

Doreen Virtue
Robert Reeves

TOTALNE OCZYSZCZANIE

Z POMOCĄ ANIELSKICH
ENERGII

Program
usuwania toksyn
z życia



Tytuł oryginału:
*Angel Detox. Taking Your Life to a Higher Level
Through Releasing Emotional, Physical and Energetic Toxins*

Przełożyła: Zuzanna Kaszukur
Redakcja: Katarzyna Pietruszka
Korekta: Beata Piecychna
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

ANGEL DETOX
TAKING YOUR LIFE TO A HIGHER LEVEL THROUGH RELEASING EMOTIONAL,
PHYSICAL AND ENERGETIC TOXINS

Copyright © 2014 by Doreen Virtue and Robert Reeves
Originally published in 2014 by Hay House (UK) Ltd.

Słuchaj radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

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

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-64645-04-4



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

Wstęp	7
Rozdział 1: Uzdrawiające sposoby na udane oczyszczenie.	21
Rozdział 2: Odżywienie ciała fizycznego	39
Rozdział 3: Zioła i witaminy wspomagające totalne oczyszczanie ..	53
Rozdział 4: Aromaterapia i olejki eteryczne	79
Rozdział 5: Oczyszczanie kuchni.	91
Rozdział 6: Co mogę jeść?	101
Rozdział 7: Siedmiodniowe plany oczyszczające	123
Rozdział 8: Oczyszczyć swoje emocje.	213
Rozdział 9: Oczyszczyć swoją energię	261
Rozdział 10: Oczyszczyć swój dom.	297
Posłowie	309
Bibliografia	310
O autorach	311

WSTĘP



etoks, czyli detoksykacja, to proces usuwania niezdrowych substancji i energii ze swojego życia. Na stronach tej książki skupiamy się na metodach detoksykacji fizycznej, emocjonalnej i duchowej. Rozwijając swoją duchowość, będziesz podążać w kierunku uwalniania się od wszystkiego, co już ci nie służy, na przykład od różnych rodzajów jedzenia, napojów, znajomości, relacji, spraw zawodowych czy wpływu otoczenia. W całej tej książce odnajdziesz metody uzdrawiające, które pomogą ci oczyścić twoje życie i umożliwią doświadczanie większej radości.

Zasługujesz na to, by być szczęśliwym człowiekiem, tak jak my wszyscy, bo każdy z nas rodzi się z takim samym potencjałem na szczęście i sukces. Oczyściwszy się z mgły toksyn, będziesz w stanie wyraźnie zobaczyć ścieżkę, po której kroczysz. A stosując naturalne sposoby leczenia, pod czujnym okiem aniołów, będziesz czerpać przyjemność z procesu detoksykacji.

Detoks jest często uważany za wysiłek czysto fizyczny. Przywołuje w naszych myślach obrazy katartycznych, oczyszczających zabiegów, które gwałtownie i brutalnie usuwają z organizmu niepożądane substancje. Ale wcale nie musi tak być. Troskliwe anioły poprowadzą cię przez proste, skuteczne i bezpieczne metody po-

prawy samopoczucia. Uwalniając się od wszystkiego, co już ci nie służy, otwierasz się na radość i spokój, które ci się należą.

A więc wyraż wolę uwolnienia swojego życia od fizycznych i emocjonalnych toksyn! Pozwól aniołom ci towarzyszyć, gdy będziesz stawiać kolejne kroki na swojej drodze ku uzdrowieniu. Poczujesz się lekko, swobodnie i staniesz się szczęśliwszą osobą.

DLACZEGO DETOKS?

Kiedy rodzisz się na Ziemi, dane ci jest tylko jedno ciało – naczynie, w którym noszona jest twoja dusza w trakcie trwania tego życia. To wspaniałe ciało jest twoim podstawowym narzędziem do wypełniania celu, dla którego tu się znalazłeś, musisz więc o nie dbać, bo nie da się go wymienić na inne. W momencie narodzin zobowiązujesz się wypełniać święte umowy dotyczące realizacji swoich życiowych celów. Idąc przez życie, odkryjesz, jakie to cele. Mogą one należeć do dwóch kategorii: osobistych i ogólnoludzkich.

Każdy rodzi się z indywidualnym celem osobistym. Może to być nauka współczucia, uleczenie żalu, oswojenie się z otrzymaniem, akceptowanie przebaczenia i tak dalej. Jednak cele ogólnoludzkie nie są nadawane wszystkim. Dostają je osoby mające misję, która przyniesie korzyści innym, a może ona dotyczyć uzdrawiania, nauczania duchowości, pisania książek, pomagania środowisku naturalnemu, wynalezienia jakiegoś produktu albo bycia adwokatem tych, którzy sami się nie obronią.

Twoim obowiązkiem jest wypełnienie swego celu w ciągu obecnego życia. Jeśli go nie wypełnisz, możesz zostać ponownie przyślany na Ziemię, by znowu odebrać tę samą lekcję. Gdy zrealizujesz swoją boską misję, otrzymasz w nagrodę szczęście i miłość.

Oczyszczenie swego życia z niższych energii i niezdrowych substancji pozwala ci wyraźniej usłyszeć głos Niebios – Boga, Jezusa,

Wyższej Jaźni czy aniołów. Zacznesz bardzo wyraźnie odbierać ich przesłania i pomoże ci to zrozumieć, czego dotyczy twój życiowy cel i jak masz działać, by iść naprzód swoją duchową ścieżką.

Detoksykacja poprawia samopoczucie, a może także pomóc innym ludziom, ponieważ sprawi, że staniesz się dla nich inspiracją. Działając zgodnie z tym, co głosisz, pokażesz im, że utrzymanie dobrego zdrowia jest możliwe. Dodatkowo, dzięki energii, którą da ci detoks, zyskasz motywację do wypełniania swojego celu i pomagania innym.

Głos ego podpowiada ci, że porzucenie dawnych przyzwyczajeń jest zbyt trudne. Ego mówi, że potrzebujesz konkretnych substancji, pokarmów czy toksycznych sytuacji, które zapewnią ci poczucie „szczęścia” i „bezpieczeństwa”. Szepcze ci, że jeśli oczyścisz swój organizm, popadniesz w depresję, stracisz przyjaciół i twoje życie się zawali.

Anioły i Bóg bardzo cię kochają i chcą dla ciebie tylko tego, co najlepsze. Posłuchaj więc swojej Wyższej Jaźni i daj się jej poprowadzić ku oczyszczeniu. Już w tej chwili anioły pomagają ci to osiągnąć.

Detoksykacja ma wiele plusów. Podstawowym jest autentycznie dobre ogólne samopoczucie. Drobniejsze korzyści to między innymi jasność myśli, witalność, wyostrenie intuicji, większa samoakceptacja, oczyszczenie emocjonalne, wyższy poziom energii i generalnie lepsze zdrowie.

CZEGO OCZEKIWAĆ PO DETOKSIE?

Podczas procesu detoksykacji z organizmu usuwane są „toksyczne odpady”. Doświadczenie detoksykacji w dużej mierze zależy od tego, ile chemicznych i toksycznych odpadów nagromadziło się w twoim ciele. W totalnym oczyszczaniu za pomocą anielskich

energii bierze się pod uwagę wrażliwą naturę człowieka, łącząc metody oczyszczenia energetycznego z terapiami naturalnymi.

Obejrzawszy standardowy zestaw detoksykujący, jaki można kupić w sklepie, zauważysz, że bardzo różni się on od tego, co proponuje *Totalne oczyszczanie za pomocą anielskich energii*. Wiele sprzedawanych zestawów zawiera zioła przeczyszczające i substancje odżywcze wspomagające pracę jelit. Wydaje ci się, że twoje ciało przechodzi wspaniałe oczyszczenie, ale tak naprawdę taki detoks ma bardzo ograniczony zakres. Standardowa detoksykacja nie obejmuje twojej energii, emocji ani środowiska, w którym żyjesz. Odkryjesz, że podejście holistyczne najlepiej pasuje twojej wrażliwej duszy. Poza tym usuwa ono toksyny ze wszystkich sfer życia! Osoby bardzo wrażliwe często stwierdzają, że standardowy detoks jest dla nich niekomfortowy. My chcemy, by twoje oczyszczenie było dla ciebie przyjemnością!

W pierwszej fazie detoksykacji możesz doświadczyć bólów głowy, zmęczenia, gniewu, frustracji i zwiększenia częstotliwości wypróżnień. Możesz też mieć problemy skórne, związane z usuwaniem toksyn przez twój organizm. Powodem, dla którego spotykają nas te krótkotrwałe utrudnienia, jest obieg nieczystości. Ciało musi wprowadzić toksyny do krwioobiegu, zanim usunie je z organizmu.

Pod względem energetycznym wątroba jest ośrodkiem, w którym gromadzi się gniew. Gdy więc narząd ten zaczyna intensywnie pracować, możesz odczuwać wahania nastrojów. Jeśli jednak będziesz kontynuować detoks, zobaczysz, że symptomy te mijają. Ogólnie mówiąc, mogą one występować przez parę dni, jeśli jednak utrzymywałyby się dłużej, skonsultuj się ze swoim lekarzem naturopatą, by upewnić się, że twój detoks jest odpowiednio zbilansowany.



Znajdź trochę czasu, by usiąść i od serca porozmawiać z aniołami. Archanioł Rafael (anioł uzdrowiciel) i archanioł Michał (anioł siły i odwagi) połączą swoje siły, by pomóc ci w detoksykacji. Spisuj swoje myśli, uczucia i pytania w dzienniku; rozmawiaj z aniołami o wszelkich wątpliwościach, jakie masz. Możesz zacząć od pytania: „Co jeszcze mogę zrobić, by usprawnić oczyszczenie?”. Albo: „Dlaczego doświadczam dziś bólu głowy?”. Poczekaj, aż Wyższa Jazń ci odpowie.

Wszystko, co widzisz, słyszysz, czujesz czy myślisz, jest boskim przesłaniem od aniołów. Notuj odpowiedzi, by móc je sobie później przeczytać i przypomnieć. Zauważysz, że z czasem komunikacja z aniołami będzie coraz sprawniejsza. Przesłania, które otrzymasz, mogą być długie i szczegółowe albo zwięzłe, mające głębokie, istotne znaczenie. Jednak niezależnie od tego, jakie przesłania otrzymasz, wiedz, że anioły czuwają nad tobą podczas całego procesu oczyszczenia i chcą, by ci się udało!

CO ANIOŁY MÓWIĄ O DETOKSYKACJI

Jak każdy człowiek, tak i ty masz zawsze przy sobie swoje anioły stróże. Są one naszymi przewodnikami, przypisanymi nam jako część naszego istnienia. Anioły to element ludzkiej fizjologii, jak serce czy wątroba. Są zobowiązane pomagać nam w prowadzeniu długiego, zdrowego i szczęśliwego życia. Angażują się w nasze codzienne działania i wypełnianie naszego celu.

Z tego powodu możesz słyszeć lub czuć anioły namawiające cię do detoksu. Zdarza się to na przykład w formie powtarzających się myśli albo uczuć skłaniających cię do porzucenia toksycznych wzorców zachowania. Możesz nie dopuszczać do siebie takich wskazówek, ponieważ są one niewygodne lub wydają

ci się sprzeczne z twoimi modlitwami o rozwój kariery, związku i tak dalej, ale my namawiamy cię do otwarcia się na nie.

Wiedz, że oboje również otrzymywaliśmy takie wskazówki i podążaliśmy za radami aniołów, co zapewniło nam powodzenie. Obserwując naszych przyjaciół, rodziny, pacjentów i uczniów, reagujących w różny sposób na ten wewnętrzny głos namawiający do oczyszczenia, odkryliśmy, że:

- Niektórzy go ignorują.
- Inni odkładają detoks na później.
- Niektórzy próbują się targować i negocjować ze swym wewnętrznym głosem („Zrezygnuję z tego, ale z tamtego nie”).
- Wyklócają się z nim.
- Część decyduje się za nim podążać.

Jeśli chodzi o ten ostatni wybór, mieliśmy okazję zaobserwować gwałtowną transformację w życiu pięciu osób. Na przykład jednemu z naszych przyjaciół zrealizowały się nagle wszystkie marzenia związane z pracą zawodową, kiedy w końcu się poddał i posłuchał wewnętrznego głosu radzącego mu porzucić picie alkoholu i kawy, przejście na wegetarianizm i rezygnację z dwóch toksycznych relacji.

Ty także możesz otrzymać jasne wskazówki od swoich aniołów, regularnie zadając im pytania: „Jakie zmiany radzicie mi wprowadzić teraz w moim życiu?”. Zwracaj potem uwagę na odczucia, myśli i wizje, jakie przypadną ci w udziale... nawet jeśli nie spodoba ci się to, co odbierzesz (na przykład informacja o konieczności zrezygnowania z ulubionego jedzenia). Pamiętaj: anioły są z tobą od urodzenia i znają cię lepiej niż ktokolwiek. Chcą dla ciebie tylko dobrego zdrowia, szczęścia i spokoju.

Jeśli nie masz pewności, czy udało ci się usłyszeć swoje anioły, powiedz:

*Anioły, proszę, dajcie mi wyraźny znak w świecie
fizycznym, taki, który z łatwością zauważę i odbiorę,
by wiedzieć, że właściwie Was zrozumiałem.*

Kiedy już zrozumiesz, że anioły radzą ci oczyszczenie z jakiejś substancji, relacji lub sytuacji, powiedz im:

*Anioły, proszę, dajcie mi odwagę,
by udało mi się przeprowadzić tę zmianę w zdrowy
i harmonijny sposób.*

Pracując z aniołami, z łatwością pozbędziesz się też ciążot do określonych substancji, i nie wymaga to wcale silnej woli. Ja sama porzuciłam picie alkoholu i kawy, a także jedzenie produktów zwierzęcych i oczyszczonego cukru, ponieważ anioły całkowicie wyeliminowały z mojego życia ochotę na te rzeczy. To samo przytrafiło się wielu innym osobom i może przytrafić się tobie, jeśli poprosisz anioły o pomoc.

Anioły nie mogą naruszyć twojej wolnej woli i mogą ci pomóc jedynie wtedy, gdy je o to poprosisz. Nie ma znaczenia, w jaki sposób to zrobisz. Możesz zwrócić się bezpośrednio do Boga; możesz modlić się do Jezusa lub do świętych; możesz wizualizować, powtarzać afirmacje albo zapisywać swoje prośby. Modlitwa może być suplikacją (prośbą o pomoc) albo stwierdzeniem (podziękowaniem z góry za pomoc). Podziałają wszelkie formy komunikacji z Boskością oparte na szczerości i miłości.

Wyzbycie się nałogów, niezdrowych przyzwyczajeń i niedobrych znajomości usprawnia połączenie z królestwem aniołów, ponieważ uwalniamy się w ten sposób od psychicznej mgły, jaką tworzą toksyny. Ta mgła bierze się z substancji chemicznych i negatywnych energii, więc anioły zachęcają cię do detoksykacji. Pra-

cując z aniołami, odkryjesz, że zwiększy ci się apetyt na zdrowe pokarmy pełne składników odżywczych, i uświadomisz sobie, jak twój organizm reaguje na sztuczne substancje. Możliwe, że zechcesz przez tydzień spróbować wegetariańskiej diety albo poczujesz, że ciągnie cię do picia świeżo wyciskanych soków owocowych. Wszystko to są sposoby, w jakie anioły odpowiadają na twoje modlitwy.

Czasem może się zdarzyć, że przypadkiem nie weźmiesz pod uwagę wskazówek aniołów, więc stanowczo poproś je, by zawsze usłyszeć te ich przekazy, które masz sobie wziąć do serca. Możesz też spytać je, co zrobić, by twój detoks był skuteczniejszy. Zobaczysz, że odpowiedzą ci radami dotyczącymi diety i stylu życia. Anioły wiedzą, co w danej chwili przyniesie ci najwięcej korzyści, więc przestrzegając ich rad, podążać będziesz ścieżką bezwarunkowej radości.

ŻYCIODAJNA MOC JEDZENIA

Anioły klasyfikują jedzenie i picie według tego, jak wpływa ono na twoją energię życiową i wewnętrzne światło. Naturalne, świeże i organiczne owoce oraz warzywa mają najwyższe wibracje, ponieważ są odżywcze i wypełnione naturalną energią. Światło słoneczne, które wchłaniają, zatrzymywane jest w ich komórkach. Spożywając takie pokarmy, twoje ciało przyjmuje tę uzdrawiającą energię słoneczną, a ty zaczynasz nią błyszczyć i promienieć.

Przetworzone i sztuczne produkty „pokarmowe” mają najniższe wibracje. Twoje ciało i energia nie odnoszą z nich żadnej korzyści. Te artykuły produkowane są w nienaturalny sposób i dają ci mylne poczucie energii i sytości, a twój organizm nie ma żadnego pożytku z ich przyswojenia.

Jeszcze niżej na skali energetycznej znajdują się pokarmy zawierające pestycydy lub uprawiane przy ich użyciu (-*cyd* pochodzi od łacińskiego wyrazu *caedere*, co oznacza „zabijać”) i mają one bardzo niskie wibracje. Genetycznie modyfikowane produkty (zwane też GM, GMO albo GE) zawierają herbicydy i pestycydy wbudowane w swoje tkanki, więc są pokarmami o najniższej wibracji ze wszystkich.

W czasie, gdy wydawana jest ta książka, produkty modyfikowane genetycznie nie są oznaczane na rynku amerykańskim i kanadyjskim (w innych krajach GMO musi być odpowiednio etykietowane). Jedynym sposobem na uniknięcie GMO w Ameryce Północnej jest kupowanie certyfikowanych organicznych wersji podanych produktów.

Anioły radzą nam, byśmy jedli i pili organiczne pokarmy, które uprawiane są bez użycia substancji chemicznych i pestycydów. Są one też przeważnie uprawiane z miłością, przez rolników, którzy bardziej troszczą się o zdrowie i środowisko naturalne niż o zyski. Zwierzęta w gospodarstwach organicznych mają zwykle lepsze życie, karmione są organiczną paszą, więc dają wysokoenergetyczne mleko, jajka i mięso.

Ego próbuje cię oszukać, podpowiadając, że organiczne produkty są droższe. Patrząc z zewnątrz i porównując ceny pokarmów organicznych i nieorganicznych, rzeczywiście można stwierdzić, że ich ceny są wyższe. Na przykład organiczne pomidory kosztują więcej od nieorganicznych, ale to dlatego, że płacisz również za te, które nie dotarły do sklepu. Ponieważ nie stosuje się do nich chemii, niektóre zostają zjedzone przez robaki. Te, które przetrwały, są warte swojej ceny. Żywność organiczna smakuje tak, jak powinna smakować żywność.

Pamiętasz czasy, kiedy rozcinałeś na pół pomidora i czułeś jego zapach? W dzisiejszych czasach pomidory ze zwykłych upraw

mają niewiele zapachu, smaku i konsystencji dawnych pomidorów. Oto właśnie chodzi w produkcji organicznej: o powrót do naturalnych sposobów uprawy żywności, które są bardziej zrównoważone i wymagają współdziałania z naturą.

Anioły pokazują nam rolnictwo pełne wzajemnych powiązań. Motyl i pszczoła zapylają kwiat i pozwalają pomidorowi wyrosnąć. Niektóre owoce staną się domem dla gąsienic. Dzięki temu będziemy mieli kolejne pokolenie zapylających motyli. Jeśli użyje się pestycydów i substancji chemicznych do zabicia gąsienic i pszczół, cykl życia zostanie zatrzymany. Anioły proszą nas, byśmy szanowali ziemię i sposób, w jaki rośnie nasze pożywienie, oraz byśmy podzielili się nim ze stworzeniami, dzięki którym możemy zdrowo żyć.

Twoje rachunki w sklepie prawdopodobnie się obniżą, gdy zaczniesz stosować dietę naturalną. Gdy przestawisz się na zdrowe, świeże produkty, nie będziesz już mieć ochoty na drogie, przetworzone posiłki. Zdrowe odżywianie jest tak naprawdę bardzo oszczędne.

Anioły zachęcają wrażliwych ludzi, by unikali lub ograniczyli spożycie produktów zwierzęcych, ponieważ to, jak traktowane są zwierzęta, wpływa na energię mięsa, nabiału i jajek. Kiedy zwierzę cierpi, energia cierpienia (w tym też adrenalina) wydzieła się do jego ciała. Ta niezwykle niska vibracja przechodzi do tych, którzy zjadają produkty zwierzęce. Niektórzy wierzą jednak, że pobłogosławienie żywności i podziękowanie zwierzęciu, z którego ona pochodzi, może podnieść vibrację i oczyścić energię.

W przeszłości niektóre rdzenne ludy po cichu pytały zwierzę o zgodę na upolowanie go i zabicie. Jednak w tamtych czasach zwierzęta żyły na wolności i łowiectwo odbywało się na uczciwych i równych zasadach. W dzisiejszych czasach, niestety, zwierzęta żyją udręczone, zamknięte w ciasnych klatkach i są okrutnie zabijane. Ta zła energia wpływa na osoby spożywające produkty zwierzęce.

DETOKSYKACJA Z PERSPEKTYWY MEDYCyny NATURALNEJ

Detoks to ulubione słowo naturopatów (lekarzy holistycznych stosujących naturalne środki do leczenia dolegliwości fizycznych). Wielkie znaczenie przypisywane jest wątrobie i cudownej pracy, jaką ona wykonuje, eliminując toksyczną materię z organizmu, magazynując ją, a następnie uwalniając do jelit, by została usunięta. Wątroba jest jedynym ludzkim organem, który potrafi się regenerować. To dlatego, że jest tak niezbędna dla funkcjonowania całego ciała.

Bez sprawnie działającej wątroby, w organizmie krążą toksyczne substancje chemiczne, które powodują, że czujesz osłabienie i zmęczenie oraz cierpisz na bóle głowy. Często zdarza się, że gdy ludzie z wieloma dolegliwościami odwiedzają naturopatę, pierwsze jego zalecenia dotyczą właśnie wątroby, ponieważ medycyna naturalna postrzega ją jako główny narząd oczyszczający organizm. Wzmacnia ona inne organy detoksykujące, w tym skórę, nerki, płuca i jelita. Każdy z nich ma swój własny sposób na uwalnianie toksyn. Kiedy wszystkie pracują synchronicznie, twoje ciało się oczyszcza. Wszystkie narządy przetwarzają i detoksykują substancje chemiczne, z którymi miało ono kontakt.

Ponieważ naturopata patrzy na ciebie holistycznie, zajmuje się również uwalnianiem cię od toksyn emocjonalnych. Oczyszczenie ze stresu i dramatycznych przeżyć jest ogromnie ważne dla ogólnego samopoczucia. Decydując się na oczyszczenie z wszelkiego rodzaju toksyn, dostajesz wspaniałe narzędzia wspierające.

„Narzędzia” przepisywane przez naturopatów to między innymi leki ziołowe, suplementy diety i nowe nawyki. Kiedy odwiedzasz naturopatę, stworzy on dla ciebie indywidualny plan leczenia. Styl leczenia zależy w dużej mierze od tego, w czym się specjalizuje twój naturopata. Każdy lekarz naturalny ma wła-

sną filozofię zdrowia, najlepiej więc zwrócić się do takiego, który będzie cię traktował jak wyjątkową istotę ludzką. Jeszcze lepiej będzie, jeżeli uda ci się znaleźć naturopatę wierzącego w anioły. Taki lekarz będzie pielęgnował twoją wrażliwą duszę i pomoże ci zaufać intuicji.

JAK CZĘSTO POWINNIŚMY SIĘ OCZYSZCZAĆ?

To, jak często potrzebujesz oczyszczenia, zależy głównie od twojej diety i stylu życia. Jedzenie organicznej, zdrowej żywności i regularne uprawianie sportu oznacza, że wystarczy ci detoks raz lub dwa razy w roku. Jeśli jednak jadasz dużo fast foodów i przetworzonej żywności, palisz papierosy, regularnie spożywasz cukier, pijasz alkohol albo mieszkasz w zanieczyszczonym miejscu, warto pomyśleć nad przeprowadzeniem detoksu co dwa miesiące.

Podczas oczyszczenia twój organizm z radością uwolni się od niezdrowych pokarmów i napojów. Może zniknąć uzależnienie od kawy i przestanie ci ona smakować. Jeśli tak się stanie, płyn z tą energią. Pozwól sobie na uwolnienie się od szkodliwych substancji i przyjmij lepsze zdrowie.

Ludzie pracujący w niektórych zawodach są stale narażeni na działanie niebezpiecznych substancji i toksyn – na przykład malarze, fryzjerzy, manikiurzyści, artyści, sprzątacze, personel wojskowy czy mechanicy. Z powodu ciągłego kontaktu z substancjami chemicznymi powinni oni regularnie korzystać z detoksykacji.

Podobnie osoby mieszkające na terenach zanieczyszczonych działalnością wojskową czy przemysłową powinny często poddawać się oczyszczeniu. Spaliny samochodowe, wyziewy z fabryk, geoinżynieryjne opryski modyfikujące pogodę (tzw. *chemtrails*, czyli „chemiczne ślady” z cząsteczkami aluminium i baru, objawiające się jako grube białe pasy na niebie, które rozwiewają się

w białosrebrną mgłę zasnuwającą niebo i blokującą światło słoneczne) – to wszystko toksyny, które powinny być usuwane z organizmu, abyśmy mogli zachować optymalny stan zdrowia i poziom energii.

Jak wspomniałam, osoby żyjące w takim środowisku powinny poddawać się regularnym detoksom – powiedzmy co dwa miesiące, by zapewnić sobie zdrowie i szczęście. Sądzimy, że detoks to sposób na życie, więc zamiast w ogóle pozwalać toksynom się kumulować, lepiej od początku, w miarę możliwości, ich unikać.

Wybierz zdrowe życie, wolne od chemii. I przez cały rok korzystaj z metod oczyszczania energetycznego oraz porad zdrowotnych zawartych w tej książce.

☆ ☆ ☆

UZDRAWIAJĄCE SPOSOBY NA UDANE OCZYSZCZENIE



całej książce opisujemy konkretne metody duchowego uleczenia, tak więc w tym rozdziale, przypominającym „listę potrzebnych składników” z książki kucharskiej, wymienimy i przedstawimy je wszystkie po kolei.

Poczytaj o każdej z metod, by lepiej je zrozumieć. Potem naucz się, jak można je dostosować do konkretnych sytuacji. Wybierz kilka narzędzi, by wesprzeć własne zdrowie, albo zastosuj tylko jedną konkretną metodę. Zaufaj swojej intuicji i poproś anioły, by dawały ci znaki, czy dobrze wybierasz. Możesz wybrać dowolną z poniższych metod albo zastosować je wszystkie, by wspomóc detoksykację.

UWOLNIENIE OD UZALEŻNIEŃ Z ARCHANIOŁEM RAFAELEM

Archanioł Rafael proponuje silną metodę oczyszczającą z substancji, których chcesz się pozbyć. Najpierw zastanów się, czy je-

steś gotów uwolnić się od tych substancji, pokarmów i napojów. Uleczenie jednak działa i tak, nawet gdy nie jesteś jeszcze tego pewien. Zdając sobie sprawę z faktu, że twoje życie byłoby lepsze bez uzależnienia, pozwalasz aniołom wkroczyć do akcji. Kiedy anioły będą ci przekazywać znaki mówiące, od czego powinieneś się uwolnić, zaufaj tym odczuciom i pozwól uzależnieniu odejść.

Anioły proszą cię, byś pozbył się tych nawyków i dzięki temu doświadczał większej radości. Nie patrz na ten proces, jakbyś coś tracił – nie tracisz, lecz zyskujesz! Twój boski cel życiowy to ważna misja, którą tylko ty możesz wypełnić. Dlatego Bóg chce, byś mógł ją wypełniać w stanie jak najlepszego zdrowia.

Znajdź ciche miejsce, w którym można w spokoju usiąść. Zaczynaj od głębokiego oddechu, wciągając powietrze aż do samego dna żołądka. Zrób głęboki pełen wydech, podczas którego uwolnisz się od napięcia. Poodychaj w ten sposób przez kilka minut. Teraz zwizualizuj substancje, pokarmy i napoje, od których chcesz się uwolnić. Wyobraź je sobie unoszące się nad twoimi kolanami, na wysokości żołądka. Używając jasnowidzenia, możesz zobaczyć cienkie kleiste włókna ciągnące się od twojego ciała do tych produktów. To struny uzależnienia, które utrzymują niezdrowe rzeczy w twojej aurze. Teraz wezwij archanioła Rafaela, mówiąc:

*Archaniele Rafaelu, proszę, uwolnij mnie teraz
od strun uzależnienia.*

*Zabierz, proszę, te produkty z mojej aury
i niech rozpułną się w świetle.*

Możesz zobaczyć albo poczuć Rafaela oczyszczającego twoje ciało. Używa on białej oczyszczającej piany, która rozpuszcza struny. Podczas gdy uwalnia cię od strun uzależnienia, pozostań

w stanie relaksu i głęboko oddychaj. Zobacz lub poczuj, jak niezdrowe substancje opuszczają twoje ciało i rozplývają się w świetle. Poproś Rafaela o uzdrowienie, mówiąc:

*Rafaelu, proszę, zeslij swoje uzdrawiające
szmaragdowozielone światło w okolice mojego żołądka.
Wiem i wierzę, że to zapobiegnie ochocie
na szkodliwe substancje w przyszłości.
Dziękuję Ci.*

Poczuj, jak uzdrawiające światło Rafaela ogrzewa twój brzuch. Zwizualizuj niezdrowe pokarmy odpływające w dal. Anioły będą cię teraz łagodnie prowadzić i wspierać, by pomóc ci uwolnić się od tych produktów i substancji.

DUCHOWE ODKURZANIE Z ARCHANIOŁEM MICHAŁEM

Odkurzanie to metoda oczyszczenia duchowego przekazana metodą channelingu przez archanioła Michała. Niezwykle skutecznie uwalnia ludzi od negatywnych wpływów. Michał odpycha ataki psychiczne i likwiduje blokady przy użyciu swojej eterycznej rury ssącej, przypominającej odkurzac. Zapraszając archanioła Michała do swego życia, dajesz mu przyzwolenie na pomoc. Poproś go o odkurzenie ciała, aury lub domu, a on usunie wszystkie niechciane negatywne wpływy. Rura ta odsysa też strach, a na drugim jej końcu znajduje się zespół miłosiernego wsparcia – grupa mniejszych aniołów, które towarzyszą archaniołowi Michałowi w pracy oczyszczającej. Przetwarzają one niskie energie w wyższe wibracje i zaszczipiają miłość i pokój.

Wezwij archanioła Michała, mówiąc:

*Archaniele Michale, proszę, bądź tu teraz ze mną.
Proszę Cię, byś odkurzył*

[moje ciało, mój dom, moje biuro, całą planetę itp.].

Proszę, odciągnij ode mnie niską energię strachu.

Uwolnij mnie z ciemności, a obudź światło.

*Proszę Cię teraz, byś zabrał wszelkie ślady
negatywnych energii, zostawiając tylko miłość.*

Zobacz oczyma wyobraźni, jak Michał oczyszcza negatywną energię. Gdy tak się dzieje, odkrywa on piękno twojego boskiego światła. Możesz go poprosić, by przyspieszył lub zmniejszył prędkość odsysania strachu. Poproś go, by przełączył odkurzacz na słabe, średnie, silne lub bardzo silne działanie. Pracuj z nim dalej, aż poczujesz, że usunął wszelkie ślady strachu i lęku.

Następnie napełnij to miejsce uzdrawiającym światłem:

*Michale, proszę, ześlij czyste, pełne miłości światło boże
na [moje ciało, mój dom, moje biuro itd.].*

*Proszę, chroń mnie przed niskimi energiami
i przypominaj mi, bym wzywał Ciebie,
gdy potrzebuję wsparcia lub rady.*

Dziękuję Ci.

Archanioł Michał może być z każdym człowiekiem jednocześnie. Wezwij go sobie do pomocy, ale też poproś, by pomógł twoim ukochanym bliskim, którzy potrzebują oczyszczenia. Michał nie może ingerować w wolną wolę, więc przeprowadzi uzdrowienie tylko wtedy, gdy ludzie będą gotowi je przyjąć.

Przechodząc duchowe odkurzanie, podnosisz swoje wibracje, w wyniku czego będziesz mieć ochotę na substancje o wysokim poziomie energii. Proces ten pomoże ci się zestroić z naturalny-

mi pokarmami i napojami. Zauważysz też, że zestrajasz się z osobami o podobnych poglądach.

Anioły są szczęśliwe, pomagając ci oczyszczać się tak często, jak potrzebujesz, mogą też delikatnie cię poprowadzić z dala od sytuacji sprawiających ci ból. Stając się czystym i przejrzystym „naczyniem”, zwiększasz swoją wrażliwość. Wkrótce będziesz już rozpoznawać sytuacje i ludzi obniżających twoje wibracje. W ich towarzystwie możesz doświadczyć bólów głowy, zmęczenia, bezustannego ziewania, swędzenia skóry czy problemów z koncentracją. Potraktuj te objawy jako znaki od swoich aniołów, by unikać tych ludzi lub sytuacji. Czasem najbardziej uzdrawiająca rzeczą, jaką możesz zrobić, jest usunięcie się z niezdrowego środowiska.

Możesz na przykład odkryć, że nie jesteś w stanie już słuchać ani przebywać w towarzystwie osób, które dużo narzekają albo dramatyzują. Uwalniając się od takich ludzi, nie jesteś złym przyjacielem – próbujesz po prostu podnieść swoje wibracje. Dokonujesz wyboru, by tylko pozytywne energie pojawiały się w twoim życiu.

Możesz też czuć potrzebę modyfikacji innych swoich relacji. To też jest częścią naturalnego procesu rozwijania duchowości. Na przykład niektórzy ludzie nadużywają alkoholu lub/i narkotyków, a ty zdajesz sobie sprawę, że w ten sposób robią sobie krzywdę. Wielu przekonuje samych siebie, że nie są uzależnieni i mogą przestać zawsze, gdy tylko będą chcieli. Ale twoja wewnętrzna wiedza i Wyższa Jazń podpowiadają ci co innego.

Ufaj tym wskazówkom i podpowiedziom. Jesteś pięknym przykładem bożej miłości i masz zdolność do oświecenia innych w potrzebie, ale by tego dokonać, nie musisz dołączać do nich na ścieżce rozpacz. Nie pomożesz swoim przyjacielom, nadmiernie angażując się w ich kryzysy i dramaty osobiste. Jeśli tak zrobisz,

spowodujesz tylko, że więcej osób będzie potrzebowało uzdrowienia.

PRZECINANIE STRUN PRZEZ ARCHANIOLA MICHAŁA

Struny eteryczne to negatywne, opierające się na lęku więzy. Wyglądają jak przewody łączące nas z innymi ludźmi, miejscami lub rzeczami. Mogą powodować zmęczenie i utratę motywacji. Odpowiadają za niewytłumaczalny ból, jeśli więc nie ma jasnych fizycznych podstaw twoich dolegliwości, ich powodem może być uczepienie się takich strun eterycznych.

Wiele osób po przecięciu takich strun odczuło natychmiastową ulgę, bo wpływa to zarówno na emitowanie, jak i na absorpcję energii. Struny wyciągają z nas energię i przekazują ją innym. Pomyśl o męczących przyjaciółach albo znajomych, którzy powodują u ciebie fizyczne i umysłowe wyczerpanie. Przyczyną są właśnie połączenia strunowe oparte na lęku. Ludzie ci wyciągają z ciebie rezerwy energii, by sami mieć jej więcej.

Z drugiej strony, kiedy ktoś taki zezłości się lub zdenerwuje, jego emocje przedostają się do ciebie i nagle doświadczasz ich bez żadnego logicznego powodu. Mogą uderzyć nagle i namieszać w twojej energii. W jednej minucie czujesz się dobrze, a w drugiej odczuwasz intensywny gniew lub ból.

Struny często przyczepiają się do osób pomagających innym. Jeśli więc lubisz udzielać pomocy lub prowadzisz jakąś praktykę uzdrawiająca, mogłeś wytworzyć eteryczne struny. Dlatego tak ważne jest regularne ich przecinanie. W innym przypadku takie przychepione negatywne energie mogą cię opanować, wysssać twoją energię i sprawić, że będziesz chronicznie zmęczony i wypalony.

Z perspektywy jasnowidza, takie struny wyglądają jak przewody biegnące od jednej osoby do drugiej. Zaczynają się jako cien-

kie, podobne do sznurka, postronki. Z biegiem czasu i wraz z rozwojem relacji struny się rozrastają.

Energia leżąca u podstaw powstawania strun może stymulować w nas następujące myśli i uczucia:

- Chyba sobie nie poradzę bez jej pomocy.
- Zazdroszczę im i chcę mieć to, co oni.
- Sprawia, że czuję się świetnie. Muszę znów z nim porozmawiać i tak się poczuć.
- Nie chcę, żeby ode mnie odszedł.
- Mam do niego żal.
- Jest źródłem mojej siły.
- Jest źródłem mojego uleczenia.

Archanioł Michał przecina struny lęku, uwalniając cię od tego, co niezdrowe w relacjach z innymi ludźmi. Aby zacząć proces uwolnienia, znajdź sobie ciche miejsce i zacznij głęboko oddychać. Możesz zapalić białą świeczkę dla oczyszczenia albo usiąść przed bukietem białych róż.

Zacznij koncentrować uwagę na swoim ciele. Używaj intuicji. Zwróć uwagę na wszelkie miejsca, w których czujesz się spięty lub skrupowany. Uświadom sobie, które części ciała wydają ci się cieplejsze od innych. Potem podnieś swoją dominującą rękę (tę, którą piszesz) i przejeźdź nią nad swoją aurą. Ponownie zwracaj uwagę na zmiany ciśnienia powietrza, mrowienie, ciepło. Wszystkie takie odczucia to wskazówki, że tam przyczepione są struny eteryczne. Wezwij archanioła Michała, mówiąc:

*Archaniele Michale, proszę, przetnij wszelkie struny lęku
i uwolnij mnie od nich. Chcę pozbyć się tej niezdrowej,
niezrównoważonej energii. Zamiast tego pragnę zestroić się
z miłością i ze światłem.*

*Proszę Cię, usuń wszelkie negatywne energie z mojego ciała.
Uwolnij mnie od wszelkich efektów działania strun.
Dziękuję Ci.*

Podążaj myślą za energią Michała, gdy przygląda się on twojemu ciału. Uświadom sobie miejsca napięcia, które jest rozpraszane. Możesz zobaczyć przebłyśki osób lub sytuacji, z którymi struna była połączona. Pozwól tym uczuciom przepłynąć przez twoje ciało, pozwól im odpłynąć. To wszystko stanowi część procesu detoksykacji.

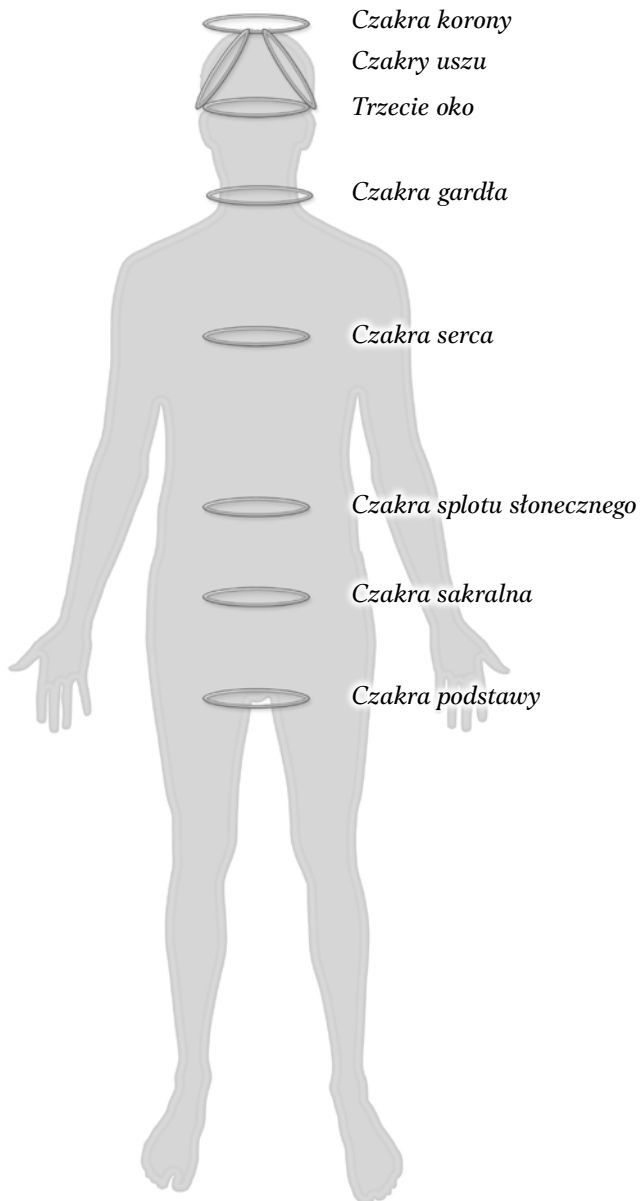
Archanioł Michał doskonale o ciebie zadba i pomoże ci poczuć się lepiej. Pamiętaj, że zawsze możesz go poprosić o dodatkową pomoc i wsparcie. Działając z archaniołem Michałem, pozbędziesz się strun lęku ze swojego ciała. Rozluźnij się i pozwól mu robić swoje.

Jeśli czujesz, że jakichś strun nie dało się odłączyć, zapytaj anioły, dlaczego tak się stało. Mogą pokazać ci one obrazy albo podsunąć uczucia związane z osobą, z którą łączy cię konkretna struna. Zwizualizuj sobie spokojną rozmowę z tym człowiekiem. Powiedz mu wszystko, co leży ci na sercu i siedzi w głowie. Możesz poczuć, co ta osoba by ci odpowiedziała. Kiedy skończysz, zestrój się ponownie ze swoim ciałem. Zauważ subtelne różnice i wyższy poziom energii, który teraz odczuwasz. Udało ci się uwolnić od negatywnej, nie zrównoważonej relacji. Powiedz Wszechświatu, że od dziś akceptujesz w swoim życiu tylko ludzi pełnych miłości.

ŚWIĘTY PROMIEŃ ŚWIETLNY ARCHANIOŁA METATRONA

Twoje czakry (centra siły życiowej i energii witalnej) są jak gąbki wchłaniające energię, co nie zawsze może być dla ciebie korzystne. Warto je oczyścić, aby mieć pewność, że zatrzymujesz w sobie tylko pozytywną energię miłości.

WYKRES CZAKR





SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

TOTALNE OCZYSZCZENIE

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