki naszej duszy jesteśmy w stanie żyć terazniejszością i o wiele lepiej radzić sobie z wyzwaniem.

Ostatnia sekcja poświęcona jest różnym sposobom na utratę wagi, uzdrawianiu, złamanym sercom i radzeniu sobie ze stratą. Na tym etapie będę zachęcać cię do podejmowania nowych, motywujących działań i uświadomienia sobie, że być może śmierć nie jest końcem wędrówki twojej duszy.

Podzielę się z tobą wieloma osobistymi doświadczeniami, ale przytoczę też historie zasłyszane od moich pacjentów, uczniów, przyjaciół i członków rodziny. Uważam, że te historie są w stanie zobrazować rzeczywiste sytuacje o wiele lepiej niż sucha teoria. Co więcej, dobra opowieść potrafi odpowiednio zaakcentować istotne kwestie i pobudzić twój umysł do wyobrażenia sobie potencjalnych rozwiązań.

Gdy przeczytasz już całą książkę, nie krępuj się przed skoncentrowaniem się wyłącznie na fragmentach, które szczególnie przykuwają twoją uwagę.

Jak wykorzystywać opracowane przeze mnie zabiegi

Podobnie jak w mojej poprzedniej książce *Sekretny język twojego ciała*, tak i w tej przedstawiłam opracowane przeze mnie odpowiednie ćwiczenia angażujące wszystkie zmysły i wiele różnych aspektów bytu. Czytając niniejszą książkę, możesz śmiało wykorzystywać zabiegi opisane w innych moich pracach [w *Sekretnym języku twojego ciała* i kartach *The Secret Language of Color Cards* (Sekretny język kolorów)], programach audio oraz jakichkolwiek innych wykorzystywanych przez siebie metodach uzdrawiania czy remediach. W moich zabiegach wykorzystałam kombinacje boskiego połączenia, intencji, wizualizacji, uzdrawiania barwami, medytacji, ćwiczeń oddechowych, dotyku, akupresury, mudr, ruchu, uzdrawiania wibracjami, dźwięku i uwalniania emocji.

Starałam się, by wszystkie opisane w tej publikacji ćwiczenia były jak najbardziej przystępne. Nie chciałam, aby czytelnik spędzał nad nimi zbyt wiele czasu. Podczas wykonywania ćwiczeń zaczniesz odczuwać głębokie zmiany zarówno w sobie, jak i w swoim sposobie doświadczania świata.

Zachęcam cię również do prowadzenia dziennika w trakcie lektury książki. Będziesz w nim zapisywać wszelkie pojawiające się sugestie dotyczące skoncentrowania się na jakiejś określonej jej części. Bardzo przydatne okazuje się także zapisywanie postępów w różnych dziedzinach własnego życia.

Większość zabiegów zawiera oczyszczający komunikat, który odnosi się zazwyczaj do boskiej inteligencji. Mam tu na myśli wyższą mądrość, Boga, źródło, duszę lub wszystko inne, co kojarzy ci się z naszą uduchowioną naturą. Jeżeli jedno ze słów zawartych w opisach zabiegów źle ci się kojarzy, możesz śmiało zastąpić je czymś bardziej osobistym.

Na końcu każdego komunikatu oczyszczającego poproszę cię o powtarzanie słowa „oczyść”. Ma to na celu oczyszczenie się z wszelkiej zablokowanej energii. W języku angielskim słowo „clear” (oznaczające czystość) można też tłumaczyć jako jasność, chodzi tu więc o oczyszczenie energii i wytworzenie jasności. W celu osiągnięcia jak najlepszych rezultatów należy powtórzyć słowo „Oczyść” kilkakrotnie, co zajmie ci od trzydziestu sekund do minuty. Wyobraź sobie, że działa to jak odkurzacz czyszczący wewnątrz twojej duszy. Jeżeli posługujesz się językiem innym niż angielski, postaraj się znaleźć słowo w odpowiedni sposób oddające ducha tej czynności.

Jeżeli chcesz, możesz wymyślić własne oczyszczające słowo. Jeżeli się na to zdecydujesz, upewnij się, że używane słowo ma pozytywny wydźwięk, a jego powtarzanie sprawia, że dobrze się czujesz. W niektórych zabiegach wykorzystałam słowa takie jak *spokój*, *światłość* lub *poddanie się*. Najważniejsze jest, by podczas ćwiczeń odczuwać wygodę i odprężenie.

Jak się dowiedzieć, że zabieg jest skuteczny?

Gdy uwolnisz się od stagnacji, być może twoje ciało zacznie dawać ci określone znaki, że zachodzi w tobie zmiana. Do takich znaków zaliczamy: mrowienie, ziewanie, lekki ból, zwiększone napięcie, uczucie ulgi, zimno, gorąco, większą świadomość własnego ciała, istotne myśli, kaszel, pragnienie, senność, głód, poirytowanie lub uspokojenie, uczucie lekkości lub ociężałość, dostrzeganie kolorów lub jasnych promieni, wrażenie ciepła wywołane jakby promieniami słońca, wyczuwanie zapachu przypominającego perfumy, swędzenie, kichanie, drżenie, zawroty głowy, poczucie pustki itp. Być może twoje ciało znajdzie jakiś niepowtarzalny sposób na zakomunikowanie ci, że następuje uwolnienie energii. Jeśli odpowiednio się skupisz, rozpoznasz właściwy znak. W przypadku braku doświadczeń związanych z uzdrawianiem, pozbycie się ochronnych barier może zająć ci trochę czasu. Musisz więc wykazać się wytrwałością i cierpliwością.

Kiedy pokonasz najtrudniejszy etap pracy, poczujesz olbrzymią poprawę samopoczucia.

Sumienne ćwiczenia

Największe korzyści płynące z lektury niniejszej książki osiągniesz poprzez wykonywanie ćwiczeń opisanych w poszczególnych rozdziałach. Spędziłam wiele lat na pracy z pacjentami, na dostrajaniu się do częstotliwości ich ciał i pól energii, by lepiej zrozumieć ich potrzeby. Dzięki temu mogłam pomóc im uwolnić się od bólu, poradzić sobie ze złymi emocjami, otworzyć serce, pokonać choroby ciała, zmienić ograniczone poglądy na kwestie finansowe, spowodować przebaczenie członkom rodziny, a także wzmocnić potencjał intuicji i połączyć się z boskim źródłem.

Zabiegi opisane w *Potędze uzdrawiania intuicyjnego* zostały przetestowane i dopracowane. Teraz ich opisy trafiają do was, by uzdrowić i zmienić wasze życie. W niniejszej książce przedstawię szereg sugestii, które pomogą ci regularnie ćwiczyć. Przyjrzyj im się dokładnie i postaraj się je wdrożyć w taki sposób, by mogły przynieść odpowiednie rezultaty także w twoim życiu.

Dzięki lekturze niniejszej książki i regularnym ćwiczeniom z opisanymi tu procesami zdołasz wzmocnić swoją intuicję, połączyć się z boską energią i współpracować z nią, oczyścić otaczającą cię przestrzeń i ochronić się przed gęstszymi i cięższymi formami energii. Dowiesz się, w jaki sposób zagoić rany serca, zwabić ku sobie kochającego partnera i doświadczyć harmonii w trwającym już związku.

Niezależnie od tego, czy masz do czynienia z trudnymi emocjami, próbami uwolnienia się od stresu, oczyszczaniem ośrodków energii, łączeniem się z mądrością duszy czy poszukiwaniem inspiracji — gorąco zachęcam do potraktowania tej książki jako interaktywnego podręcznika pomagającego w uzdrowieniu i przekształceniu własnego życia oraz w czerpaniu z niego radości.

Doświadczenie interaktywne

Książka, którą właśnie trzymasz w ręku, jest dość niezwykła, to bowiem publikacja interaktywna. Wykorzystując smartfon do zeskanowania kodów QR zamieszczonych na niektórych stronach, uzyskasz dostęp do materiału audio zawartego na mojej stronie internetowej. W tych fragmentach nagrań szczegółowo wyjaśniam określone idee i zasady oraz udzielam wskazówek dotyczących poszczególnych metod. Odkryjesz w ten sposób inspirujące historie, uzyskasz cenną wiedzę i dowiesz się o doświadczeniach ludzi z całego świata, którzy z powodze-

niem wykorzystują ćwiczenia opisane zarówno w niniejszej książce, jak i omawiane podczas zajęć z Uzdrawiania wizualno-intuicyjnego.

Nie zapomnij o regularnym odwiedzaniu mojej strony internetowej InnaSegal.com, gdyż często zamieszczam tam nowe, cenne informacje.



CZEŚĆ I

ROZWIJANIE INTUICJI I ODZYSKIWANIE SWOJEJ WEWNĘTRZNEJ SIŁY

W pierwszej części tej książki pomogę ci wykształcić zdolności rozwijania własnej intuicji, uważam bowiem, że skuteczne posługiwanie się intuicją jest umiejętnością kluczową, bez względu na to, czy chcesz uzdrowić swoje ciało, podjąć ważną życiową decyzję, wzmocnić więź z bliską osobą, zadbać o swoje bezpieczeństwo, czy stawić czoła wyzwaniom w pracy. W dalszej części niniejszej publikacji pomogę ci na nowo połączyć się z twoją prawdziwą osobowością i sprawić, że zaczniesz postrzegać siebie i innych z łagodniejszej, bardziej życzliwej perspektywy. Aby się rozwijać i pogłębiać zdolność kierowania się intuicją, musisz poświęcić dużo czasu na poznanie siebie — swoich słabości oraz mocnych stron. Moim zamiarem jest inspirowanie, zachęcanie i wskazywanie, jak w prosty sposób udoskonalić, rozwinąć i w pełni kontrolować wszystkie sfery życia, jednocześnie osiągając z tego zadowolenie. Wobec tego każdy rozdział tej książki kończy się opisem kilku prostych, ale skutecznych czynności, których wykonanie zajmie ci tylko kilka minut, a pomoże uzdrowić, zmienić i oczyścić twoją intuicję, otworzyć serce i objąć nim różne sfery twojej osobowości. W miarę czytania zrozumiesz, że nic na tym świecie nie jest dziełem przypadku; każdy aspekt twego życia został zaplanowany tak, by pomóc ci nauczyć się czegoś, rozwijać się i doskonalić.

JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ INTUICJĘ

*Dużo słyszałem na temat intuicji; wiem, że każdy ją posiada.
Jak mogę wzmocnić swoją intuicję i zrozumieć różnicę
między głosem intuicji a myślami?*

Intuicja może być twoim systemem naprowadzającym — mechanizmem łączącym cię z niewidzialnymi, ulotnymi i boskimi królestwami istnienia. Podążać za głosem intuicji oznacza być zdolnym do dostrojenia swego ciała, duszy lub wyższej formy świadomości do duchowego przewodnictwa w celu odszyfrowania otrzymywanych wiadomości i dokonywania słusznych wyborów. Głos intuicji może przemówić do ciebie po przebudzeniu, podczas medytacji, snu, kąpieli, gimnastyki, próby połączenia się ze swoim ciałem lub w czasie odpoczynku. Chociaż najczęściej słyszymy swą intuicję, gdy znajdujemy się w stanie medytacji, może ona ujawnić się w każdej chwili, także kiedy przeżywamy kryzys.

W swojej książce pt. *Awakening Intuition* (Rozbudzanie intuicji) Mona Lisa Schulz pisze: „Intuicja jest wewnętrzną formą postrzegania wszystkiego, czego nie możemy bezpośrednio dostrzec wokół nas. Jest wewnętrznym zmysłem wzroku, rodzajem słuchu, poczucia własnego ciała oraz emocji. W rzeczywistości jest znana wszystkim innym zmysłom i stanowi ich wzmocnienie. Od innych zmysłów intuicję odróżnia unikalna forma ekspresji, jaką przybiera ona u każdego z nas”¹.

Różnica między zwykłymi myślami a głosem intuicji

Różnica między myślami a intuicją sprowadza się do jakości informacji, które otrzymujemy. Myśli pojawiają się w naszej głowie i znikają, intuicja jednak jest zwykle intensywnym, długotrwałym odczuciem. Myśli są zmienne, intuicja zaś głęboka i trwała — niczym wewnętrzna wiedza. Myśli zazwyczaj opierają się na rozumowaniu linearnym; głos intuicji jest natomiast spontaniczny i naturalny. Myśli szybko przepływają przez nasz umysł; intuicji za to często towarzyszą odczucia cielesne i niewyjaśnione zdarzenia.

Nieraz intuicja dostarcza ci informacji, które niekoniecznie chcesz usłyszeć. Jest to jeden z powodów, dla których możesz czuć chęć ignorowania tego wewnętrznego głosu.

Intuicja rozwija się wtedy, gdy staramy się zwracać uwagę na nasze uczucia i chcemy podążać za naszymi przeczuciami. Z intuicją jest jak z gimnastykowaniem się — im częściej jej używasz, tym większą odczuwasz pewność siebie i tym silniejsze stają się twoje instynkty. Największą zaletą intuicji jest jej zdolność do zmieniania naszego postępowania, a wraz z nim — naszego życia.

Intuicja zbudzi się, kiedy skupimy się na swej wrażliwości, w pełni wczujemy się we własne emocje, a także kiedy połączymy się z naturą. Relaksując się i pozwalając sobie na świadome odczuwanie swego ciała, zaczynasz postrzegać świat dookoła siebie oraz twój świat wewnętrzny z innej perspektywy. Zaczynasz zwracać uwagę na sygnały płynące z twego ciała, a także mądrość wszechświata i twojej duszy. Intuicja rozwinie się, jeśli zrezygnujesz ze swoich ochronnych barier i otworzysz się na niedostrzegalny świat cudów, w którym wszystko jest możliwe. To ponadczasowe królestwo przewodników i anielskich pomocników, gdzie wszystko może zmienić się w mgnieniu oka. W tym nielinearnym świecie boskich możliwości nie istnieją takie ograniczenia jak czas, przestrzeń czy grawitacja.

Jak rozpoznać głos intuicji?

Kiedy pytam uczestników prowadzonych przeze mnie warsztatów o to, jak rozpoznają głos swojej intuicji, większość odpowiada, że doznaje uczucia pewności — często jest ono nagłe, intensywne, emocjonalnie i niekoniecznie oparte na logicznym rozumowaniu czy posiadanej wiedzy na dany temat. Niektórzy niespodziewanie zaczynają coś rozumieć, doznają wizji, dostrzegają przyczynę określonej sytuacji lub otrzymują odpowiedź na pytanie, jak mają dalej postępować. Jeszcze

inni przyznają, że zdarza im się doświadczać uczucia mrowienia, zmian temperatury ciała, czują różne zapachy lub określony smak w ustach. Są też tacy, którzy słyszą różne dźwięki, dostrzegają na swojej drodze znaki, a także odwołują się do kart, channellingu, astrologii, numerologii, snów i innych metod. Każdy z nas jest inny i postrzega swą intuicję na swój własny, unikalny sposób.

Intuicja staje się naszym kompasem, urządzeniem naprowadzającym, dzięki któremu jesteśmy bardziej elastyczni i możemy obierać swój życiowy kurs na podstawie wewnętrznej mądrości oraz zewnętrznych okoliczności naszej egzystencji. W miarę czytania tej książki możesz rozwijać swoje zdolności wsłuchiwania się w głos intuicji, do czego gorąco zachęcam. Wierzę też, że moi czytelnicy będą w życiu kierować się swą inteligencją, zwłaszcza podczas podejmowania ważnych decyzji.

Większość ludzi doświadcza intuicyjnego przewodnictwa, które prowadzi ich tam, gdzie muszą się znaleźć — na przykład wiedzą, że osoba im bliska ma problem i potrzebuje pomocy, bądź przeczuwają, że zbliża się jej śmierć, lub mają pewność, że otrzymają wymarzoną pracę, zanim jeszcze złożą stosowne dokumenty aplikacyjne. Jednym z największych wyzwań, których ludzie doświadczają w związku z intuicją, jest trafna interpretacja otrzymanych informacji.

Twoje ciało nieustannie przesyła ci sygnały

W mojej bestsellerowej książce pt. *Sekretny język twojego ciała* opisałam, w jaki sposób nasze ciało intuicyjnie komunikuje się z nami za pomocą doznań, fizycznego bólu, emocji, określonych wzorców myślowych, wspomnień, symboli, kolorów, wizji, smaków, zapachów, dźwięków, ruchów i snów.

Twoje ciało wciąż przesyła ci komunikaty dotyczące tego, co w twoim życiu funkcjonuje dobrze, a co źle. Wielu moich znajomych oraz pacjentów tkwiło uwięzionych w toksycznych związkach, przez co nabawiło się poważnych problemów zdrowotnych. I nawet gdy próbowałam dostroić się do mowy ich ciała i oznajmiałam, że cierpi ono z powodu nierozwiązanych problemów w dawnym lub obecnym związku, co przekłada się na ból, zaciskali zęby i twierdzili uparcie, że wszystko w ich życiu jest w porządku. Oczywiście, gdy ból stawał się nie do zniesienia i nie dawał się uśmierzyć pomimo licznych nieraz zabiegów leczniczych, niektórzy zaczęli zwracać uwagę na informacje płynące z ich własnego ciała, starali się rozwiązać swą trudną sytuację emocjonalną i odmienić swoje życie. Nie bez przyczyny mówi się często o osobie z problemami, która przyprawia nas o ból głowy. To

podyktowane głosem intuicji powiedzenie stało się stałym elementem naszego języka i sposobem opisywania w naszej kulturze sytuacji, w których cierpimy z powodu nierozwiązanych spraw związanych z innym człowiekiem.

Intuicyjne metody diagnozowania chorób

Istnieje wiele intuicyjnych metod diagnostycznych. Niektórzy ludzie potrafią dostrzec obrazy i wspomnienia komórkowe na czyimś ciele, dostroić się do jego centrów energetycznych lub odczuwać emocje i ból innych osób. Mamy też liczne metody badania mięśni, dzięki którym potrafimy ocenić fizyczne, umysłowe, energetyczne i emocjonalne problemy innych.

Spotkałam kilku arteterapeutów i lekarzy, którzy są w stanie dokładnie zdiagnozować chorobę na podstawie rysunku pacjenta obrazującego postrzeganie siebie i swojego życia. Ci lekarze oraz terapeuci składają kartkę w taki sposób, by powstały cztery pola, po czym proszą pacjenta, by za pomocą kredek narysował swoją twarz, całe ciało, rodzinę oraz cokolwiek innego, co jego zdaniem ma znaczenie w odniesieniu do pozostałych rysunków. Ta procedura dostarcza doświadczonemu lekarzowi informacji na temat życia danego pacjenta, emocji, z którymi się zmagają, sposobu odżywiania, niezbędnych badań, a także możliwych przyczyn choroby. Poszczególne części rysunku mogą też wiele powiedzieć na temat przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości danej osoby. Technika intuicyjnego rysunku jest szczególnie skuteczna w przypadku dzieci, gdyż daje im też okazję do wyrażenia siebie i uświadomienia sobie, co dzieje się w ich życiu.

Uzdrowianie dźwiękiem, aromaterapia oraz różne rodzaje uzdrawiania dotykiem lub za pomocą ruchu mogą ujawnić problemy natury fizycznej i emocjonalnej oraz te związane z naszą energią. Niektórzy ludzie używają też kryształów, waha-deł, run, kart lub kolorów jako narzędzi wspomagających wyczuwanie fizycznych, emocjonalnych lub energetycznych stanów chorego. Zarówno przewodnictwo wewnętrzne, jak i zewnętrzne może nam powiedzieć, że znajdujemy się na dobrej drodze życiowej, zgodnej z celem naszej egzystencji, oraz pomóc nam utrzymać zdrowie i dać odwagę, by wyzdrowieć, rozwijać się i iść naprzód.

Każdy z nas musi odnaleźć intuicyjny system, który będzie dla niego najbardziej odpowiedni. Musimy też pamiętać, że chociaż intuicja jest pomocna w wielu sferach życia, nie zwalania nas z obowiązku kierowania się zdrowym rozsądkiem, głoszenia wyważonych poglądów i dokonywania praktycznych, realistycznych wy-

borów. Zazwyczaj najlepsze wyniki osiągamy dopiero wtedy, gdy połączymy intuicję z mądrością i naszym doświadczeniem.

Nie należy jednak zbyt emocjonować się istnieniem schematów działania obiecujących magiczne wręcz rozwiązanie problemów, z którymi się borykamy od dłuższego czasu. Ludzie, którzy chcą widzieć natychmiastowe efekty uzdrawiania, zwykle czują się zagubieni, zrozpaczeni lub pozbawieni sił. Na podstawie wieloletniego doświadczenia, badań i rozmów z osobami gwarantującymi cudowne uzdrowienia, natychmiastowe oświecenie bądź też niezawodne metody szybkiego wzbogacenia się mogę powiedzieć, że tego typu rozwiązania są skuteczne tylko w przypadku bardzo niskiego odsetka pacjentów, którzy w sposób naturalny wpasowują się w system i są w stanie przystosować się do niego. Większość ludzi, którzy wypróbowali wspomniane metody, traci jednak w końcu energię, pieniądze, czas i wiarę.

Zawsze sugeruję moim pacjentom, znajomym i rodzinie, by przed podjęciem świadomej decyzji o wyborze dalszej drogi życiowej nie słuchali rad innych ludzi, lecz dokładnie przeanalizowali okoliczności, w których się znajdują. Jest to szczególnie ważne w przypadku, gdy np. lekarz, uzdrowiciel, nawet zajmujący się uzdrawianiem intuicyjnym, namawia ich do podjęcia decyzji, której nie rozumieją lub co do której nie są przekonani. Spotykałam na przykład ludzi, którzy spędzili dużo czasu na ćwiczeniu określonych technik oddychania i odmawianiu mantr, nie rozumiejąc ich, co doprowadziło do osłabienia ich organizmów i chorób spowodowanych uszkodzeniem pewnych obwodów w ich ciele i układzie nerwowym. Znałam też ludzi, którzy wydali kilkadziesiąt tysięcy dolarów na uzdrawianie, zawsze czekając na kolejny cud, i wyszli z takich kuracji bardziej chorzy niż byli przed ich rozpoczęciem. Dlatego, zanim zastosujesz jakiś system uzdrawiania, dowiedz się o nim jak najwięcej, zadawaj dużo pytań i nie zaczynaj kuracji, dopóki nie zrozumiesz w pełni tego, co robisz.

Warto też zauważyć, że uzdrawianie nie zawsze jest tożsame z uzdrowieniem. Możesz na przykład uporać się z jakimś emocjonalnym problemem i odmienić swoje życie wewnętrzne, twój stan fizyczny pozostanie zaś zależny od innych czynników. Z drugiej jednak strony można wyleczyć ludzki organizm bez wpływania na stan emocjonalny człowieka; ale w takim przypadku problem, czy też dolegliwość, prawdopodobnie powróci. Jeżeli nie dotrzesz do właściwej przyczyny swojego problemu, niezdrowa energia może po prostu przenieść się na inny obszar twego ciała. Oczywiście naszym celem jest uzdrowienie na wszystkich poziomach, by jak najdłużej cieszyć się dobrym samopoczuciem.

Skąd biorą się intuicyjne przeczucia: czynniki wewnętrzne kontra zewnętrzne

Wierzę, że kierujesz się wewnętrznymi przeczuciami i zewnętrznym przewodnictwem. Wewnętrzne przeczucie ma miejsce wtedy, gdy stajemy się świadomi ważnych komunikatów lub gdy mądrość naszego ciała i duszy stara się przekazać nam wiedzę na temat fizycznego problemu, z którym się zmagamy, związku, w którym aktualnie jesteśmy, doświadczenia z przeszłości, decyzji, którą obawiamy się podjąć itd.

Możemy doświadczyć wewnętrznego przewodnictwa poprzez medytację, świadome połączenie z własnym ciałem lub mogą one pojawić się w formie snów. Zwracaj szczególną uwagę na powtarzające się sny, gdyż właśnie wtedy twoja podświadomość, dusza i intuicja starają się do ciebie przemówić.

Przewodnictwo zewnętrzne może napływać z wszechświata w formie zbiegów okoliczności, niewyjaśnionych zdarzeń, powtarzających się znaków, odczytów z kart, niespodziewanych spotkań, objawień istot anielskich, wizji, channellingu, cudów oraz symboli.

Zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne przewodnictwo pozwala nam na intuicyjny wgląd w nasze wnętrze i ukazuje to, na czym musimy się skoncentrować, by w pełni cieszyć się życiem i dobrym samopoczuciem.

Przewodnictwo wewnętrzne: rozbudzanie intuicji podczas medytacji

Dzięki medytacji nabierasz zdolności, by zwolnić tempo pracy swego umysłu i połączyć się ze swym ciałem, emocjami i duszą. Stan relaksu jest często idealny do doświadczania istotnych przeżyć. Podczas warsztatów zawsze proszę uczestników o rozluźnienie się, położenie dłoni na części ciała, w której odczuwają dyskomfort albo ból, i rozpoczęcie medytacji poprzez zadawanie sobie pytań pomagających się skupić, np.:

- Gdyby istniał określony wzór myśli lub przekonań w tej części mego ciała, jak by wyglądał?
- Gdyby gościło w tej części ciała jakieś uczucie, jakie by ono było i z jakimi sytuacjami byłoby związane?
- Gdyby moje ciało miało mi do przekazania wiadomość o tym, co muszę zrobić, by poczuć się lepiej, jaka byłaby jej treść?

Możesz wymyślać też inne pytania. Następnie należy się po prostu rozluźnić i pozwolić, by odpowiedź samoczynnie wpłynęła do twego umysłu. Im bardziej jesteśmy otwarci, tym większe prawdopodobieństwo otrzymania odpowiedzi, musimy jednak cały czas koncentrować się na przyczynie naszej medytacji. Kiedy odpowiedź jest zaskakująca, zwykle oznacza to, że płynie z naszej intuicji i wyższej formy świadomości, nie zaś z umysłu.

Przewodnictwo wewnętrzne: intuicja snów

Często sny ukazują nam to, co staramy się ignorować, tłumić i o czym chcemy zapomnieć. Kiedy rozpoznajesz ukryte, sekretne problemy i trudności, które stają na twojej drodze, i zaczynasz je rozwiązywać, twoje sny zwykle się zmieniają. Wielu analityków snów jest zdania, że sensne wizje mogą pomóc nam w uwolnieniu emocji, z których nie zdajemy sobie sprawy. Emocje te wprowadzane są do naszej świadomości, by ta stawiała czoła wyzwaniu bez wywoływania fizycznych dolegliwości.

Zachęcam ludzi do prowadzenia dziennika ważnych snów i intuicyjnych przeżyć, dania sobie czasu na zrozumienie znaczenia snów, uświadomienia sobie, że muszą zmienić swoje życie, a następnie podjęcia kroków w kierunku dokonania istotnych wyborów. Aby w pełni pojąć, co intuicja próbuje ci zakomunikować, musisz zastanowić się nad ukrytym oraz bezpośrednim znaczeniem swoich snów.

Historia Kerry: seria znaczących snów

Mojej przyjaciółce Kerry wciąż śniło się, że wypadają jej zęby. To dość powszechny sen, ale bardzo ważne jest, by interpretować sny na podstawie osobistych przeżyć danej osoby. W przypadku Kerry sen ten odzwierciedlał jej niepokój związany ze związkiem na odległość; to ona była w nim stroną, która musiała wiele poświęcić. Każdy wypadający jej we śnie ząb symbolizował emocjonalną cenę, płaconą przez nią za kolejny kompromis, na który się godziła, by być ze swoim partnerem. Zrezygnowała dla niego ze swoich marzeń, kariery i obowiązków, które musiała porzucić, by przemierzać świat za ukochanym, co odcisnęło finansowe oraz emocjonalne piętno na jej życiu. Czuła ponadto, że nie może rozmawiać z partnerem całkowicie otwarcie, w związku z czym jej sen ukazywał utratę władzy, poczucie tkwienia w sytuacji bez wyjścia i brak perspektyw.

Na poziomie fizycznym zęby służą nam do rozdrabniania pokarmu, pomagają także w mówieniu, komunikowaniu się. Utrata zębów w aspekcie emo-

cyjnym może oznaczać poczucie bezsilności, a także strach przed starzeniem się i nieumiejętnością poradzenia sobie z bieżącymi doświadczeniami. Pod względem symbolicznym taki sen przedstawia utratę głosu i brak wiary w to, że jesteśmy w stanie współtworzyć wydarzenia w naszym życiu. Czujemy się uwięzieni w danej sytuacji i niezdolni do podjęcia jakichkolwiek kroków, by z niej wybrnąć. Co ciekawe, Kerry także śniła o tym, że jest zamknięta w więzieniu, z którego wciąż próbuje uciec.

Chociaż intuicja Kerry ewidentnie przemawiała za pomocą tych snów, wskazując, że umysł, ciało i dusza kobiety czuły się uwięzione w jej życiowej sytuacji, a ona sama traciła siłę, więc powinna zdobyć się na szczerość wobec siebie i swojego partnera, Kerry uznała, że sen symbolizuje poprawę sytuacji i potwierdza, że jej decyzje są słuszne. Patrząc jednak na jej położenie z zewnątrz, odnosiło się wrażenie, że kobieta męczy się w kilku sferach swego życia, a dusza wydaje się wskazywać te aspekty jej egzystencji, które wymagają naprawy. Dusza Kerry wręcz domagała się szczerości wobec własnej osoby, wsparcia, podjęcia praktycznych decyzji i wzięcia odpowiedzialności za własną sytuację finansową.

Dzięki dogłębnemu i uczciwemu przyjrzeniu się własnym potrzebom Kerry wreszcie zrozumiała przekaz, podzieliła się swoimi wątpliwościami z ukochanym, zaczęła snuć konstruktywne plany na przyszłość, poczuła się pewniejsza siebie i zadbała o stan swoich finansów. W końcu naprawdę podjęła słuszne decyzje.

Przewodnictwo zewnętrzne: intuicja i uzdrawianie kolorami

Uwielbiam uzdrawianie kolorami, w związku z czym zachęcam ludzi do uświadomienia sobie roli, którą barwy odgrywają w ich życiu. Można na przykład wiele powiedzieć o wewnętrznym stanie danej osoby na podstawie kolorów jej ubrań oraz dań, które wybiera.

Nieraz podczas moich seminariów proszę uczestników, by połączyli się z określoną częścią własnego ciała i zadali sobie pytanie: „Gdyby ta część ciała mogła wybrać sobie kolor, jaki to byłby kolor?”. Po kilku minutach pytam: „Czy jest to zdrowy kolor dla waszego ciała? Jeśli nie, jaki inny kolor jest zdrowy?”. W tym ćwiczeniu chodzi o to, że odpowiedź otrzymywana przez moich słuchaczy płynie bezpośrednio z wewnętrznej mądrości ich ciała. Barwy, które widzą, pozwalają na wejrzenie w głąb ich organizmów i określenie, w jaki sposób ludzie ci mogą poprawić swoje samopoczucie. Następnie krótko opisuję im znaczenie kolorów i zachęcam, by sami zgłębiali wiedzę na ten temat.

Proszę też słuchaczy o wybranie karty z mojej specjalnej talii o nazwie *The Secret Language of Color*. Wybrana karta wskaże, jakie aspekty ich życia wymagają

uwagi. Każdy wybiera swoją kartę, nie wiedząc, jaki wyciąga kolor; z tym większym zaciekawieniem obserwuję więc entuzjastyczne reakcje ludzi, kiedy odkrywają swój kolor i uświadamiają sobie, jak wiąże się on z ich życiem.

Jeżeli zechcesz dowiedzieć się więcej na temat uzdrawiania kolorami, sugeruję wsłuchać się w głos twego ciała — ono samo intuicyjnie podpowie ci, jakiego koloru potrzebuje.

Istnieje wiele talii kart do uzdrawiania, które pomogą ci dogłębnie zbadać to, co cię aktualnie nurtuje. Dobrze jest otoczyć się różnymi przedmiotami tego typu — są to narzędzia, które pomogą ci rozwinąć zdolność rozpoznawania głosu intuicji.

Historia Rhondy: uzdrawianie kolorami

Rhonda zdecydowała się na uzdrawianie kolorami przy pomocy moich kart oraz metody Reiki, by pomóc swojej matce w uzdrowieniu raka tarczycy. Na początku kuracji mama Rhondy intuicyjnie wskazała trzy kolory, które mogłyby wspomóc jej tarczycę i układ odpornościowy: niebieski — pomocny przy wszelkiego rodzaju dolegliwościach gardła i tarczycy oraz przy uspokajaniu nerwów, oczyszczaniu ciała i wszelkich zablokowanych dróg; pomarańczowy — który wzmacnia działanie układu odpornościowego i pomaga uwolnić się od bolesnych emocji; oraz zielony — stosowany do przewyżczania strachu, uwalniania się od frustracji i usprawniania układu krążenia oraz układu nerwowego.

Następnie Rhonda umieściła karty na ciele matki i zaczęła przysyłać jej swą uzdrawiającą energię. Kiedy zebrała karty, ich kolor był już zmieniony, powierzchnia zaś pokryta ciepłym, lepkiem płynem. Mama Rhondy powiedziała, że miała wrażenie, jakby energia bólu opuszczała jej ciało.

Niedługo potem kobieta przeszła operację usunięcia tarczycy. Późniejsze badania potwierdziły, że nowotwór ustąpił.

Deepak Chopra pisze: „Może postrzeganie nowotworu jako zniekształconej energii wydaje się dziwne, ale tak właśnie należy na to patrzeć. By pozbyć się tego rodzaju dolegliwości, musisz zacząć postrzegać całe swoje ciało w kategoriach energetycznych. Zarządzanie własną energią jest najprostszym sposobem uzdrawiania siebie, ponieważ docieramy bezpośrednio do źródła problemu”². Słyszałam o niezliczonych przypadkach, w których połączenie intuicji z uzdrawianiem kolorami i pracą z energią pomagało wyleczyć chorych. Niekiedy samouzdrawianie wymaga dogłębnej analizy wielu różnych aspektów naszych mentalnych oraz emocjonalnych wzorców, jak również sposobu odżywiania się oraz stylu życia, innym razem udaje się nam wyleczyć siebie szyb-

ko i z łatwością. Ważne, by nie bagatelizować potęgi prostego procesu uzdrowienia, który wymaga odpowiedniej intuicji i otwartego serca.

Przewodnictwo zewnętrzne: intuicja i powtarzające się znaki

Czasami twoja dusza łączy się z inteligencją wszechświata i komunikuje się z tobą za pośrednictwem powtarzających się doświadczeń, niewyjaśnionych wydarzeń, nie-raz też natychmiastowej pomocy. Zazwyczaj celem takich zjawisk jest skłonienie cię do zmiany punktu widzenia, do przekonania cię, że znajdujesz się na właściwej drodze życiowej, bądź też — że musisz całkowicie ją zmienić. Inteligencja wszechświata zawsze skieruje cię na prostszą drogę, ale jeśli nie posłuchasz jej głosu, zamiast żyć w aurze miłości i radości, skądziesz się na egzystencję w atmosferze problemów.

Powtarzające się znaki to sygnał, że inteligencja wszechświata chce ci pomóc i nie zostawi cię w potrzebie. Mogą one też oznaczać, że życie ma ci do zaoferowania o wiele więcej niż się wydaje, ale nie dostrzegasz tego, bo skupiasz się na swoim strachu, nieistotnych drobiazgach i ograniczeniach.

Moja historia: podążanie za powtarzającymi się znakami

Kilka lat temu prowadziłam wiele warsztatów w Europie. Miałam kilka zaplanowanych spotkań w Londynie, ale za każdym razem, gdy wsłuchiwałam się w głos intuicji, czułam, że jednak tym razem nie dane mi będzie tam uczyć. Na poziomie świadomości to przecucie nie dawało mi spokoju, gdyż nie lubię odwoływać zaplanowanych spotkań, więc próbowałam zignorować to niewygodne dla mnie wrażenie.

Jeszcze bardziej niepokojące było to, że na każdym kroku trafiałam na wielkie plakaty zachęcające ludzi do podróży do Maroka. Nigdy wcześniej nie myślałam o tym, by tam pojechać, ale wtedy nagle poczułam wielką, niewyjaśnioną potrzebę odwiedzenia tego kraju. Niechętnie odwołałam podróż do Anglii i namówiłam znajomą, by wyjechała ze mną do Marrakeszu na cztery dni. Na miejscu miło spędzałam czas, odwiedzając znane miejsca i próbując specjałów kuchni marokańskiej.

W przeddzień powrotu do Europy wynajęliśmy przewodnika, by pokazał nam jakieś miejsca duchowe. W samochodzie zastanawiałam się, czy Marrakesz był dla mnie miastem edukacyjnych wakacji, czy może istniał jakiś głębszy cel

tej podróży. Tymczasem moja koleżanka opowiedziała przewodnikowi (który był też naszym kierowcą) o mojej pracy uzdrowicielki.

Wtedy kierowca odwrócił się, spojrzał na mnie i zapytał, czy lekarze w Australii wykonują operacje przeszczepu oka. Zaskoczona zapytałam, dlaczego chce to wiedzieć. Bez skrępowania opowiedział mi o swoim sześcioletnim synu, który tracił wzrok, oraz o tym, że jest gotów oddać dziecku jedno swoje oko. Wzruszona jego bezwarunkową miłością do syna natychmiast zaproponowałam, że pod koniec dnia przyjdę do jego domu i przeprowadzę z dzieckiem kilka ćwiczeń uzdrowicielskich. Nasza wycieczka trwała do późnego wieczoru, a ja byłam wyczerpana. Następnego dnia wcześniej rano miałam lot powrotny, ale skoro obiecałam pomoc, chciałam dotrzymać słowa.

Kiedy weszliśmy do domu naszego przewodnika, troje jego małych dzieci wyszło, by nas powitać. Chłopiec, który miał problemy ze wzrokiem, podbiegł do mnie i uraczył mnie wielkim, ciepłym, niesamowitym uściskiem. Kiedy trzymałam go w ramionach, poczułam przyptyw sił witalnych. Było w tym chłopcu coś niezwykłego. Jego energia emanowała miłością, życzliwością i mądrością. „To jest dojrzała dusza” — pomyślałam.

Spędziłam ponad godzinę z tym dzieckiem, wykonując przy nim wszystkie znane mi praktyki uzdrowicielskie, które uznałam za potencjalnie pomocne. Ale przede wszystkim modliłam się. Modliłam się tak żarliwie, jak jeszcze nigdy wcześniej, każdą cząstką mego jestestwa. A modląc się, płakałam. Płakałam, ponieważ to dziecko, które nie znało mojego języka, wzruszyło mnie. Poczuałam, że chłopiec dotknął mojej duszy i że próbując uzdrowić go, uzdrawiałam też siebie, a dokładniej— moją relację z własnym synem. Wybaczyłam sobie, że jestem daleko od domu, że rozczarowuję ludzi, że jestem niedoskonała, że nie mogę być w kilku miejscach jednocześnie i uzdrowić wszystkich ludzi, którym chciałam pomóc. Jednocześnie poczułam wdzięczność, nawet euforię, że miałam szansę uczestniczenia w uzdrawianiu, dawania ludziom nadziei, patrzenia na miłość i cuda, przybycia do Marrakeszu, by pomóc temu jednemu chłopcu.

Nauczyłam tego pięknego małego chłopczyka i jego rodziców różnych ćwiczeń wzroku i technik opisanych w mojej książce *Sekretny język twojego ciała*, by wspomóc regenerację jego oczu. Po zakończeniu moich praktyk uzdrawiania chłopiec i jego tata rozmawiali i wykonywali ćwiczenia oczu polegające na przybliżaniu do twarzy dziecka różnych obiektów i oddalaniu ich. Cała rodzina patrzyła zdumiona, jak chłopiec rozpoznaje przedmioty nawet z dużej odległości. Jego ojciec spojrzał na mnie i oznajmił ze łzami w oczach, że wzrok jego syna znacznie się poprawił. Wiedziałam, że odegrałam znaczącą rolę, dając tej rodzinie nadzieję oraz ucząc jej członków technik uzdrawiania. Zrozumiałam też, że był to prawdziwy powód mego przyjazdu do Maroka.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

POTĘGA UZDRAWIANIA INTUICYJNEGO

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl