

Alla Svirinskaya

# JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ ENERGIĘ



**Zyskaj siłę życiową, pewność siebie i odporność  
przed toksycznymi wibracjami**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Pochwały dla Alli Svirinskiej

*Wysokiej klasy uzdrowicielka.*

THE TIMES

*Superguru z Londynu.*

EVENING STANDARD

*Bardzo ceniona, z listą oczekujących zapełnioną na kilka miesięcy.*

THE SUNDAY TELEGRAPH

*Alla to rosyjska uzdrowicielka, o której głośno jest na trzech  
wybrzeżach: w Hollywood, Nowym Jorku i Londynie.*

VOGUE

*Jej sławni i znani pacjenci są najlepszym świadectwem  
jej niezwykłej mocy.*

HARPERS & QUEEN

*Wszyscy klienci Alli głośno ją wychwalają.*

MAIL ON SUNDAY

*Alla jest wybitnym praktykiem;  
uważam, że miałam wielkie szczęście, że ją poznałam.*

SARAH, KSIĘŻNA YORKU

*Niesamowita kobieta, której uwierzy nawet największy cynik.*

TATLER

*Uzdrowicielka, która prowadzi nas do gwiazd.*

HUFFPOST

*Alla jest teraz najbardziej znaną uzdrowicielką.*  
WOMAN & HOME

*Niezwykła moc uzdrawiająca.*  
KINDRED SPIRIT

*Guru dobrego życia, do której udają się całe pielgrzymki.*  
CONDÉ NAST TRAVELER

*Alla zabierze twoje ciało i duszę w podróż  
w kierunku holistycznego odmlodzenia.*  
SPIRIT & DESTINY

*Utalentowana kobieta, która stoi za rewolucyjnym podejściem  
do bioenergetycznego zrównowazenia.*  
GOOD HEALTH

*Alla jak nikt pokazuje, w jaki sposób oczyścić całe ciało wewnątrz  
i na zewnątrz, by uwolnić wyjątkową moc energii,  
zmienić dynamikę swojego życia i wyzwolić się.*  
WOMEN'S FITNESS

*Imię i nazwisko Alli Svirinskiej są znane każdemu mieszkańcowi  
Londynu, który odnosi sukcesy i podąża za trendami.*  
VOGUE RUSSIA

*Ma niemal jasnovidzący dotyk...*  
*Goście w Parrot Cay walczyli o spotkanie z nią.*  
THE SUNDAY TIMES STYLE

*Imponująca lista klientów.*  
THE SUN

JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ  
SWOJĄ  
WEWNĘTRZNAŁ ENERGIĘ

Alla Svirinskaya

# JAK ROZWINĄĆ I WZMOCNIĆ SWOJĄ WEWNĘTRZNA ENERGIĘ



Zyskaj siłę życiową, pewność siebie i odporność  
przed toksycznymi wibracjami



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Wiesz, że lepsze jutro*  
Kopiecki

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska  
ILUSTRACJE: Leanne Siu Anastasi

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-347-4

Tytuł oryginału: *Own Your Energy. Develop Immunity to Toxic Energy  
and Preserve Your Authentic Life Force*

Own Your Energy  
Copyright © Alla Svirinskaya 2019  
Originally published in 2019 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
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.

Informacje podane w niniejszej książce nie powinny być traktowane jako zamiennik specjalistycznych porad medycznych; zawsze należy konsultować się z lekarzem. Wszelkie wykorzystanie informacji zawartych w tej książce zależy od czytelnika i uwzględniania zagrożeń. Ani autor, ani wydawca nie mogą być pociągnięci do odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub szkody wynikające z wykorzystania lub niewłaściwego wykorzystania przedstawionych sugestii, nieskorzystania z porady lekarskiej lub jakichkolwiek materiałów na stronach internetowych osób trzecich.



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

Kup książkę

Dedykowane  
z najgłębszą wdzięcznością,  
świadomością i uznaniem  
Wszechświatowi.

## SPIS TREŚCI

Prolog. Powrót do przyszłości - ukryte zagrożenia dla naszego dobrego samopoczucia .....	11
Moja droga do życia w prawdzie .....	21
Wprowadzenie .....	31

### CZĘŚĆ I

#### ENERGIA: POZA WIDOCZNYM WYMIAREM

Rozdział 1. Poznanie twojej tajemnicy .....	47
Rozdział 2. Twój identyfikator energetyczny .....	69

### CZĘŚĆ II

#### WYMIANA LUDZKIEJ ENERGII: NAUKA I NIESPODZIANKI

Rozdział 3. YOUnison .....	79
Rozdział 4. Zanieczyszczenie energii w twoim otoczeniu .....	103

### CZĘŚĆ III

#### TRZY RODZAJE PATOGENÓW ENERGETYCZNYCH

Rozdział 5. „Bakterie” aury .....	119
Rozdział 6. „Wirusy” aury .....	125
Rozdział 7. „Grzyby” aury .....	137



CZĘŚĆ IV  
CHOROBA XXI WIEKU

Rozdział 8. Cyfrowa warstwa aury .....	163
Rozdział 9. Cyfrowe życie a cyfrowe niewolnictwo .....	175

CZĘŚĆ V  
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY AURY

Rozdział 10. Mechanizmy twojej odporności .....	197
Rozdział 11. Strategie skutecznej ochrony .....	209
Rozdział 12. Bariery ochronne .....	223
Rozdział 13. Sposoby na wampiryzm energetyczny .....	249

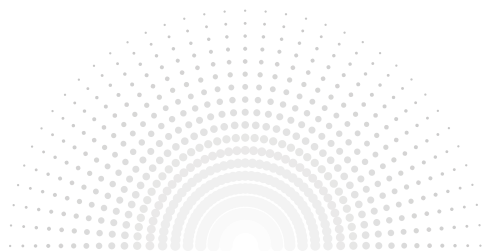
CZĘŚĆ VI  
PRAKTYKOWANIE BEZPIECZNEGO ŻYCIA

Rozdział 14. Profilaktyka energetyczna .....	261
Rozdział 15. „Probiotyki” aury .....	281

CZĘŚĆ VII

TWÓJ NATYCHMIASTOWY RESTART ENERGETYCZNY Z ALLA

Rozdział 16. Wewnętrzna energia medytacji mocy: posiadaj swoją energię .....	291
Przypisy .....	305
O Autorce .....	310



## PROLOG

# Powrót do przyszłości - ukryte zagrożenia dla naszego dobrego samopoczucia

**C**zy potrafisz sobie wyobrazić picie wody prosto z kranu w momencie, gdy wracasz do zdrowia po biegunce lub całowanie osoby, która cierpi na grypę albo uprawianie seksu bez zabezpieczenia z partnerem chorym na chorobę przenoszoną drogą płciową? Takie działania wydają nam się szalenie ryzykowne, a nawet niebezpieczne, ale nasi przodkowie nie zastanawialiby się dwa razy przed ich wykonaniem.

W niektórych częściach Europy, na początku Oświecenia (1685–1730), mycie ciała było uznawane za „pogańskie”, jako że w Biblii zapisano, że Jezus odpowiedział: „*Kto jest umyty, nie ma potrzeby myć się, chyba tylko nogi, bo czysty jest cały*” (Jan 13,10)<sup>1</sup>. Niektórzy przywódcy religijni interpretowali te słowa dosłownie i nauczali, że kąpiel może oddalać od Boskości. Kąpiel była uważana za coś niechrześcijańskiego.

Nic więc dziwnego, że większość osób nigdy nie myła swego ciała, w wyniku czego cierpieli z powodu różnego rodzaju chorób skóry. Pomimo zróżnicowanej oferty „uzdrowień” pacjenci nie zdrowieli, ponieważ po prostu nie byli świadomi korelacji między brakiem czystości a infekcjami. Taka i wiele podobnie niebezpiecznych praktyk zapewniło, że w tym okresie, a nawet przez większą część historii, ludzie trwali w niekończącym się cyklu zarażania się chorobami zakaźnymi, prób wyleczenia, sabotowania, a następnie nawrotów choroby.

## Zakładnicy Niewidzialnego

---

Dzisiaj zadziwia nas taki poziom niewiedzy i zapewniamy siebie, że nasze życie jest o wiele bardziej bezpieczne i bardziej higieniczne. Codziennie bierzemy prysznic i myjemy ręce po skorzystaniu z łazienki; wiemy, że zabezpieczamy się, aby uniknąć zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową; pacjenci z chorobami zakaźnymi są poddawani kwarantannie; więc ogólnie rzecz biorąc, zapewniamy wszystkim aspektom higieny osobistej najwyższy priorytet. Co więcej, wielu z nas jest teraz tak świadomych konieczności zachowania higieny osobistej, że nosimy ze sobą spreje i chusteczki antybakteryjne, dzięki którym możemy usuwać wszelkie bakterie, zanim wyrządzą jakąkolwiek szkodę.

Wyobraź sobie, jak zareagowaliby nasi przodkowie, gdyby widzieli, jak wykonujemy to wszystko. Prawdopodobnie byliby zdziwieni lub, najpewniej, wyśmiewaliby nas, ponieważ do niedawna, o czym będę jeszcze mówić, nikt nie był świadomy, że bakterie istnieją. Przypomina mi to powiedzenie: „Ci, którzy

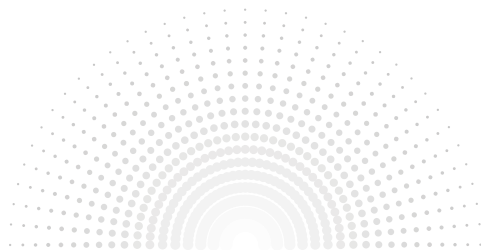
tańczyli, zostali uznani za szaleńców przez tych, którzy nie słyszeli muzyki”.

