

L'ALTRA MEDICINA

Sono usciti nella stessa collana:

MEDICINA INFORMATIVA RUSSA
di Olga Häusermann Potschtar e
Klaus Jürgen Becker

I SEGRETI DELLE CELLULE
di Sondra Barrett

AYURVEDA - LA RUOTA DI GUARIGIONE
di Michelle S. Fondin

IL LIBRO DEI RIMEDI NATURALI
di James F. Balch e Mark Stengler

IL POTERE DI GUARIGIONE DEI COLORI
di Pauline Wills

I FIORI DI BACH
di Philip M. Chancellor

REIKI PER GUARIRE
di Walter Lübeck

AYURVEDA, VITA, SALUTE E LONGEVITÀ
di Robert E. Svoboda

DIGITOPRESSIONE IN 40 PUNTI
di Alejandro Lorente

YOGA UGUALE SALUTE
di Kerstin Leppert

OMEOPATIA
di Tommaso De Chirico

IL SISTEMA CRANIO SACRALE
di Sergio Santoni

LA GUARIGIONE ENERGETICA

Abby Wynne

LA GUARIGIONE ENERGETICA

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
*Energy Healing - Unlock Your Potential as a
Healer and Bring Healing into
Your Everyday Life*

Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

Copyright © 2015 Abby Wynne
Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Alla mia famiglia, per esserci stati sempre,
pur non sapendo sempre dove io fossi.*



INTRODUZIONE

«Riattaccai il telefono. Sapevo di avere fatto la cosa giusta. Mi ero fatta valere. Ero stata gentile e affettuosa, e lui aveva mi chiesto scusa... ma sentivo comunque un dolore al petto. Il cuore mi faceva male, come se Michael lo avesse trapassato con un coltello; un coltello che era arrivato fino al centro del mio essere. Le mie orecchie avevano sentito le sue scuse, il mio cervello le aveva accettate... ma il cuore continuava a farmi male. Non potevo farci nulla. E il dolore rimase, per ore, giorni. Settimane. E quando finalmente la sua intensità incominciò a scemare, mi sentii stanca e svuotata, come se parte del mio cuore fosse morta, si fosse spenta, o in qualche modo mi avesse abbandonata».

A tutti noi è capitato di venire feriti nel profondo, e di solito conosciamo e capiamo il motivo della nostra sofferenza. Pensiamo a quanto accaduto e cerchiamo di dargli un senso. Magari arriviamo anche a perdonare la persona che ci ha fatto del male, eppure non è infrequente che continuiamo a soffrire anche a distanza di mesi. È come se nella nostra mente fossimo pronti ad andare avanti, ma qualche parte di noi rima-

nesse aggrappata al dolore. Il ritmo del mondo in cui viviamo ci porta a dimenticare quella parte di noi, in modo da poter «andare avanti». Così facendo, però, spesso lasciamo indietro un pezzo del nostro essere, al posto del quale rimane un vuoto. Per quanto lo desideriamo, la nostra mente non è sufficiente per uscire da una tale situazione.

Il mondo non è soltanto ciò che percepiamo con i nostri sensi. Gli esseri umani, per esempio, non sono in grado di sentire i suoni dei fischi per cani; sappiamo però che i cani li sentono eccome. A livello logico, dunque, comprendiamo che esistono suoni che non riusciamo a percepire. Esistono poi colori che i nostri occhi non sono in grado di vedere, trame così sottili da risultare per noi indistinguibili, e (probabilmente, seguendo la stessa logica!) gusti che le nostre papille gustative non sono in grado di individuare. Sul piano razionale capiamo che il nostro corpo fisico è limitato, e che può processare le informazioni solo all'interno di certi limiti. Possiamo quindi anche dire, secondo logica, che esistono più informazioni di quante non siamo in grado di processare. Per gestire questa dicotomia attribuiamo un'etichetta a tutte le cose, così da poterle categorizzare, e le archiviamo come «conosciuto» o «sconosciuto».

Oltretutto, noi esseri umani non siamo in grado di processare tutto ciò che rientra nel percettibile. In psicologia c'è un famoso esperimento in cui due gruppi si passano una palla da baseball. I componenti del primo gruppo indossano una maglietta bianca, e gli altri una maglietta nera. Voi dovete contare il numero di volte in cui i membri della squadra bianca si passano la palla. Concentrati come siete sulla squadra bianca, non vi accorgete del fatto che un uomo travestito da gorilla entra in campo, corre, saluta, e se ne va. Il vostro cervello è impegnato a contare i passaggi, quindi non vede il gorilla. Consapevolezza concentrata. Ciò su cui ci si concentra per la maggior parte

del tempo è ciò di cui si è consapevoli. Insomma, sono davvero tante le cose che ci sfuggono!

Possiamo scegliere cosa sperimentare ed escludere dalla nostra consapevolezza ciò che non vogliamo sperimentare; allo stesso modo possiamo spegnere la parte di noi che soffre emotivamente. Possiamo bloccare sensazioni o emozioni sgradevoli, o la consapevolezza del fatto che qualcosa non va. Impariamo a ignorare ciò che non ha senso per il nostro cervello, come l'uomo vestito da gorilla, o il dolore che rimane nel nostro cuore per mesi dopo la fine di una relazione sentimentale.

In qualche caso, però, non riusciamo più a ignorare queste cose perché sono diventate troppo «voluminose», e troppo dolorose. Allora si impadroniscono di noi, obbligandoci a prestare attenzione. Ed è quando prestiamo attenzione che il processo di guarigione può avere inizio.

PARTE I
CHE COS'È LA
GUARIGIONE
ENERGETICA?

*«Non siamo le nostre ossa, non siamo la nostra pelle,
siamo l'anima che è all'interno».*

(Anonimo)



Capitolo I

L'INTUITO: IL SESTO SENSO

«Stavamo cercando casa. Ne avevamo viste tantissime! Alcune mi davano sensazioni meravigliose, ma ce n'era una in particolare che mi dava una sensazione... Non so bene come spiegare: era come se lì fosse accaduto qualcosa di brutto. Oscurità, cattiveria. Non capivo bene. Sapevo che non avrei potuto vivere lì, e che in quel posto doveva essere successo qualcosa di terribile. Riuscivo quasi a sentirne il sapore».

Avete mai avuto la sensazione che in un determinato luogo, prima che voi arrivaste, fosse successo qualcosa, e che l'energia dell'evento fosse rimasta nell'ambiente dopo l'accaduto? Come quando siete invitati a casa di amici per cena, arrivate alla porta, e anche se loro vi accolgono in modo caloroso, avete la sensazione di avere interrotto un litigio. Oppure quando una persona vi dice che sta bene, ma voi invece sentite che non è vero. Ciò accade quando utilizzate i vostri sensi per captare

informazioni «nascoste», accessibili solo mediante l'intuito. Più vi aprite a questo tipo di eventi, più il vostro intuito si raffinerà. Diventando più intuitivi, vi ritroverete a «leggere» le informazioni che sono intorno a voi, e che non possono essere processate dal vostro cervello logico.

«Il mio capo mi aveva convocata nel suo ufficio, e io ero sconvolta. Sentivo di avere fatto qualcosa di sbagliato, e mi innervosii. All'avvicinarsi dell'incontro, sentii come un nodo allo stomaco, e iniziai a tremare. Avevo paura di essere licenziata... Raggiunsi comunque il suo ufficio, e mi fermai davanti alla porta. Mi schiarii la mente, preparandomi a qualunque cosa. Fui invasa da un'ondata di pace. Improvvisamente sentii che sarebbe andato tutto bene. Il mio nodo allo stomaco si allentò. Bussai ed entrai, e lui era lì con un gran sorriso, pronto a congratularsi con me per un lavoro ben fatto».

Quando leggiamo le informazioni che ci arrivano dall'esterno, il nostro cervello sovrappone alla situazione le nostre spiegazioni, e a volte ciò ci induce in errore. Le nostre paure o preoccupazioni ci impediscono di capire ciò che sta accadendo veramente. Essere preoccupati per la sicurezza della propria posizione lavorativa è comprensibile; è una paura comune a molti. Nell'esempio precedente, Shirley era entrata in connessione con le sue paure relative al lavoro, invece che con il suo intuito. Una volta in grado di svuotare la mente, però, riuscì a connettersi con la situazione reale, che era praticamente l'opposto di ciò che aveva immaginato.

«Mi stavo addormentando. Era stata una giornata lunga, e stavo bene. Mentre mi rilassavo, le immagini degli eventi della giornata fluttuavano nella mia mente. A un certo

punto vidi un'immagine di mio papà, totalmente fuori contesto. Sentii che qualcosa non andava, e mi svegliai di soprassalto. Presi il telefono, e trovai un messaggio di mia mamma: «Vieni subito, papà non sta bene».

A volte siamo come delle antenne. Quando siamo rilassati e non abbiamo programmi, mettiamo da parte la nostra mente logica, le nostre etichette, ci sintonizziamo con le energie che sono intorno a noi e le percepiamo così come sono.

Forse vi ritrovate in uno di questi esempi; in questi casi, cioè, in cui una determinata cosa non ha senso da un punto di vista logico, eppure abbiamo una sensazione che si rivela poi corretta anche se non riusciamo a dare spiegazioni razionali. Sono fatti che accadono a tutti, di continuo, come quando sapete che vostra madre sta per chiamarvi, o quando avete la sensazione che incontrerete una certa persona e poi la incontrate davvero.

Possiamo rifiutare il nostro intuito, oppure possiamo aprirci e sperimentare la sincronicità della vita. Possiamo parlare dell'intuito, imparare a conoscerlo, a lavorarci, a «fluire» con esso. La guarigione energetica è questo: riconoscere ciò che sta accadendo ora intorno a noi, dentro di noi, e fuori di noi, anche se non abbiamo spiegazioni logiche. Guarire significa riconoscere ciò che è, e incontrarlo così com'è, invece di utilizzare i nostri pensieri per trasformarlo in qualcosa d'altro. Quando impariamo ad abbandonare i nostri pensieri e ci permettiamo di sentire e accettare ogni cosa per quello che è, permettiamo a tale cosa di cambiarci e di andare poi per la sua strada. L'esperienza ci arricchisce, e grazie a essa diventiamo persone migliori.

La definizione di guarigione

Molti dei miei clienti iniziano le loro sessioni con queste parole: «Magari ti sembrerà strano ma...». E io sono d'accor-

do, è vero che sembra strano, però «strano» ha la stessa radice di «straniero»; indica qualcosa di «altro». E in effetti, pur essendo esseri della Terra, siamo anche qualcosa d'altro: siamo complicati esseri di luce, sensitivi, multidimensionali, fatti di molti strati. Forse l'avete sentito anche voi: è un'enorme quantità di libertà, felicità, luce e amore, quando tutto ci sembra bello e buono.

Le occasioni in cui non avete avuto questa sensazione, però, rimangono la maggioranza; è perché nascondiamo la nostra stranezza per adattarci alla nostra cultura. Indossiamo una maschera, un costume, un sorriso, e ci buttiamo nel mondo cercando di far piacere alla persone; cerchiamo di comportarci bene, di lavorare duro, di dare il nostro contributo. Scappiamo dalle nostre capacità. Ci disconnettiamo dalla nostra stranezza, dal nostro intuito, dal nostro dolore, e purtroppo, anche dal piacere. Diventiamo meno di ciò che siamo, e ci limitiamo a sopravvivere.

Quando dico ai miei clienti che non è strano, folle o raro, e che invece è cosa comune e normale, e che sono in molti a sentirsi allo stesso modo, si rilassano. Si sentono visti e ascoltati, al sicuro, e liberi di lasciare cadere la loro maschera. Si aprono, si espandono, e cominciano a ricordare chi sono davvero.

ESERCIZIO: RICORDARE CHI SIETE DAVVERO

- Respirate. Ponetevi questa domanda: Chi sono?
- Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro.
- Sentite che il vostro corpo rallenta, rallentate la vostra respirazione, e diventate più consapevoli del vostro corpo.
- Riuscite a sentire il vostro cuore; siete il battito del vostro cuore?
- Che cosa stanno facendo i vostri pensieri?

- Riuscite a rallentare la mente in modo da essere qui, con voi stessi, in questa stanza, ora?
- Chiedetevi: Sono i miei pensieri?
- Chi sono?
- Rimanete con questa domanda e, se riuscite, visualizzate le vostre maschere, le vostre protezioni dalla vita intorno a voi.
- Le vostre maschere sono voi?
- Vi riconoscete senza le vostre maschere?
- Sentite di poterlo fare? Come sarebbe lasciare cadere quelle maschere?
- Respirate. Ditevi: «Va tutto bene. Sono al sicuro».
- Rilassatevi sempre un po' di più a ogni respiro.
- Ripetete più volte, fino a quando non sentite di potervi rilassare più completamente.
- Sentite i piedi sul pavimento, abbracciate con la vostra consapevolezza la stanza in cui vi trovate, poi aprite gli occhi.



Guarire significa essere voi stessi per la maggior parte del tempo, e non essere chi pensate di dover essere, o chi pensate che gli altri vogliano che siate. Il problema è che essere voi stessi significa che non piacerete a tutti. Significa che potreste dire cose che gli altri non accetteranno, o che non vorranno sentire. Può voler dire che vedrete elementi della vostra vita che non vi piacciono per nulla; attività che fate perché pensavate di doverle fare, e non perché vi piacciono davvero. Perché la guarigione avvenga deve verificarsi un cambiamento, e il cambiamento è una delle cose più spaventose che esistono.

Guarire significa essere sinceri con se stessi. Significa che dovete lasciare cadere le vostre maschere, l'immagine di voi che offrite al mondo, ed essere veramente voi stessi per la maggior parte del tempo. Significa che commetterete degli erro-

ri; ma ciò è comunque inevitabile. La vita è un processo di apprendimento, e nessuno è perfetto. La differenza è che una volta guariti ci assumiamo la responsabilità dei nostri errori, e smettiamo di dare la colpa agli altri; altra cosa spesso difficile.

Guarire significa dire «no» quando dovete dire no. Significa sapere quando qualcosa non fa per voi e rispettarvi al punto tale da non fare o non accettare quella determinata cosa. Guarire significa dire «sì» quando dovete dire sì, anche se non volete. Significa sentire che il vostro corpo oppone resistenza, e sapere che quella resistenza siete voi che dite «no» perché è più facile così, e non perché sia la cosa giusta da fare. Significa essere consapevoli quando dite sì o no spinti dal fatto che si tratta dell'opzione più comoda. Guarire è fare la cosa giusta anche se è difficile; in questo modo sapete, nel profondo, di avere fatto la cosa giusta, e non importa chi vi ha visto – o non vi ha visto – farla. Sapete di avere agito come dovevate, e questa è la cosa che conta di più.

Guarire significa perdonare altre persone, anche se vi hanno fatto davvero male, e imparare ad accettarlo, ad affrontarlo e accogliere il dolore invece di scappare via. Significa essere grati per ciò che avete, anche quando non lo sentite, anche quando non avete ciò che pensate dovrete avere.

La guarigione accade di continuo, ogni giorno, ma non esiste un giorno preciso in cui vi svegliate guariti. Si tratta di un processo, di un lento abbandonare ciò che pensate sia vero per scoprire ciò che è autenticamente vero, così da poter essere autentici di fronte a ciò che vi si presenta. Quando non continuate a saltare a conclusioni, quando siete in grado di fare un passo indietro e osservare semplicemente ciò che accade, invece di reagire e prenderla sul personale, sapete che siete sulla via della guarigione.

Potete chiedere aiuto per guarire, potete lavorare per rimuovere i blocchi che vi impediscono di guarire, e potete

imparare a guarire da soli. Nel nostro viaggio di guarigione potete anche stimolare le persone intorno a voi indirizzandole verso la guarigione, ma non potete far guarire qualcuno solo perché pensate che sia ciò di cui quel qualcuno ha bisogno.

Guarire è lasciare andare il vostro bisogno di controllare tutto; è aprirsi al flusso della vita e fidarsi che ogni cosa sarà fatta.

Guarire è contagioso! Così come i fiori crescono in direzione della luce, tutti gli uomini desiderano raggiungere una condizione di guarigione. Datevi questo permesso!

Che cos'è l'energia?

L'elettricità è energia. Scorre portando con sé una carica, cambiando ciò che tocca, e portando luce ed energia da un punto A a un punto B. In ambito domestico l'elettricità scorre in un circuito disegnato da noi, in modo che quando accendiamo l'interruttore della luce, il circuito si attiva, e l'elettricità scorre fino alla lampadina facendo accendere la luce. È fisica! Se non c'è interruttore né circuito, non c'è flusso energetico. Sappiamo che l'elettricità senza un circuito è pericolosa e imprevedibile. I fulmini possono colpire in ogni momento, e non scelgono con cura il bersaglio su cui scaricare la loro furia. Possono scaricarsi su alberi, uccidere persone e animali, distruggere edifici e città e causare danni immensi. I fulmini non hanno coscienza; solo luce ed energia. Anche le informazioni che «leggete» grazie al vostro intuito, la Forza Vitale che scorre in noi, è fatta di energia; ma non dello stesso tipo di energia. Noi siamo «fatti» di un'energia che ha una coscienza, un'energia creativa che è in grado di «scegliere» in che direzione fluire in assenza di un circuito. Le leggi della fisica sono valide anche per questo tipo di energia:

ha uno spin, una frequenza, una vibrazione. Il pesante attrae il pesante e il leggero attrae il leggero, ma questa energia è viva. Si muove con Grazia Divina. Scaturisce dalla fonte di tutte le cose, dalla fonte della vita, qi, prana, Dio, Grande Spirito, amore incondizionato. Poiché non rientra in ciò che può essere processato dai nostri corpi fisici, è difficile da etichettare. Questa energia è l'energia della nostra anima.

Che cos'è l'energia guaritrice e come funziona?

La Grazia Divina, l'energia di tutte le cose viventi, ha molte etichette, tra cui – per citarne solo alcune – qi, ki, ti, Forza Vitale, prana, corpo/mente. Questa essenza di grazia scorre attraverso, e intorno, a tutte le forme di vita. Tutto ciò che vive ha accesso a tale Forza Vitale. Nel corpo fisico scorre intorno a organi e tessuti, ed è ritenuta responsabile della nostra salute. Come ho già detto, la nostra Forza Vitale ha una coscienza. È connessa ai nostri pensieri e alle nostre emozioni. Quando subiamo uno shock, oppure riceviamo un trauma o viviamo un dolore, il flusso della nostra Forza Vitale può interrompersi. Anche se siamo letargici, o se riempiamo il nostro corpo con cibi e sostanze non ideali, possiamo interrompere il flusso. Quando ciò si verifica, il corpo ne soffre e può ammalarsi. Se il flusso non si ristabilisce, il corpo può morire. Detto in modo semplice, la Divina Grazia, l'Essenza Spirituale o Forza Vitale è ciò che abbandona il corpo fisico quando una persona muore. È la luce che avete negli occhi.

È difficile arrivare a una scienza esatta in grado di dimostrare che la guarigione energetica funziona; questo perché la guarigione non si basa sulla logica costruita dall'uomo. Ci sarà sempre qualcuno che dice che non è reale, o che non è altro che una gran fesseria. La difficoltà sta nel fenomeno chiamato «effetto placebo». Quando dite a una persona che una

medicina la guarirà, e quella persona vi crede, la persona di solito guarisce. Ma che cos'è che la guarisce? È la medicina, o la convinzione nel fatto che la medicina funzioni? È difficile stabilire quale sia la risposta giusta. Se quindi la persona crede che la guarigione energetica funziona, e così in effetti accade, la scienza dice che si tratta semplicemente di effetto placebo.

Voglio essere molto chiara con voi: la guarigione energetica non è una scienza esatta. È esperienziale, e dovete sperimentarla per poterne sentire gli effetti. Potete scegliere di sottoporvi a un trattamento di guarigione energetica semplicemente per scoprire quali sensazioni vi dà. Più avanti in questo libro troverete altre informazioni che vi aiuteranno a decidere.

Esistono due scuole di pensiero riguardo al funzionamento della guarigione energetica.

Prima scuola di pensiero: la guarigione energetica è una riorganizzazione del nostro campo energetico, o «biocampo». Il biocampo è fatto dell'energia della Grazia Divina, o Forza Vitale, che abbiamo intorno, e che viene detta anche aura. Quando siamo in salute, quest'energia è organizzata correttamente. Quando non siamo in salute, l'energia cerca qualsiasi opportunità per riorganizzarsi in modo da permetterci di ristabilirci. La salute in questo caso è quella sia del corpo emotivo, sia del corpo mentale, sia di quello fisico; sono tutti connessi e sotto l'influenza dell'energia Forza Vitale.

La riorganizzazione del biocampo può avvenire attraverso l'auto-guarigione o mediante contatto con un professionista che abbia un biocampo più in salute di quello del cliente. Il biocampo del terapeuta funziona come un diapason che ricorda al biocampo del cliente un modo migliore di organizzarsi. Si chiama *entrainment*, ed è un fenomeno in cui la forza più forte influenza quella più debole e la porta al suo livello.

Seconda scuola di pensiero: l'energia Forza Vitale si trova sia fuori dal corpo fisico sia all'interno di quest'ultimo. Quando proviene da fuori può essere chiamata energia Forza Vitale Universale; si tratta di un'energia a cui tutti possono attingere a scopo terapeutico. Questa scuola di pensiero sostiene che la guarigione energetica consiste nell'attingere all'energia Forza Vitale Universale per guarire il biocampo/aura/Forza Vitale di una singola persona.

Quando viene «tirata giù», l'energia Forza Vitale Universale si dirige automaticamente verso la parte più debole del biocampo. Diciamo che «L'energia va dove ce n'è più bisogno», perché non abbiamo un modo logico per misurare questa cosa.

Io penso che entrambe le scuole di pensiero siano nel giusto. Credo che dobbiamo fare una certa quantità di lavoro da soli, utilizzando la nostra intenzione, per riorganizzare il nostro biocampo, e dare a qualcun altro (per esempio un terapeuta) il permesso di farlo per noi. Questo tipo di guarigione può anche avvenire se una persona che amiamo ha un biocampo più forte del nostro. Ci può capitare di avere una buona sensazione nel tenere la mano di un altro essere umano, o accoccolandoci di fianco a qualcuno che è in pace con se stesso e con il mondo. Il biocampo dell'altra persona può «dire» al nostro come riorganizzarsi, e quest'ultimo, che per natura vuole guarire, risponde. Credo anche che, come suggerisce la seconda scuola di pensiero, possiamo «tirare giù» l'energia Forza Vitale Universale, che è un'energia molto potente, per aiutarci a riparare ciò che è danneggiato e a guarire tutti gli aspetti di noi stessi.

Come può aiutarmi la guarigione energetica?

La guarigione energetica lavora a tutti i livelli: fisico (il corpo), mentale (i pensieri), emotivo e spirituale. Per que-

sto motivo, la guarigione energetica è uno strumento molto potente che può aiutarvi a risolvere qualsiasi problema si presenti nella vostra vita. Tuttavia, in caso di traumi fisici o mentali, possiamo avere bisogno di fare anche un tipo di lavoro convenzionale per risolvere completamente il problema; se la nostra anca è usurata potremmo comunque aver bisogno di una protesi. Se abbiamo una storia di abusi alle spalle o se siamo stati in una zona di guerra, parlare con uno psicoterapeuta può essere la soluzione migliore per aiutare la nostra mente logica.

Potete portare la guarigione energetica nella vostra vita quotidiana, ma non è una bacchetta magica capace di risolvere tutto. Dovete comunque agire, se volete ottenere risultati. Per esempio, se state cercando un nuovo lavoro, la guarigione energetica non lo troverà per voi; dovrete inviare il vostro curriculum e sostenere un colloquio. Tuttavia, la guarigione energetica può aiutarvi a rimanere calmi e centrati durante l'intero processo!

Usare la guarigione energetica dopo una rottura

Ero seduta davanti a Cynthia mentre mi raccontava la storia del tradimento di Michael, di quanto aveva sofferto, del fatto che si sentiva come se una parte di lei fosse morta.

Mi guardò con aria supplichevole. «Sono passati due anni», mi disse, «e da allora non ho più avuto relazioni. Sono stata in psicoterapia e so che cos'è successo, ma ho ancora paura di dare a qualcuno il permesso di entrare nella mia vita. Anzi, è come se non avessi più nulla da dare».

«Sei pronta a guarire? Ti senti sicura ora?», le chiesi.

«Sì, sono davvero pronta. È solo che non so come lasciarmi alle spalle il dolore».

La rottura di una relazione è un momento difficile, e la prendiamo sul personale. Ci rimuginiamo nella nostra testa: dove ho sbagliato, che cosa ho fatto, sono una cattiva persona? A volte giochiamo al gioco dell'accusa: «È stato cattivo con me», o «Non le importava nulla di me». Oppure giochiamo all'«E se...?». È facile rimanere intrappolati nei propri pensieri e rendere le cose peggiori per noi stessi. I pensieri influenzano anche il nostro biocampo. Lo spin e la vibrazione dei pensieri negativi possono portarci alla tristezza, alla confusione, alla paura e all'ansia. Spesso ci facciamo più male noi con i nostri pensieri a posteriori che l'evento stesso.

La chiave per qualsiasi forma di guarigione è quella di affrontare le emozioni difficili, invece di scappare. Dovete essere coraggiosi, e ciò può essere difficile. In qualche caso potreste avere bisogno di un testimone, di qualcuno che sia lì con voi a supportarvi, come un amico o un terapeuta. Qualcuno che vi tenga la mano, per così dire, mentre affrontate il vostro dolore. Concentrandovi sulla vostra interiorità, facendo il vostro lavoro, «stando» con le parti che vi fanno male, ottenete la guarigione.

«Respira, porta la tua consapevolezza ancora di più nel tuo corpo. Prenditi il tempo che ti serve».

Passano alcuni minuti, e riesco a capire dal viso di Cynthia che è molto più rilassata.

«Ok, metti la mano sul cuore», dico. «Dì al tuo cuore che ti dispiace per il dolore che ha provato per così tanto tempo. Dì al tuo cuore che sei qui per lui». Ride. «Parlare al mio cuore? Come se fosse una persona? È una cosa folle!», dice.

«Prova. Ma fallo credendoci, devi essere vera», le rispondo. Cynthia fa quello che le ho detto di fare, e qualcosa in lei si rilassa profondamente.

«Ora chiedi al tuo cuore di cosa ha bisogno. Qual è la prima cosa che ti viene in mente?».

«Tornare a vivere, divertirsi di più, ridere profondamente e liberamente».

«Ti dai il permesso di tornare a vivere?», le chiedo.

«Sì», sussurra, e le lacrime scorrono sul suo viso. «Sì», ripete.

Ogni volta che avete bisogno di uno spazio per pensare, o quando avete bisogno di tornare alla vostra saggezza interiore, al vostro cuore o al vostro intuito, la guarigione energetica può aiutarvi. Può ricordarvi di non cadere preda dei drammi degli altri. Può calmare i vostri pensieri. La guarigione energetica può aiutarvi a creare nuovi schemi di pensiero e di comportamento, e rompere circoli viziosi. Se siete arrabbiati con qualcuno, potete utilizzare la guarigione energetica per rilassarvi, lasciare andare la rabbia, schiarirvi la mente e decidere che cosa fare, e agire per amore invece di reagire alla rabbia e peggiorare le cose.

Ricordate, le leggi della fisica sono alla base dell'energia delle nostre emozioni e dei nostri pensieri, oltre che dell'elettricità. Quando simile lavora con simile, si verifica un effetto di amplificazione. Rabbia più rabbia uguale più rabbia! Se quindi non volete più rabbia, dovete accogliere una nuova energia che dissolva la rabbia. La guarigione energetica! Non è sempre facile, perché è difficile uscire dal circolo vizioso della rabbia. Serve tempo e pratica. È ciò che porta alla maestria della vita, e in questo libro ci sono molti esercizi che possono aiutarvi a iniziare il vostro viaggio di guarigione.

Diverse modalità di guarigione energetica

Esistono molte pratiche diverse per la guarigione energetica, e trovare quella giusta per voi può essere difficile. Sono nate modalità diverse perché le persone sono diverse, e tutti speri-

mentano il mondo in modi differenti. Tutti sperimentiamo la vita attraverso i nostri occhi e lavoriamo con le cose con cui abbiamo più familiarità; se siete cresciuti praticando yoga sarà normale per voi praticarlo quotidianamente, mentre invece una lezione di arti marziali potrebbe non piacervi. Quando le persone cercando di applicare la logica alla guarigione energetica, ci mettono un loro «tocco», e creano le loro tecniche. Alcuni registrano il marchio della loro particolare forma di guarigione; la «possiedono» perfino. Va bene così. Non c'è mai solo un modo di fare le cose. Tuttavia, ciò che è importante che sappiate è che tutte le energie di guarigione vengono dalla stessa fonte, indipendentemente da quali siano le vostre tecniche preferite.

Poiché oggi molte più persone accedono alle energie di guarigione, c'è un'abbondanza di modalità (cioè di modi di lavorare) nuove, e anche di modalità non poi così nuove.

La pratica di guarigione energetica più conosciuta in Europa e in America è il reiki, in cui si prevede un sistema a livelli fino a quello di Master. Il reiki nacque negli anni '20 del secolo scorso in Giappone; bisognava esercitarsi per 11 anni prima di diventare un Master. Quando la disciplina arrivò in America, la gente non era in grado di aspettare così tanto, quindi il sistema venne reso più facile. Improvvisamente ci furono molti maestri, e come potete immaginare alcuni cominciarono a modificare la loro pratica. Con il passare del tempo il reiki cambiò, in modo simile a ciò che accade con il telefono senza fili. Si cominciò a combinare il reiki con altre pratiche, come l'uso dei cristalli, il massaggio, la recitazione di mantra, eccetera. Anche il reiki si è diversificato, e ora abbiamo Tera Mai Reiki, Crystal Reiki, Dragon Reiki, Kundalini Reiki; diversi sapori, per diversi tipi di persone. Niente di tutto ciò è negativo: il diffondersi della luce della guarigione nel mondo è una cosa meravigliosa. Tuttavia, oggi è troppo facile diventare Master

reiki, quindi è importante che voi, come clienti, facciate delle ricerche prima di scegliere un facilitatore per la vostra guarigione. Nella sezione Risorse (vedi pag. 167) ho inserito una lista di domande da porre ai terapeuti, che spero vi aiuteranno a scegliere l'opzione migliore per voi.

Esistono molti metodi di guarigione puramente energetici (da energia a energia, nessuna diagnosi, nessuna analisi, nessun consiglio) come lo Johrei, la Guarigione Pranica, la Bioenergetica, il Tocco Quantico, il Tocco Terapeutico, il Theta Healing, l'Integrated Energy Therapy (IET), il Rahinni, la Guarigione Angelica. (Per una lista più esaustiva vedi la sezione risorse alla fine del libro). Tutte queste modalità hanno le loro tecniche, che possono fare al caso vostro oppure no. È importante che sappiate che «nessuna diagnosi, nessuna analisi, nessun consiglio» è uno standard etico a cui la maggior parte dei terapeuti sembra non aderire, perché i clienti sono spesso molto interessati all'opinione del terapeuta e non sanno che tale opinione non è parte del processo di guarigione. Dovete capire che a meno che il terapeuta non sia adeguatamente formato, che abbia lavorato su di sé e continui a farlo, e che sia privo di interessi nell'«aggiustarvi», il suo consiglio può essere anche pericoloso.

Alcune pratiche di guarigione energetica sono un misto di conversazione e tecniche energetiche, in cui il terapeuta è formato sia nel dialogo terapeutico sia nelle tecniche energetiche, quindi possono analizzare e lavorare con gli schemi di pensiero in modo strutturato. Tuttavia, prendere alla lettera i consigli che vanno oltre i parametri della formazione del terapeuta può essere pericoloso. Dovete essere centrati e con la mente aperta, e dovete decidere autonomamente in base a ciò che sentite giusto.

Tra le modalità che combinano una terapia energetica basata su tocco leggero e il dialogo ci sono l'Emotional Freedom

Technique (EFT), la psicoterapia energetica (il cui praticante è stato formato sia in psicoterapia sia in EFT), e lo sciamanesimo. Di sicuro ne esistono molte altre! Tuttavia, credo che lo sciamanesimo sia la base di tutte le forme di guarigione, ed esistono molte forme di sciamanesimo. Di nuovo, prima di scegliere un terapeuta dovete fare delle ricerche su di lui e su come lavora, così da essere sicuri di essere in sintonia sia con la terapia sia con il terapeuta.

Scegliere un terapeuta

Indipendentemente dalla modalità, la qualità della guarigione energetica dipenderà dalla persona con cui scegliete di lavorare. Pensate a una caffettiera. Sistemate il filtro e il caffè, e quando aggiungete l'acqua ottenete il caffè. Il filtro ha una determinata qualità. Anche il caffè ha una sua qualità, e lo stesso vale per l'acqua. Applicate questo modello alla guarigione. Il «tessuto» dell'anima del guaritore è il filtro, l'esperienza di vita del guaritore è il caffè, e l'acqua è l'energia guaritrice. La qualità del «caffè» che esce dal filtro di un determinato guaritore dipende da quanto la persona è limpida. A differenza di quanto accade con il caffè, vogliamo che l'energia guaritrice sia il più possibile limpida e forte. Se è debole, forse il guaritore deve lavorare su se stesso.

Alcuni esseri umani nascono guaritori. È una dote di famiglia, è parte fondamentale della loro essenza. A volte non hanno alcuna formazione tecnica, e qualche volta hanno studiato tecniche diverse. In realtà ciò non è importante. I guaritori di questo calibro hanno un filtro che «tira giù» l'energia terapeutica della qualità più pura, indipendentemente da quanta esperienza di vita hanno avuto. Il semplice passare del tempo con queste persone può provocare una trasformazione potente e

duratura. Al lato opposto dello spettro ci sono individui che non saranno mai dei grandi guaritori, perché ciò non fa parte del tessuto del loro essere. Queste persone hanno la capacità di essere grandi in altre cose; il mondo non ha bisogno solo di guaritori! Io credo, tuttavia, che chiunque, avvalendosi di una struttura di base, possa guarire se stesso. Tutti possono eliminare i «granelli di caffè» dalla loro vita e migliorare la qualità dei propri filtri. Sì, anche voi!

Anche se siamo tutti in grado di guarirci da soli, a volte in noi ci sono problemi che, perché possano essere guariti completamente, richiedono la presenza di un testimone. Essere davanti a un guaritore – quando siete pronti a lasciare andare qualcosa – può essere molto più efficace e incisivo. La fisica quantistica afferma che la presenza di un osservatore influisce sui processi, anche se non riusciamo a capire bene perché. L'ho sperimentato di persona con clienti che pensavano di avere superato qualcosa da soli, e che poi, dopo la ricomparsa dello stesso problema (anche se magari in altra veste) si sono rivolti a me per un trattamento più profondo. Non abbiate paura di cercare qualcuno che possa aiutarvi. Se vi siete dati il permesso di lavorare su un determinato tema, e se avete la ferma intenzione di trovare un terapeuta che possa aiutarvi senza arrecarvi danno, chiedete all'universo che vi indichi la direzione giusta. Osservate i segni che si manifestano nella vostra vita; vi guideranno nella giusta direzione.

Che cosa aspettarsi durante una sessione formale di guarigione

Ogni modalità avrà il suo modo di essere, e il praticante che scegliete è la persona più indicata a descrivervi una sessione con lui/lei. Per ciò che riguarda le trasformazioni energetiche in una sessione di pura guarigione energetica, potreste anche

non accorgervi di nulla. Così come potreste, invece, avvertire dei cambiamenti notevoli, con il passaggio, per esempio, dall'energia densa e pesante della depressione o della tristezza a quella più leggera della pace. Dipende dalla vostra situazione e da quanta energia pesante state portando con voi. Dipende anche dalla vostra essenza, dal momento in cui si verifica la guarigione, e dalla vostra disponibilità a lasciare andare la vostra sofferenza emotiva.

Uno degli effetti più interessanti riportati da coloro che sperimentano una sessione di guarigione energetica è la sensazione che il terapeuta tocchi la loro testa, quando invece è passato a lavorare sui piedi o su un'altra parte del corpo. Alcune persone si addormentano durante la sessione, e capita che facciano sogni lucidi o che ottengano risposte a un problema su cui stavano lavorando. C'è chi si sente come se avesse abbandonato il proprio corpo, e vede se stesso ricevere il trattamento. Altri ancora sentono di essere entrati più in profondità nel loro corpo. Le sensazioni sono estremamente soggettive, e ogni volta che ricevete un trattamento, anche se la modalità e il terapeuta sono gli stessi, l'esperienza può essere completamente diversa.

Non mi stancherò mai di ripeterlo: la credibilità e l'autenticità sono le cose più importanti da tenere in considerazione nella scelta di un terapeuta. Se non vi sentite sicuri o a vostro agio, la guarigione non sarà profonda, e potrebbe persino essere dannosa. Alcune pratiche di guarigione fanno capo ad associazioni o enti che creano standard e linee guida per i loro membri. In questo modo i clienti hanno un riferimento a cui indirizzare le loro rimostranze nel caso in cui, durante una sessione, dovesse accadere qualcosa di negativo. I terapeuti che fanno parte di queste associazioni vengono inseriti in un registro, quindi voi potete scegliere il vostro guaritore visitando il sito Internet dell'ente regolatore.

Telefonategli, e fatevi un'idea in base alla sua voce. Visitate

il suo sito Internet, seguitelo su Facebook e cercate di capire se siete persone affini. E soprattutto seguite il vostro intuito. Se desiderate profondamente vedere una persona specifica, è molto probabile che si tratti della persona che meglio può aiutarvi in quel determinato momento.

Spero che dopo avere letto questo libro e avere acquisito più confidenza con la guarigione e con i vostri bisogni, vi sentirete fiduciosi e sicuri della vostra capacità di trovare un terapeuta che faccia al caso vostro.

Come sono arrivata a conoscere la guarigione energetica

Una volta superati i vent'anni, sapevo di volere figli. Avevo avuto un'infanzia difficile, e la cosa aveva influenzato il mio modo di vedere il mondo e di reagire agli eventi. Mi arrabbiavo di frequente, e mi era difficile controllarmi. Sapevo che tipo di genitore sarei diventata, e pensavo che si trattasse di uno sviluppo inaccettabile. Dedicai quindi diversi anni alla mia evoluzione personale, così da poter diventare la miglior madre possibile.

Iniziai con libri di auto-aiuto. Leggevo tutto ciò su cui riuscivo a mettere le mani, ma iniziai a trovare sempre meno informazioni utili per me. Volevo essere aiutata da una persona reale, non solo da libri, ma non riuscivo a trovare un terapeuta o una terapia che mi soddisfacesse. Il counselling mi aiutò, ma non cambiò il modo in cui mi sentivo; solo il modo in cui pensavo. L'ipnoterapia mi aiutò a connettermi con il mio sé interiore, ma una volta arrivata a quel punto non sapevo che cosa fare! Il reiki fu la disciplina che ebbe l'impatto più grande su di me; l'intensità delle mie emozioni si ridusse molto, il corpo si rilassò, e la mente si calmò. Dopo la sessione di reiki mi ritrovavo priva di rabbia, tensione, o irritazione, cosa che per me era a quell'epoca decisamente inusuale.

Una volta scoperto il reiki iniziai a sottopormi ogni settimana a una sessione di un'ora, e questo mi aiutava a superare la settimana. Lo stress e la tensione però tornavano ad accumularsi, ed ero di nuovo pronta per una nuova sessione. La Master reiki che mi curava stava anche studiando per un dottorato di ricerca, e con il passare del tempo avere la sua disponibilità diventò sempre più difficile. Le sessioni divennero bisettimanali, e per me era sempre più difficile vivere in modo funzionale tra una sessione e l'altra. Capii che stavo diventando dipendente da lei. Quando mi disse che si sarebbe presa una pausa per concentrarsi sui suoi studi, mi sentii parecchio disorientata. Devastata, per la precisione. Mi disse allora che avrei potuto imparare il reiki per aiutarmi da sola. Di fronte all'evidenza dei fatti, mi parve di non avere altra scelta.

Dopo avere acquisito il primo livello reiki e avere creato la mia routine di pratica quotidiana, iniziai a stabilizzarmi e ad avere fiducia nel fatto che avrei sempre avuto il mio reiki a disposizione quando ne avessi avuto bisogno. Tuttavia, i miei pensieri riguardo al mondo, al significato della vita, all'universo, e a tutto il resto, non erano cambiati! Mi piace andare in profondità, smontare le cose per imparare come funzionano, quindi oltre a studiare il reiki cominciai a studiare psicoterapia. Mi piaceva molto, ma non trovavo la spiegazione su come mettere insieme i pezzi, su come era composto il tessuto fondamentale del nostro essere. A quel punto ero molto più in grado di gestire la mia rabbia, e i due bambini che sognavo entrarono nella mia vita.

Facevo la mamma, e allo stesso tempo continuavo a lavorare in ufficio. Era dura. I bambini si prendevano tutto quello che mi era rimasto da dare dopo la giornata di lavoro. Per rimanere radicata e stabile avevo bisogno di qualcosa che fosse soltanto per me. Stavo iniziando a capire che la spiritualità era

il ponte tra il mondo della logica e quello dell'energia. Le mie domande si facevano sempre più complesse, e scoprii lo sciamanesimo, oppure dovrei dire che lo sciamanesimo apparve nella mia vita e mi spaventò a morte!

Con tutti i miti e le storie che riguardano lo sciamanesimo, avevo paura di perdere il controllo di me, dopo tutto il lavoro che avevo fatto per diventare più equilibrata e stabile. Tuttavia qualcosa mi chiamava, come se tutte le risposte che stavo cercando – e anche di più – fossero contenute nello sciamanesimo. Dovevo saperne di più. I miei bambini erano ormai grandi abbastanza per rimanere con il loro papà per un breve periodo, quindi decisi di fare un viaggio all'estero per iniziare la formazione di pratica sciamanica.

Continuai i miei studi di psicoterapia e il lavoro in ufficio, mantenendo i miei due bambini e mio marito che non lavorava. Facevo due viaggi all'anno per i miei studi sciamanici, e continuavo a lavorare in profondità su di me. Diventai Master reiki. Proprio quando stavo terminando i miei percorsi formativi, nella mia vita arrivarono altri due bambini. Quattro figli! Agli occhi di una come me, che pensava sarebbe stata la mamma peggiore del mondo, l'evento apparve come un dono dell'universo per tutto il lavoro che avevo fatto. Mi fidavo di più dell'universo, e quando il mio contratto di lavoro arrivò alla scadenza, ero appena diventata una psicoterapeuta qualificata, quindi invece di cercare un altro lavoro aprii uno studio. Che rischio! Dovevo mantenere quattro figli e mio marito, ma sentivo che era la cosa giusta da fare. Quello era il mio potere, stavo utilizzando il mio potenziale, e i clienti arrivarono. Grazie al passaparola mi ritrovai presto con una larga rete di clienti e allievi. Imparai a fondere le diverse pratiche che avevo studiato – guarigione energetica, psicoterapia, e sciamanesimo – e creai un mio metodo di guarigione.

Perché credo che possiate guarirvi anche senza una formazione specifica

Un addestramento formale richiede la spiegazione della teoria e delle tecniche, e poi la pratica di tali tecniche. L'attenzione rischia di essere rivolta più alle tecniche che alla guarigione. «Metto questa mano qui?». «Quanto tempo devo rimanere su questo punto?». «E poi che cosa devo fare?». Cose di questo genere. Non fraintendetemi, lo studio formale è meraviglioso e importante, ma non ne avete bisogno per guarirvi. Con tutte queste nuove modalità di guarigione, c'è chi ha registrato il marchio delle proprie tecniche, e tutti dicono che il loro è il metodo migliore. Si creano divisioni sulla base di affiliazioni, e c'è molta politica. Io mi tengo lontana da questo mondo.

La guarigione viene dalla stessa fonte, e la qualità del guaritore è ciò che rende potente la guarigione. E quel guaritore potete essere voi.

I miei clienti vengono da me perché spinti dalla sofferenza. Entriamo insieme nel loro dolore, e io insegno loro a rimettere insieme i pezzi, e a guarirli. Quelli che si impegnano continuano nel loro processo di guarigione anche dopo la fine delle nostre sessioni; una volta compresi i concetti base della guarigione e una volta capito come applicarli praticamente, continuano a migliorare.

A scuola non insegnano la guarigione, quindi dovete iniziare da zero. Ci sono dei concetti che dovete imparare, e tecniche – che posso spiegarvi – che vi aiuteranno a sperimentare i concetti in modo pratico. Una volta acquisita una struttura di base potete andare avanti da soli, con o senza elaborazioni, con o senza fronzoli. Io sento che ciò che insegno non appartiene a me. Credo che le mie tecniche e i miei esercizi vengano dalla fonte di tutte le cose, che la chiamate Dio, universo,

Grande Spirito, o amore incondizionato. Io non ho bisogno di registrare diritti, né di formalizzare nulla. Non voglio fondare l'«Abby Wynne School of Healing» che rilasci certificazioni e autorizzazioni. Ciò che voglio è darvi il potere di capire che cos'è la guarigione. Voglio mostrarvi i concetti e aiutarvi a sperimentarli. Voglio guarire il mondo insegnandovi come guarire voi stessi.

La sola cosa che vi chiedo è che il vostro lavoro sia sempre guidato dall'integrità, che non vi forziatelo a fare qualcosa che crea disagio, che non cerchiate di imporre la guarigione a chi non è ancora pronto, e che non vi consideriate dei guaritori dopo avere letto questo libro. Questo libro è solo per voi. Se durante questo nostro viaggio insieme vi innamorate della guarigione, il vostro passo successivo potrebbe anche essere quello di ricevere un addestramento formale.

Ricordate, solo voi potete lavorare su di voi; nessun altro può farlo al vostro posto. E non potete fare il lavoro degli altri al posto loro. Quindi rilassatevi, respirate, e godetevi il viaggio!

INDICE

<i>Introduzione</i>	»	9
PARTE I - CHE COS'È LA GUARIGIONE ENERGETICA?	»	13
Capitolo 1 - L'intuito: il sesto senso	»	15
Che cos'è l'energia?	»	21
Che cos'è l'energia guaritrice e come funziona?	»	22
Come può aiutarmi la guarigione energetica?	»	24
Usare la guarigione energetica dopo una rottura	»	25
Diverse modalità di guarigione energetica	»	27
Scegliere un terapeuta	»	30
Capitolo 2 - Iniziare	»	39
Siate autentici nel vostro lavoro	»	40
Diventare congruenti	»	41
Come utilizzare gli esercizi in questo libro	»	44
I meccanismi della guarigione energetica	»	46
Siate pazienti	»	48
Perché non si guarisce	»	49
Il potere dell'intenzione	»	51
Il potere del permesso	»	53

Il potere di ricevere	»	54
La guarigione può iniziare con un peggioramento...	»	56
Il processo di guarigione	»	56
Durante la guarigione prendetevi cura di voi stessi..	»	57
PARTE II -I PRINCIPI DELLA GUARIGIONE ENERGETICA	»	59
Capitolo 3 - Centratura	»	61
Creare uno spazio d'amore	»	62
Riconnettersi al corpo.....	»	64
In ascolto per un «sì» o un «no»	»	70
Connettersi al proprio cuore.....	»	72
Capitolo 4 - Radicamento	»	81
Perché abbiamo bisogno di radicarci?	»	82
Radicamento più profondo	»	85
Perché andiamo verso il basso quando ci radichiamo	»	88
Modi veloci per radicarsi.....	»	89
Radicarsi quando si è in aria!.....	»	90
Radicarsi per cambiare una brutta abitudine	»	96
Radicarsi per prendere decisioni	»	99
E adesso?	»	100
Capitolo 5 - Espansione	»	101
Attrarre l'energia della guarigione	»	102
Lavorare con diversi tipi di luce ad alta vibrazione... ..	»	107
Inviare amore e luce ad amici e familiari	»	111
La palla di luce che guarisce.....	»	116
Come ti senti?	»	118
PARTE III - I PASSI SUCCESSIVI	»	121

Capitolo 6 - Creare più spazio per il Sé	» 123
«Diventare grossi» può proteggervi dal pericolo	» 127
La guarigione e il vostro sistema familiare.....	» 130
Creare più spazio nel proprio sistema familiare.....	» 133
Guarigione energetica per l'ufficio.....	» 136
Alzare la vibrazione a casa propria.....	» 140
Guarigione energetica quando ne avete bisogno	» 142
Capitolo 7 - La guarigione energetica	
come pratica spirituale	» 143
Che cos'è una pratica spirituale?.....	» 143
Perché abbiamo bisogno di una pratica spirituale?...	» 144
Viviamo in comunità, non in isolamento	» 145
Le pratiche spirituali ci ricordano chi siamo	» 146
Come creare la vostra pratica spirituale quotidiana .	» 147
Mettere insieme i pezzi	» 148
Pulizia energetica come pratica spirituale.....	» 149
Respirazione come pratica spirituale	» 162
Assumetevi la responsabilità della vostra energia!....	» 165
Risorse	» 167
<i>Chiedere aiuto.....</i>	» 167
<i>Una breve nota sugli enti regolatori.....</i>	» 168
<i>Scegliere una terapia</i>	» 169
<i>Domande da porre a chi offre terapia energetica</i>	» 173
<i>Terapie che lavorano con il corpo</i>	» 175
<i>Terapie per l'ambiente.....</i>	» 177
Lecture aggiuntive.....	» 179
<i>Come posso aiutarvi.....</i>	» 181
<i>I miei altri libri</i>	» 181
<i>Meditazioni di guarigione</i>	» 181
Nota sull'autrice.....	» 183

INDICE DEGLI ESERCIZI

Esercizio: ricordare chi siete davvero	»	18
Esercizio: guarire con calma	»	40
Esercizio: stabilire l'intenzione.....	»	52
Esercizio: imparare a dare il permesso	»	53
Esercizio: aprirsi alla guarigione energetica.....	»	55
Esercizio: stare in uno spazio d'amore	»	63
Esercizio: centrarsi nel corpo.....	»	65
Esercizio: In ascolto per un «sì» o un «no»	»	71
Esercizio: Connettersi con il centro del cuore.....	»	74
Esercizio: una potente bolla di protezione	»	78
Esercizio: radicarsi con l'aiuto di un albero	»	84
Esercizio: per un radicamento più profondo.....	»	85
Esercizio: radicarsi con la Terra.....	»	90
Esercizio: radicamento nella caverna di cristallo	»	92
Esercizio: Radicamento dal cuore alla Terra.....	»	95
Esercizio: intento di radicamento mattutino ..	»	98
Esercizio: l'energia ad alta vibrazione	»	103
Esercizio: l'amore incondizionato per guarire.....	»	109
Esercizio: Praticare la gratitudine.....	»	110
Esercizio: inviare amore e luce.....	»	113

Esercizio: creare una palla di luce che guarisce.....	»	117
Esercizio: dirigere la consapevolezza	»	125
Esercizio: per evitare di consolarsi con il cibo.....	»	129
Esercizio: guarire il sistema familiare	»	133
Esercizio: creare uno spazio sano per la scrivania	»	137
Esercizio: guarigione e giornata lavorativa	»	139
Esercizio: alzare la vibrazione di una stanza.....	»	141
Esercizio: pulire il campo energetico	»	150
Esercizio: espellere energie e persone estranee	»	151
Esercizio: recuperare l'energia	»	154
Esercizio: rilassamento cosciente	»	158
Esercizio: l'intenzione e la guarigione	»	160
Esercizio: aprirsi alla bellezza	»	163