Możesz więc pomyśleć, że nie istnieje absolutnie żaden związek między środowiskiem, w którym żyli nasi przodkowie, pełnym bakterii i wirusów a bezpiecznym, wolnym od zarazków światem, w którym żyjemy dzisiaj na Zachodzie. W końcu, w przeciwieństwie do nas, nasi przodkowie wiele razy dziennie na różne sposoby narażali się na wszelkiego rodzaju zagrożenia dla zdrowia, w wyniku czego często bardzo cierpieli. Nie mieli pojęcia nawet o podstawowych praktykach higienicznych, podczas gdy my wiemy dokładnie, jak się chronić.

To, czym zamierzam się z tobą podzielić, może okazać się zaskoczeniem. Tak, możemy być znacznie czystszy i o wiele bardziej świadomi tego, jak żyć, przestrzegając zasad higieny, ale wielu z nas nie wie, że musimy przenieść naszą higienę osobistą na całkowicie nowy poziom. Nie mam tu na myśli ochrony przed biologicznymi patogenami, takimi jak wirusy, bakterie i grzyby. Mówię o walce z patogenami, które znajdują się w niewidzialnym świecie energii wokół nas.

Wiele osób nie wie, że te „patogeny energetyczne” istnieją i dlatego nie są świadomi licznych sposobów, w jakie mogą one na nas wpływać. I tak jak to było w przypadku naszych przodków, niewiedza w zakresie tych patogenów i niezdolność do zabezpieczenia się przed nimi, pozwalała im nas zanieczyszczać, a w rezultacie poważnie zagrażać naszemu dobremu samopoczuciu.

Przez ostatnie dwie dekady wyleczyłam tysiące ludzi i odkryłam, że narażenie na taką „toksyczność energetyczną” to jeden z głównych sposobów, w jakie sabotujemy stan naszego zdrowia. W dalszej części książki zbadamy toksyczność energetyczną i przedstawię moją koncepcję patogenów energetycznych.



## ROZDZIAŁ 1

# Poznanie twojej tajemnicy

**N**a najbardziej podstawowym poziomie twoje ciało, a właściwie całe życie, a także świat nieożywiony, składa się z małych jednostek zwanych atomami. Fizyka kwantowa, czyli dziedzina nauki opisująca naturę w najmniejszej skali atomów i cząsteczek subatomowych, informuje nas, że atomy nie są stałe, a gdy coraz dokładniej poznajemy ich strukturę, widzimy, że składają się głównie z pustej przestrzeni.

W rzeczywistości atom jest tak naprawdę polem siły w rodzaju miniaturowego tornada, które emituje fale energii. Oznacza to, że wszystko we Wszechświecie składa się raczej z energii niż z materii, nawet jeśli wydaje się całkowicie bezwładne i stałe. Atomy, a także wszystko inne we Wszechświecie, również wibruje z określoną częstotliwością; przyjrzymy się temu dokładniej później.

Żyjemy w „zupie” fal energii różnego rodzaju, a sami jesteśmy istotami energetycznymi. Trzymana przez ciebie książka lub czytnik e-booków może wyglądać jak statyczny i stabilny przedmiot, ale fizyka kwantowa nauczyła nas, że tak nie jest: jest wypełniony cząsteczkami subatomowymi, które są w ciągłym ruchu.

Stół, przy którym siedzę podczas pisania tych słów wygląda na solidny i na pewno poczuję, jaki jest twardy, gdy uderzę w niego kolanem, wstając z krzesła, ale on również składa się z cząstek subatomowych, które wirują z superszybłą prędkością.

Tak jak światło i materia, te subatomowe cząsteczki zachowują się na dwa różne sposoby jednocześnie. Zgodnie z tzw. dualizmem cząsteczkowo-falowym cząsteczki subatomowe wykazują właściwości zarówno cząsteczek, jak i fal. A zatem my, podobnie jak wszystko inne we Wszechświecie, jesteśmy w 100% falą i w 100% cząsteczkami.

Na Zachodzie popularne jest postrzeganie ciała, zgodnie z którym składa się ono z materii stałej. Jednak fizycy kwantowi, mistrzowie ze Wschodu i uzdrowiciele tacy jak ja przyjmują, że nasze ciała składają się z energii. Nie martw się, jeśli masz z tym problem! Jednak nie napisałam tej książki, aby wyjaśnić złożoność fizyki kwantowej, i na pewno nie musisz o niej nic więcej wiedzieć, aby skorzystać z tego, czego mam cię nauczyć. „Pośród swojej energii” dotyczy praktycznego zastosowania wiedzy metafizycznej w celu poprawy naszego samopoczucia.

## Przedstawiam ci twoją aurę

---

Koncepcja, że jesteś istotą energetyczną, może być trudna do zaakceptowania, ale naprawdę jest konieczne, abyś ją przyjął; i jestem pewna, że okaże się to bardzo przydatne, gdy się do tego przyzwyczaisz. Opowiadając w tym rozdziale o istocie energetycznej, przyjąłam pewne zasady filozofii Wschodu, jako że są one bardzo jasne i całościowe.

Jak już wspomniałam we wstępie, każdy z nas ma niewidzialne pole energetyczne lub aurę, która otacza nasze ciało. Nasza

aura nie istnieje niezależnie od natury: powstaje, gdy w naszym ciele fizycznym zderzają się dwie przeciwne pierwotne siły magnetyczne. Jedna siła unosi się z Ziemi (ziemską), podczas gdy druga spływa na nas z góry (Wszzechświata).

Chociaż na ilustracjach aura często wygląda jak skorupa, która nas otacza i jest od nas oddzielona, w rzeczywistości tak nie jest. Tak naprawdę jesteśmy zanurzeni w naszej aurze, tak jak płód w macicy pływa w płynie owodniowym.

Jak dowiedziałeś się wcześniej, twoja aura ma pewne parametry, które tworzą twój unikalny identyfikator energetyczny. Kształt twojej aury różni się od kształtu mojej czy kogokolwiek innego, a fale energii wibrują z częstotliwością, która jest dla ciebie wyjątkowa.

W rzeczywistości prawdą jest stwierdzenie, że tak jak wszyscy inni jesteś po prostu wyjątkową „falą” energii. Gdy spotkasz ludzi o częstotliwości drgań podobnej do twojej, to zauważysz, że nadajesz z nimi „na tej samej fali”. Możesz pomyśleć, że to tylko słowa, ale tak naprawdę opisujesz naturę swojego związku z daną osobą.

Chciałabym również podkreślić, że w tej książce skupiam się na aspektach aury, które odnoszą się do naszej jaźni i naszej osobistej przestrzeni. Dusza także jest częścią aury (jest to najbardziej oddalona warstwa) i oczywiście w swoich parametrach jest nieograniczona. Ale to temat na inną książkę!

Twoja aura może jeszcze nie być dla ciebie odczuwalna, a później nauczę cię, jak się z nią obchodzić, ale zajmuję się nią ja i inni uzdrowiciele. Jako uzdrowicielka energetyczna codziennie pracuję z aurą różnych osób. Mój dar pozazmysłowy pozwala mi „odczytywać” aurę pacjenta i dostrajać ją, aby zyskała to, co nazywam autentyczną równowagą (omówimy to później).

## WYKRYJ SWOJĄ AURĘ

.....

Aby wyczuć swoją energię aury, możesz spróbować tego prostego ćwiczenia. Dzięki temu nie tylko przeczytasz niniejszy rozdział, ale także doświadczysz aury organoleptycznie.

- ✧ Energicznie pocieraj o siebie dłonie przez około 10-15 sekund.
- ✧ Teraz odsuń ręce od siebie aż znajdą się w odległości około 10-15 cm i tak je przytrzymaj. W tym momencie wiele osób czuje, że w dłoniach znajduje się kula pełna magnetycznej siły i są zaskoczeni, jak bardzo jest to odczuwalne.
- ✧ Możesz zintensyfikować to uczucie, lekko przesuwając dłonie w kierunku do siebie i od siebie.
- ✧ Co czujesz? To twoja aura!

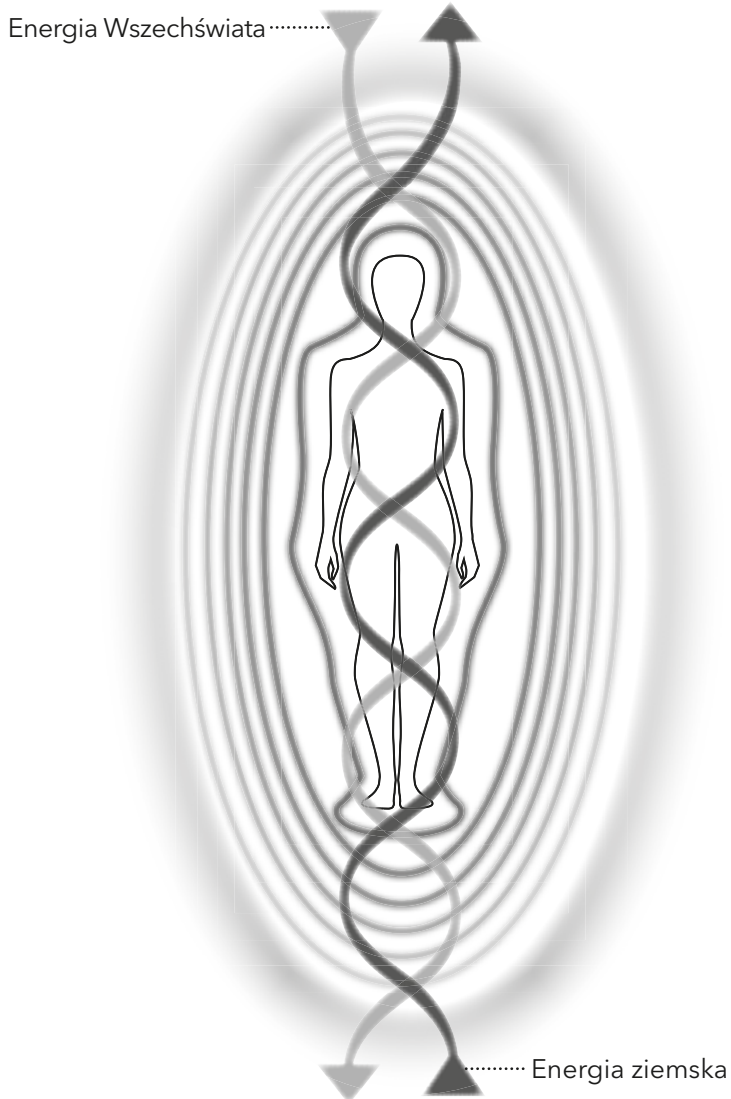
## Forma i funkcja aury

.....

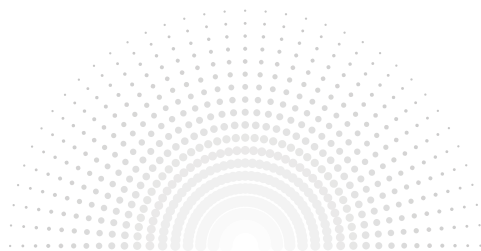
Aura składa się z siedmiu warstw, czyli prądów energii, z których każda ma unikalny cel i jakość. Niektórzy porównują strukturę aury z warstwami cebuli, ale jako Rosjanka wolę porównanie ze słynną rosyjską lalką matrioszką. Nasze ciało fizyczne jest najmniejszą lalką, a wokół niej znajduje się siedem pozostałych warstw aury, z których każda jest większa niż poprzednia.

Jednak w przeciwieństwie do matrioszki każda warstwa, czyli prąd energii, są ze sobą powiązane i każda z nich ma wpływ na pozostałe. Oddziałują również na nasze uczucia, emocje, poszukiwane wzorce, zachowanie oraz ogólny stan





Aura i kierunek pierwotnych sił energetycznych  
(Uwaga: punkty przecięcia nie są przedstawione precyzyjnie  
i mają wyłącznie cel ilustracyjny)



## ROZDZIAŁ 10

# Mechanizmy twojej odporności

**U**kład odpornościowy naszego organizmu jest wyposażony w kilka warstw ochronnych, które bronią go przed patogenami biologicznymi. Posiada mechanizmy, które wykrywają szkodliwych intruzów w naszym środowisku, powstrzymują ich przed przenikaniem do organizmu, atakują ich, jeśli zdołają w nas wniknąć, pozbywają się toksyn i rozwijają dalszą odporność na te patogeny. Przykładowo część naszej obrony immunologicznej stanowią skóra, śluz i białe krwinki. Kaszel, gorączka lub biegunka potwierdzają pracę układu odpornościowego, który stara się chronić środowisko naszego organizmu.

### Skóra twojej aury

---

Czy wiesz, że aura również posiada swój układ odpornościowy, który działa zgodnie z zasadami bardzo podobnymi do biologicznego? Ma zdolność wykrywania i odpychania zakłócających, szkodliwych wibracji, czyli patogenów energetycznych,

o których mówiliśmy w części 3, a które mogą zakłócać naszą autentyczną częstotliwość, wyczerpywać rezerwy energetyczne aury i ogólnie sabotować dobre samopoczucie.

Twoja przestrzeń osobista, którą omówiliśmy w rozdziale 2, działa jak bufor między wewnętrznym systemem energetycznym a energią twojego otoczenia. Ma zewnętrzną granicę, którą można opisać jako podświetloną membranę w kształcie kokonu, która składa się z energii. Niektórzy uzdrowiciele określają tę membranę energetyczną jako skorupkę jaja aury, przy czym osobista przestrzeń jest często przedstawiana jako jajko, a organizm jako żółtko jaja, ale ja nazywam to skórą aury.

Skóra aury wykrywa patogeny energetyczne i zawsze próbuje cię ostrzec o ich obecności. Jeśli nie zostaną odparte, przejdą do następnej linii obrony, czyli filtrującego, ochronnego systemu twojej aury. A jeśli i tam obrona nie będzie skuteczna, złe wibracje wnikną głębiej w twój wewnętrzny system aury, powodując jego zablokowanie i stagnację, tak jak obrzęk lub stan zapalny przy infekcji.

Chciałabym podkreślić, że jeśli twoja aura jest zrównoważona, a osobista przestrzeń wraz ze swoimi granicami zdrowa, wówczas naturalna ochrona będzie bardzo potężna i odniesie powodzenie podczas zwalczania i powstrzymywania inwazji negatywnej energii.

Jeśli jesteś zmęczony, chory, zestresowany lub emocjonalnie i psychicznie osłabiony, aura zaczyna się kondensować, co prowadzi do znacznego zmniejszenia zdolności do buforowania twojej osobistej przestrzeni. W ten sposób tracisz swoje naturalne filtry, a na unikalną częstotliwość zaczynają wpływać wszelkiego rodzaju negatywne zakłócenia. Tak więc, gdy zamierzasz wzmocnić swój naturalny system obrony energetycznej, twoim głównym celem powinno być zrównoważenie i odżywienie swojej aury.

## Ochrona energii i oczyszczenie

---

Moje podejście do ochrony aury przed patogenami energetycznymi i ich toksycznymi wibracjami łączy w sobie dwa aspekty. Jeśli zrozumiesz moją koncepcję ochrony energii, możesz pojąć, dlaczego do tej pory nie blokowałeś negatywnej energii.

Po pierwsze, powinniśmy skupić się na zrównoważeniu i wzmocnieniu naszej aury, aby przywrócić swoje naturalne mechanizmy obronne. Po drugie, musimy przeprowadzać aktywne oczyszczanie i ochronę, co nazywam higieną energetyczną. Skupienie się na działaniach naprawczych, bez inwestowania w profilaktykę w celu wzmocnienia aury, pozostawi cię bez ochrony. I odwrotnie.

Oczyszczanie energii zyskuje na popularności, ale niestety wiele osób myśli o tym w nagłych przypadkach, to znaczy gdy zostali już zinfiltrowani przez negatywną energię. Zapraszam cię do oceny swojego podejścia, przy rozpoczęciu od koncentracji na znaczeniu zapobiegania atakom intruzów i ich wczesnego wykrywania.

Niedługo przedstawię wam niektóre z moich ulubionych technik ochrony energii. Odżywienie aury i oczyszczenie filtrów energetycznych powinno stać się codziennym nawykiem w ramach higieny energetycznej i częścią holistycznej pielęgnacji; dokładnie tak samo, jak myjesz zęby lub nakładasz krem z filtrem przeciwsłonecznym na skórę, aby ją chronić.

Po pierwsze, skupmy się na tym, w jaki sposób angażujesz się w dzielenie się energią i wymiany energii z innymi, jako że zużożona aura przypomina porowatą, uszkodzoną strukturę. Jeśli masz co do tego wątpliwości, zadaj sobie pytanie: czy mądrze inwestuję swoją energię? Czy nadmiernie korzystam ze swojej energii, czy ją marnuję?

Bardzo ważne jest, abyś był świadomy tego, jak wykorzystujesz swoją energię, dzięki czemu możesz zrozumieć, jak ulepszyć wykrywanie szkodliwych wibracji i poznać „koszt” energii wszystkiego, do czego się zobowiązujesz. Każde zaangażowanie posiada określoną cenę w walucie twojej siły życiowej. Czasami to się zwraca, ale innym razem nie. Oczywiście zdarzają się sytuacje, gdy nie masz wyboru i musisz zaangażować się w nie zrównoważone, nieodwracalne lub potencjalnie krzywdzące połączenie energetyczne, a wtedy potrzebujesz technik ochronnych, których cię nauczę.

Zawsze pamiętaj, że nikt nie ma na ciebie wpływu i nie może przejąć nad tobą kontroli, chyba że gdzieś w głębi duszy mu na to pozwalasz. Zawsze mamy wybór, czy wziąć udział w wymianie energii. Tak jak wyjaśniłam wcześniej, posiadamy wbudowaną skłonność do naturalnego dostrajania się i tworzenia wspólnych fal, ale nie jest to usprawiedliwienie, aby umożliwiać tym falom przejmowanie naszej wyjątkowej częstotliwości.

Możemy zachowywać te połączenia energetyczne na najwyższym poziomie na skórze naszej aury. Pozwól, aby pozytywne i wspierające wibracje przenikały do twojej osobistej przestrzeni, a w innym przypadku zachowaj wymianę energii na powierzchni. Wszyscy musimy zdobyć asertywność i władzę, a nie wegetować jak uległe ofiary.

## **Twoja pierwsza linia obrony**

Gdy otaczają nas patogeny biologiczne, możemy zacząć kichać albo oczy zaczynają nam łzawić. To pierwsza linia obrony naszego organizmu – czyli sposób działania naszego układu odpornościowego, aby zapobiegać dalszej infiltracji przez atakujące nas

czynniki drażniące. Jeśli tak się dzieje, możemy oddalić się od tych czynników albo zakryć nos chusteczką.

Pod względem energetycznym intuicja jest naszą pierwszą linią obrony. Gdy wchodzimy do miejsca z negatywną energią albo nawiązujemy toksyczne więzi, nasza intuicja wysyła ostrzeżenia i uruchamia alarm ochronny. Intuicja emituje różnego rodzaju sygnały, na które często nie zwracamy uwagi, jako że skupiamy się tylko na tym, co mówi nam nasze ego. Ego zawsze wywołuje wrażenie spóźnienia, zmuszając nas do porzucenia świadomości i refleksji nad chwilą obecną. Nie ufamy własnej intuicji również wtedy, gdy brakuje nam wiary w siebie.

Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że nasza intuicja jest pierwszym elementem systemu obrony aury, który przestaje działać, gdy organizm jest pełny śmieci. Dlatego zdrowa dieta jest tak niezbędną, aby korzystać ze swojej intuicji. Bez tego nasz wewnętrzny głos zostanie wyciszony przez nagromadzone toksyny.

Nasza intuicja nie myśli. Wie i komunikuje się z nami za pomocą naszych zmysłów. Niestety, jest to również przyczyna, dla której ją ignorujemy, gdyż nie zawsze współbrzmi z naszą logiką. Dopiero patrząc wstecz, gdy minie trochę czasu, widzimy większy obraz, i dopiero wtedy uświadamiamy sobie, że tkwiły za tym ukryte przeczucia.

Wielu z nas jest uwięzionych w królestwie otrzymywania wszystkiego, czego chcemy. To blokuje intuicję, która jest zawsze głosem naszych prawdziwych potrzeb. Jak rozpieszczone dzieci, spieszymy się, aby spełniać swoje bezpośrednie pragnienia, nie zastanawiając się nad wpływem, jaki może to mieć na naszą autentyczną jaźń lub na zasoby energii.

Zgodnie z popularnym angielskim powiedzeniem „poznasz prawdę na podstawie tego, jak ją odczuwasz”, właśnie

to powinieneś robić: zwracać uwagę na swoje zmysły. Oto niektóre z najczęstszych sposobów, w jakie intuicja się z nami komunikuje:

- ❖ Przez nasze ciało lub zmysły, co może obejmować gęsią skórkę, motyle w brzuchu, nudności, zimne dreszcze, kołatanie serca, pragnienie ucieczki, wizje przypominające sen na jawie i ogólny niepokój.
- ❖ Poprzez sny i symboliczne znaki.
- ❖ Prawie słyszalny głos wewnętrzny, który brzmi na przykład: „To szaleństwo” albo „To słuszne”.

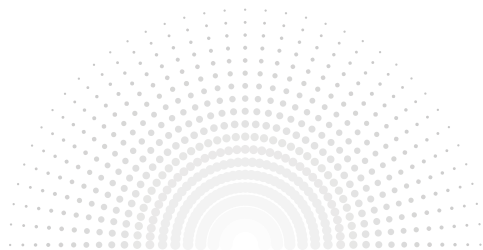
Gdy nauczysz się słuchać i ufać swojej intuicji, możesz z niej korzystać jako narzędzia do oceny środowiska energetycznego. Bez niej będziesz nadal znajdować się w energetycznie zanieczyszczonych miejscach lub wiązać się z ludźmi sabotującymi równowagę.

## WZMOCNIENIE SWOJEJ INTUICJI

.....

Oto kilka sugestii, jak lepiej poznać własną intuicję i jak ją wzmocnić:

1. Ćwicz medytacje przez 5-10 minut dziennie, siedząc spokojnie w cichym otoczeniu.
2. Zrezygnuj z fast foodów i usuń z diety sztuczne środki stymulujące.
3. Ćwicz oddychanie naprzemienne, aby połączyć się z meridianem Sushumny.
4. Zwróć uwagę na czakrę trzeciego oka, która rządzi szóstym zmysłem i pozwala ci widzieć wyraźnie.



## ROZDZIAŁ 13

# Sposoby na wampiryzm energetyczny

**W** rozdziale 7 poświęconym grzybom aury przyjrzelśmy się wampirom energetycznym, czyli ludziom, którzy w pasożytniczy sposób żywią się energią innych. I tak jak wyjaśniłam, bardzo ważne jest, abyśmy wszyscy rozpoznali własną skłonność do wampiryzmu energetycznego. Dzięki temu będziemy mogli skuteczniej zyskać kontrolę nad naszą energią i wziąć osobistą odpowiedzialność za siebie i nasze zachowanie.

Być może kusi cię, aby powiedzieć, że jesteś dobry i że musisz tylko uważać na siły zewnętrzne, ale to tak nie działa. Wszyscy spotykamy się z sytuacjami, w których możemy stawać się wampirami energetycznymi, nawet jeśli tylko tymczasowo. Nie chodzi o to, by być doskonałym, gdy wszyscy inni się mylą, albo popadać w pychę.



## Zerwanie połączenia wampir-ofiara

---

Czy od dawna trwasz w bliskim związku z wampirem energetycznym? Świadomość tego to jedno, ale musisz także wiedzieć, co z tym zrobić. Najlepszym sposobem jest zadanie sobie na początku kilku uczciwych pytań i nie ocenianie odpowiedzi, które do ciebie przyjdą.

Zadaj sobie pytanie, jak angażujesz się w swoją relację z tą osobą. O co chodzi? Czy chcesz ją zadowolić i czy w związku z tym godzisz się na to, by pozbawiała cię energii? Czy jest ona dla ciebie pomocna? Czy z jakiegoś powodu czujesz się winny? A może współczujesz jej? Czy masz nadzieję, że związek przyniesie ci jakieś korzyści?

Niestety, smutna prawda jest taka, że z tego związku nie odniesiesz żadnych korzyści. Przekazywanie energii wampirowi energetycznemu nigdy nie doprowadzi do niczego, co będzie ci służyć, a nawet może uniemożliwić ci prowadzenie autentycznego życia. Pamiętaj: nie posiadasz swojej energii, jeśli przekazujesz ją komuś innemu. Może umieszczasz się w wyobrażonej hierarchii i dlatego chętnie stajesz się czymś niewolnikiem energetycznym? Jeśli nie zmienisz tej więzi, w rezultacie zawsze będziesz żyć z deficytem energii.

Dokładne pojęcie tego, co dzieje się w przypadku kontaktów z wampirem energetycznym może zająć trochę czasu, więc bądź cierpliwy i zadawaj sobie pytania. Wykonanie tego jest naprawdę ważne, bowiem w przeciwnym razie nie zerwiesz więzi wampir-ofiara. Możesz praktykować wiele ćwiczeń, aby uchronić się przed wampirem energetycznym, ale będą one pozbawione znaczenia, jeśli zgodnie z wewnętrznym programem sądzisz, że odniesiesz korzyść z tego związku.

Oddawanie energii w wyniku wampiryzmu nigdy nie jest inwestycją: zawsze wiąże się ze stratą, nawet jeśli masz nadzieję, że coś się zmieni. To energia nabyta w wyniku wykorzystania, która nigdy ci nie posłuży. Jeśli próbujesz rozwiązać ten problem, uważam, że najlepiej jest porozmawiać z psychologiem. Samo uzdrawianie energetyczne ci nie pomoże, więc przyjmij podejście holistyczne.

## **Jak unikać bycia wampirem energetycznym**

---

Wszyscy tak postępujemy, gdy po okropnym dniu w pracy wracamy do domu i wyładujemy naszą frustrację na partnerze lub dzieciach. Możemy też poczuć się zmęczeni w drodze do przyjaciela, a kiedy już się z nim spotkamy, wykorzystujemy jego energię, aby się pożywić.

To dlatego ważne jest, aby pomyśleć o stanie swojej energii, zanim kontaktujesz się z innymi, czy to osobiście, podczas rozmowy telefonicznej, przez Internet, czy w jakikolwiek inny sposób. Musisz chronić swoją przestrzeń osobistą, ale także uważać, aby nie zanieczyścić i nie uszkodzić przestrzeni innych. To wszystko jest częścią autentycznego życia. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, jak żyjemy i z naszej wewnętrznej równowagi, a także powinniśmy chronić wewnętrzną równowagę osób w naszym otoczeniu.

### **Stabilizowanie swojej energii**

Od czasów starożytnych mistrzowie duchowi wierzyli, że świat składa się z czterech podstawowych żywiołów: ognia, ziemi, powietrza i wody. Sądzono, że te energetyczne siły natury rządzą



**Alla Svirinskaya** – uzdrowicielka energii z wykształceniem medycznym. Jej rodzice to uzdrowiele w piątym pokoleniu. Alla była starszym konsultantem wiodących ośrodków uzdrawiania na całym świecie, w tym kultowej Chiva-Som w Tajlandii. Jej książki stały się międzynarodowymi bestsellerami i zostały przetłumaczone na 16 języków. Alla jest znana z wielowymiarowego podejścia do procesu leczenia, a wśród tysięcy ludzi, którym pomogła, znajduje się wiele sławnych osób, nawet członkowie brytyjskiej rodziny królewskiej.

Aura. Każdy z nas ją posiada. To własne pole energetyczne, fale energii, które stale się poruszają lub wibrują z częstotliwością, będącą dla każdego człowieka wyjątkową. Czy wiesz, że każdy z nas – także Ty – powinien zarządzać własną energią? Jeśli tego nie robisz, przekazujesz jej kontrolę komuś lub czemuś innemu.

Dzięki unikalnym informacjom zawartym w tej książce nauczysz się:

- tworzyć granice i wzmacniać swoją aurę,
- prawidłowo wizualizować i medytować,
- tworzyć intencje,
- poprawnie wypowiadać afirmacje,
- rozwijać i wzmacniać swoją intuicję,
- różnych technik ochrony, dzięki którym będziesz mógł odeprzeć ataki na Twoją aurę,
- rozpoznawać objawy luk energetycznych w aurze i je naprawiać,
- odpirać ataki wampirów energetycznych.

**Bądź panem swojej energii życiowej!**

Patroni:

