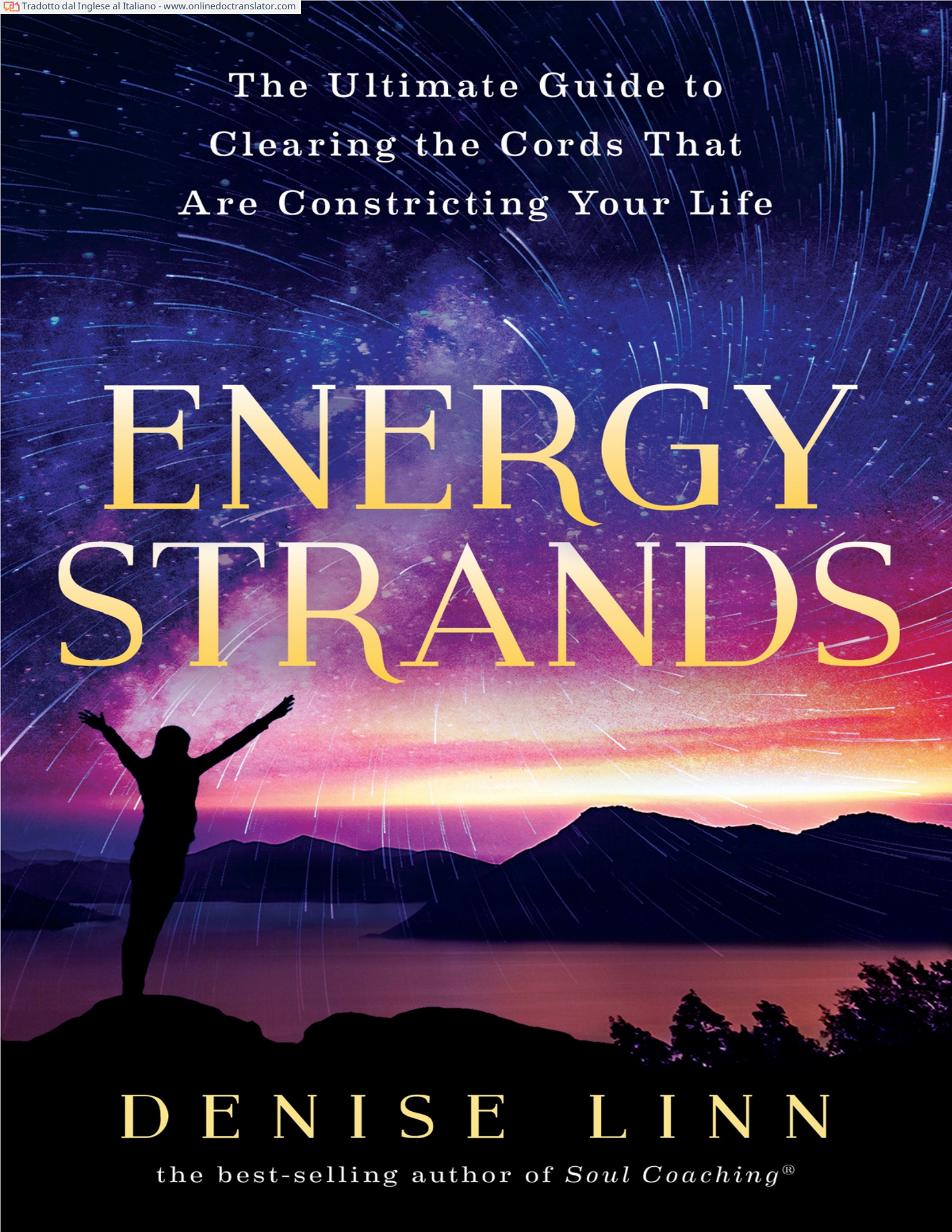
Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

The Ultimate Guide to Clearing the Cords That Are Constricting Your Life

ENERGY STRANDS



DENISE LINN

the best-selling author of *Soul Coaching*®

Lodare per *Fili energetici*

"La vita è energia e quando lo comprendiamo a un livello fondamentale e impariamo a lavorare con questo regno, cambiamenti sorprendenti si verificano nelle nostre vite. Pronto a liberare definitivamente il passato? Stanco di sentirti sopraffatto da relazioni prosciuganti? Quindi non cercare oltre. *Fili energetici* ti insegnerà tutto ciò che devi sapere per diventare un maestro formare e mantenere le connessioni che migliorano la vita che contano di più.

— **Cheryl Richardson**, #1 *New York Times* autore di bestseller di *L'arte dell'estrema cura di sé*

"*Fili energetici*, a mio parere, è uno dei libri più approfonditi mai scritti per definire energia e come usarla o abusarne. Denise Linn intreccia magistralmente la saggezza senza età, divina e saggia per assistere la tua anima nel suo viaggio duraturo mentre sei sulla terra. Quando vengono utilizzati, gli strumenti che generosamente condivide ti aiuteranno a vivere una vita di realizzazione, comprensione e illuminazione. Non perderti!"

— **James Van Praagh**, #1 *New York Times* autore più venduto di *Saggezza dalle tue guide spirituali*

"*Fili energetici* è un manuale radicato, pratico e tanto necessario per prendersi cura di noi stessi mentre si naviga nel pantano dell'interazione energetica umana. Una lettura obbligata per chiunque voglia vivere una vita calma, pacifica e radicata in mezzo a tanto stress nel mondo. Terrò la mia copia accanto al letto.

— **Sonia Ciocco**, *New York Times* autore più venduto di *I tuoi 3 migliori super poteri*

"Se hai mai chiacchierato con qualcuno e hai sentito la tua energia prosciugarsi, allora sai cosa significa avere un esaurimento del cavo energetico. Denise Linn conosce l'energia. L'ha studiata per tutta la vita e ti insegna come proteggere il tuo campo energetico e come rimuovere le influenze negative che ti hanno colpito dagli altri. Questo libro un giorno sarà conosciuto come un classico sul tema del potenziale umano e del campo energetico".

— **Colette Baron-Reid**, autore di best-seller di *Inesplorato*

"Il nuovo libro perspicace ed educativo di Denise Linn, *Fili energetici,* non solo ti insegna l'importanza di conoscere e comprendere come funzionano le intricate corde energetiche che fanno parte di noi e dell'Universo, ma ti insegna anche che la vita è un grande cerchio continuo di dare e ricevere energia. Puoi avere il controllo di questo meraviglioso, intelligente

energia e usala per guidarti nel tuo cammino verso la felicità, la prosperità e il benessere essendo. Questo libro è un must per la tua biblioteca!

— **Giovanni Olanda**, medium psichico e autore di *Colmare due regni*

"*Fili energetici* è probabilmente il libro più prezioso del mondo in cui viviamo oggi. Ci aiuta tutti a capire che la nostra connessione è molto più profonda di ciò che percepiamo essere. Dimostra che siamo tutti intrecciati nel subliminale, eppure quando abbiamo bisogno di qualcosa o qualcuno ha bisogno di noi, l'energia non ci delude mai, è proprio lì che ci fissa. Questa è la bellezza dell'energia! Un libro meraviglioso che sarà nella mia lista di "must-legge' per tutti i miei studenti.

— **Lisa Williams**, medium di fama internazionale e autore di *Quello era un segno dal cielo?*

"Un maestro nel ripulire il nostro campo energetico e lo spazio intorno ad esso, Denise Linn non è solo una grande autrice, è anche un'incredibile insegnante spirituale. Basato sui suoi decenni di studio spirituale e profonda esperienza interiore, la sua guida pratica e con i piedi per terra al sottile energia, *Fili energetici,* è pieno zeppo di metodi per liberare la schiavitù psichica e invocare protezione spirituale. Denise ci mostra come in questo libro imperdibile. Leggilo e usalo!"

— **La dottoressa Susan Shumsky**, pluripremiato e autore di bestseller di *Guarigione istantanea* e *Il potere dei chakra*

"Denise Linn illumina brillantemente la sua luce nel misterioso mondo dell'energia e illumina un processo di trasformazione per vivere la vita con maggiore grazia e facilità. *Fili energetici* non solo ci guida su come rilasciare aspetti della nostra vita che non più ci serve, fornisce anche i passaggi per intessere connessioni più profonde con persone, circostanze e scelte che ci nutrono. Nel processo, siamo guariti. Adoro questo prenotare."

— **davidji**, autore di best-seller di *Poteri Sacri*

"*Fili energetici* è pieno di momenti eureka, esempi di risate a crepapelle e il tipo di chiarezza pacifica che mi aspetto dagli scritti di Denise. Come al solito, ha preso un argomento complesso e spiritualmente importante e lo ha reso cristallino al lettore. Questo libro mi ha aperto gli occhi e cambiato il modo in cui vedo il mondo, le persone intorno a me, e mi ha dato una serie completamente nuova di strumenti spirituali che posso usare per vivere una vita più felice, vita più sana, più magica... e farà lo stesso per te!»

— **Radleigh Valentine**, autore di best-seller di *Come essere il tuo genio*

"La guida potente e facilmente comprensibile che Denise fornisce *Fili energetici* è un cambio di vita! Imparando a identificare i tuoi attaccamenti e come rilasciare legami malsani e favorire quelli positivi, sperimenterai un senso di libertà diverso da qualsiasi altro! In quanto empatico altamente sensibile, ho trovato il libro di Denise sia incoraggiante che confortante.
Lo consiglio vivamente!"

— **Kerry Richardson**, allenatore e autore di *Cosa sta cercando di dirti il tuo disordine*

ENERGY STRANDS

ANCHE DA DENISE LINN

Libri

Altari
Sognatore
Feng Shui per l'anima Quattro atti di potere personale* Il potere nascosto dei sogni* Se io posso perdonare, puoi farlo anche tu*
Accendere lo spirito nativo The Mystic Cookbook (con Meadow Linn)*
Vite passate, miracoli presenti
Missione (con Meadow Linn)
Spazio Sacro
Il linguaggio segreto dei segni
*Segreti e misteri**
Allenamento dell'Anima®
** L'anima ama la verità**
Cancellazione dello spazio
*Cancellazione spazi dalla A alla Z**
*Scopri i messaggi segreti del tuo corpo!**

Carte Oracolo

*Gateway Oracle Card**
Accendere lo spirito nativo Carte dell'oracolo del viaggiatore sacro*
*Allenamento dell'Anima® Carte Oracolo**

Programmi audio

Angeli! Angeli! Angeli!
Rigenerazione cellulare
*Relax completo**
Sogni

*Viaggi nelle vite passate**

Forza vitale

Vite passate e oltre

Fenice in aumento

*33 viaggi spirituali**

La via del tamburo

video

*Feng Shui istintivo per creare uno spazio sacro**

* Disponibile da Hay House

Per favore visita:

Hay House Stati Uniti:www.hayhouse.com®
Casa di fieno Australia:www.hayhouse.com.au
Hay House Regno Unito:www.hayhouse.co.uk
Casa del fieno India:www.hayhouse.co.in

ENERGY STRANDS

The Ultimate Guide to Clearing the Cords That Are Constricting Your Life

DENISE LINN



HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • New Delhi

Copyright © 2018 di Denise Linn

Pubblicato e distribuito negli Stati Uniti da: Casa del fieno, Inc.: www.hayhouse.com® • ***Pubblicato e distribuito in Australia da:*** Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • ***Pubblicato e distribuito nel Regno Unito da:*** Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • ***Distribuito in Canada da:*** Libri della costa pluviale: www.raincoast.com • ***Pubblicato in India da:*** Hay House Editori India: www.hayhouse.co.in

Disegno della copertina: Carlo McStravick • *Interior design:* Rian Bender

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta mediante alcun processo meccanico, fotografico o elettronico o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o altrimenti copiato per uso pubblico o privato, tranne che per "fair use" come brevi citazioni incorporate in articoli e recensioni senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici, emotivi o medici senza il consiglio di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è solo quello di offrire informazioni di carattere generale per aiutarvi nella ricerca del benessere emotivo, fisico e spirituale. Nel caso in cui tu utilizzi una qualsiasi delle informazioni contenute in questo libro per te stesso, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per le tue azioni.

Nota: la maggior parte dei nomi sono stati cambiati in questo libro per questioni di privacy, e occasionalmente le circostanze di un esempio sono state leggermente modificate, anche per motivi di privacy dell'individuo.

Dati di catalogazione in pubblicazione della Library of Congress

Linn, Denise, autore.
Titolo: Fili di energia: la guida definitiva per liberare le corde che stanno restringendo la tua vita / Denise Linn.
Descrizione: Carlsbad, California: Hay House, Inc., [2018]
Identificatori: LCCN 2017046134 | ISBN 9781401950583 (brossura)
Materie: LCSH: medicina energetica. | Terapie mente e corpo. | Guarigione mentale. | Cura di sé, Salute. | BISAC: CORPO, MENTE E SPIRITO / Guarigione / Energia (Chi Kung, Reiki, Polarità). | CORPO, MENTE E SPIRITO / Spiritualità / Sciamanesimo. | CORPO, MENTE E SPIRITO / Generale.
Classificazione: LCC RZ421 .L56 2018 | DDC 615.8/528--dc23 Record LC disponibile su https://lccn.loc.gov/2017046134

Codice ISBN della carta commerciale: 978-1-4019-5058-3

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 1a edizione, marzo 2018

Stampato negli Stati Uniti d'America

TIL SUO LIBRO È DEDICATO

AIUANNCIBIK. . .

LA MIA VITA È MOLTO PIÙ LUMINOSA

PERCHÉ CI SEI DENTRO.

CONTENUTI

Prefazione

Introduzione: La verità più profonda sui filamenti energetici

Capitolo 1: Comprendere i filamenti energetici

Capitolo 2: Esplorare i tuoi filamenti

Capitolo 3: Tagliare i legami che legano: rilasciare i fili che ti sminuiscono Capitolo 4:

Proteggere e schermare il tuo campo energetico

Capitolo 5: Rafforzare i fili che ti danno potere

Conclusione

Ringraziamenti

Circa l'autore

PREFAZIONE

Quando proviamo a scegliere qualcosa da solo, lo troviamo agganciato a tutto il resto dell'universo.

— JOHN MUIR

Cinquant'anni fa, davanti al Royal Hawaiian Hotel, c'era un enorme albero di banyan. Potrebbe essere ancora lì. Per un turista, faceva semplicemente parte di un'isola paradisiaca. Tuttavia, per coloro che avevano il dono della vista, c'era un grande cavo di energia luccicante che usciva dall'albero, attraversava l'hotel e scendeva nel seminterrato, dove c'era un centro massaggi. Se non sapevi che il centro era lì, era difficile trovarlo. Eppure ogni settimana circa, qualcuno entrava e diceva di aver seguito il cavo energetico dall'albero alla spa.

Ho lavorato in quel centro massaggi come massaggiatrice con la mia insegnante, Morrnah Simeona, che era una kahuna hawaiana e guaritrice tradizionale. Sono rimasto perplesso da questo flusso di persone e ho detto: “Morrnah, di cosa stanno parlando? Non vedo alcun filo di luce che emana dall'albero e viaggia qui nel seminterrato.

Lei rispose gentilmente: “Quando ho iniziato a lavorare qui, volevo attrarre esseri che la pensavano allo stesso modo, quindi ho ancorato un filo di energia nell'albero di banyan e l'ho gettato nella spa. Questo è qualcosa che gli antichi guaritori della mia tradizione sapevano fare. Le persone che erano in grado di vedere la spiaggia la seguivano e si dirigevano verso le terme. Non tutti potevano vedere consapevolmente la spiaggia, ma arrivavano dicendo che non sapevano perché erano scesi al mio centro; sembrava solo che fossero guidati o spinti.

E in effetti Morrnah aveva una fiorente attività: persino i capi di stato visitavano il suo umile studio di massaggi. Ha continuato: “Anche se non riesci a vedere le corde, i fili ei filamenti di energia che ci collegano a tutto nell'Universo, sono ancora lì. Alcuni ci rafforzano e approfondiscono la nostra connessione con noi stessi e con il Creatore; eppure ce ne sono altri che ci impoveriscono e ci indeboliscono. Quando comprendi la natura di questi fili, ti trovi al centro di tutto ciò che è reale e importante nella vita. Sai come stare al centro della grazia e del potere personale”. Le sue parole mi hanno avviato in un viaggio di comprensione della natura dell'energia e di come siamo legati ai confini dell'Universo.

Dopo quei primi anni con Morrnah, ho viaggiato in tutto il mondo, trascorrendo del tempo con sciamani e guaritori terrestri, per conoscere la visione nativa dell'energia e della guarigione. Una delle cose coerenti in ogni tradizione tribale era una comprensione collettiva dei fili di energia che ci connettono al mondo. Ogni tradizione

avevano metodi per rafforzare o rilasciare questi filamenti al fine di portare equilibrio nella vita. In questo libro, condivido alcuni dei metodi che ho imparato nel corso degli anni per supportarti nel trovare una maggiore armonia nella tua vita attraverso la comprensione di queste linee di energia.

Questo libro è un viaggio per aiutarti a percepire i cavi, le corde, i nastri, i fili, i fili, le ragnatele e i filamenti di energia che fluiscono verso (e da) te. Imparerai come utilizzare tecniche antiche e sciamaniche per liberare le corde che ti legano e anche per potenziare i fili che ti rafforzano. È un sacro e sacro soggiorno dell'anima.

Scoprire e rilasciare le corde energetiche che non ti danno potere è un viaggio di lasciar andare. . . ed entrare nel flusso della vita. Mentre ti imbarchi in questa spedizione, e mentre riconosci e rilasci le corde che ti limitano, potresti capire che è il momento di deporre i tuoi fardelli. Quando diventi consapevole dei filamenti di energia che ti impediscono di essere il tuo sé autentico, scopri che non c'è nessuno da incolpare nella tua vita; nessuno è in colpa; Non c'è niente da temere; e non c'è nulla di cui sentirsi in colpa o vergognarsi. Non c'è niente di sbagliato in te. Stai bene così come sei. Non è necessario nascondere chi sei o mettere i bisogni degli altri sempre prima dei tuoi bisogni. Nel momento in cui ti rilassi e ti lasci andare, saprai che va tutto bene. . . ed è sempre stato così. Questa è l'energia più profonda di questo libro.

INTRODUZIONE

La verità più profonda sui filamenti di energia

Hai mai chattato con qualcuno e hai sentito lentamente la tua energia svanire, ma nel frattempo la persona con cui stavi parlando si è energizzata e animata? Una possibilità è che la tua energia sia fluita in un modo, nell'altra persona e, di conseguenza, sei stato prosciugato. . . e sono stati rivitalizzati.

O forse ti sei sentito improvvisamente euforico, apparentemente senza motivo. Ciò potrebbe significare che qualcuno con cui hai una corda d'amore condivisa stava pensando a te e il loro amore ha viaggiato lungo il filo fino a te. (Questi tipi di pensieri felici di solito danno energia sia al mittente che al destinatario.) Questi sono esempi di come i filamenti di energia si manifestano nella tua vita.

Questo libro ti offrirà l'opportunità di imparare cosa aumenta la tua energia e cosa la abbassa. Imparerai come rilasciare ciò che non ti serve nella vita e come proteggere la tua energia. L'anima ama la verità, e il sentiero verso la verità deve essere forte*il tuo*campo energetico. Scoprirai come farlo dagli esercizi presentati qui.

Scrivere questo libro ha creato un dilemma per me. Da un lato, una parte di me non crede nel tagliare le corde e nell'usare metodi di protezione psichica, perché ciò contribuisce all'illusione che siamo separati gli uni dagli altri. Ancora un'altra parte di me - la parte che si è allenata con quelli delle culture native nei metodi di protezione energetica - ha visto il devastante esaurimento che può verificarsi a causa di attacchi psichici e di persone che assorbono energia dagli altri.

La mia sfida era che volevo condividere metodi di pulizia e protezione che avrebbero funzionato per te nella tua vita, ma non volevo nemmeno contribuire all'idea sbagliata che siamo tutti isolati l'uno dall'altro. Volevo che le persone leggessero il mio libro e abbracciassero la vita a braccia aperte con la consapevolezza che quando sciogli le scorie di un cuore umano, troverai oro puro. Ero preoccupato che la condivisione delle tecniche di protezione energetica potesse farti vedere il mondo come un luogo spaventoso in cui devi sempre procedere con cautela perché gli altri possono farti del male.

Alla fine, ho deciso di farmi avanti e di insegnarvi quello che ho imparato in una vita passata a trattare con i campi energetici. Periodicamente, condividerò dolci promemoria di chi siamo da una prospettiva spirituale. Lo faccio perché è vero: non sei un essere separato dall'Universo che ti circonda. Da un punto di vista divino, non c'è niente là fuori da cui devi proteggerti. Nel senso profondo, sei tutto tu.

Questo libro è per i momenti in cui dimentichi chi sei. E come esseri umani, dimentichiamo sempre chi siamo. Io faccio. Fate. Noi tutti facciamo. Fa parte della nostra natura. Quando dimentichiamo, crediamo di essere separati gli uni dagli altri e dall'Universo. È in quei tempi di dimenticanza che è prezioso capire e imparare come sganciare i cosiddetti filamenti negativi ed espandere i cosiddetti filamenti positivi.

Da un punto di vista sacro, non c'è niente là fuori che possa veramente farti del male. L'ho sperimentato una volta, quando i miei dottori pensavano che fossi morto dopo essere stato vittima di una sparatoria quasi fatale. L'esperienza è stata profonda. . . e reale. Sono entrato in un luogo di luce dorata che sapevo assolutamente essere la mia vera casa. Era familiare. ci ero già stato; anzi, sembrava che non me ne fossi mai andato. La mia vita sulla terra sembrava un sogno in cui l'illusione era che fossimo separati gli uni dagli altri.

In quel regno di luce dorata, in cui sono entrato quando i dottori si stavano affrettando a rianimarmi, ho ricordato ciò che avevo sempre saputo ma che avevo dimenticato: non c'è niente nell'Universo che noi non siamo.

Il regno in cui sono entrato era così reale. Questa visione della realtà era molto diversa dal modo in cui avevo precedentemente sperimentato la vita sulla terra, ma mi era familiare. I miei 17 anni di vita fino a quel momento sembravano una storia e ciò che ho vissuto in quel regno celeste sembrava la verità autentica.

Questo potrebbe non avere senso mentre te lo racconto, ma quando i dottori pensavano che fossi morto,Ricordo di aver lasciato il mio corpo e di essere parte di tutto. Non c'erano confini. Ero*uno*con tutti gli esseri e tutta la vita. C'eri anche tu. Lo eravamo tutti. Tutto dimorava dentro di me, come dentro di te. Sapevo che eravamo uno.

Sei una parte di tutte le cose. Sei la montagna innevata del Tibet. Sei il respiro di un neonato in Sudan. Sei l'aria pulita dell'Artico e lo smog di Los Angeles. Sei l'energia rarefatta di un santo e l'angoscia di un membro di una banda. Sei tutto tu. E sono tutto io. Ma solo in uno stato di consapevolezza molto elevato (o quando siamo quasi morti, nel mio caso) possiamo toccare questa verità.

Qui nella nostra esistenza terrena, crediamo che le persone possano farci del male. . . e possono, perché ci crediamo. Crediamo che gli attacchi psichici ei vampiri energetici possano prosciugarci. . . e possono, perché ci crediamo. Non sono solo le nostre convinzioni individuali a spiegare questo. Quando inciampiamo, cadiamo dalle scale e ci facciamo male, sembra reale, e quando qualcuno ci lancia un'emozione negativa, il dolore che proviamo è reale. Semplicemente essendo umani, facciamo parte di un inconscio collettivo che crede che siamo separati dalla vita che ci circonda e che la vita intorno a noi possa danneggiarci e danneggiarci, e così accade.

Dopo essere tornato dall'altra parte, mi sono ricordato della verità che siamo tutti uno e che non siamo separati dall'Universo. Tuttavia, questa verità era solo un ricordo. Quando sono scivolato di nuovo nel mio corpo, sono stato immediatamente agganciato al nostro continuum spazio-temporale. Mi sono ancora offeso per le offese. Avevo ancora paura di essere ferito. Ero ancora arrabbiato quando ero ferito. C'erano ancora persone che prosciugavano la mia energia. La memoria della verità non bastava a diminuirne l'esaurimento.

Ti offro questa prospettiva nella speranza che mentre impari a proteggere il tuo campo energetico e scopri come rimuovere le influenze negative che ti hanno colpito dagli altri, manterrai anche la consapevolezza che ai livelli più profondi, è tutto ciò che tu —ogni filamento, ogni connessione, ogni stella e galassia.

Quando sembra che qualcuno stia risucchiando la tua energia, in realtà è la parte di te che esiste in quell'altra persona che sta esaurendo la tua energia. Quando sembra che qualcuno stia reintegrando la tua energia, in realtà è la parte di te che dimora nell'altro che sta reintegrando la tua energia.

Come esseri umani, percepiamo il regno cosmico come*là fuori*, come se fosse un luogo remoto tra le stelle. Tendiamo a guardare al cielo quando pensiamo a quel luogo oltre la porta della morte. Ma la verità è*è qui.*Esiste qui. . . dentro di me e dentro di te. Proprio come puoi sintonizzare una radio su diverse stazioni, dal jazz al rock and roll, ogni stazione escludendo le altre; il luogo che chiamiamo paradiso, il luogo in cui non siamo separati gli uni dagli altri, è un regno che esiste*qui ora*. Si tratta semplicemente di sintonizzarsi su di esso. Sei un essere spazioso di frequenze ondeggianti, esistente ovunque e in ogni luogo contemporaneamente. È solo che qui sulla terra ti sei sintonizzato con... e tutti noi abbiamo la stazione cosmica di separazione.

Anche sapendo questo, però, va bene proteggersi quando se ne sente il bisogno. Va bene tagliare i cavi con gli altri che ti stanno esaurendo. In effetti, non va solo bene fare queste cose, lo è*necessario*per essere in grado di stare nella tua stessa luce e raggiungere una consapevolezza superiore. Tuttavia, suggerisco che nello stesso momento in cui tagli le corde, guardi nel tuo nucleo per trovare quel posto dentro di te dove vive l'autore. Onora quella parte di te. Amalo. . . e ci sarà meno probabilità di attrarre attaccamenti negativi in futuro.

Potresti chiedere: “Come posso amare e amare una parte di me stesso in cui dimora un violentatore o un tossicodipendente? Questi sono alcuni dei cavi degli altri che voglio tagliare. Non posso assolutamente amare queste cose. La misura in cui giudichi e reprimi ciò che viene chiamato il tuo "sé ombra" è la misura in cui emetterai il richiamo affinché questo tipo di cose indesiderate si attacchino a te. E se non puoi amare queste parti, allora, piuttosto che giudicarle, diventa il sacro osservatore. Se puoi*osservare*uno schema indesiderato, puoi rilasciarlo; se tu*giudice*esso, si attacca a te. Qualunque cosa giudichi severamente, attiri a te. Per quanto strano possa sembrare, il tuo giudizio in realtà rafforza le corde tra te e ciò che giudichi.

Jerry ha partecipato a uno dei miei eventi; durante la pausa, è venuto da me e nel corso della nostra conversazione ha detto che tutte le donne guidano male. Ha detto che quasi ogni giorno veniva bloccato nel traffico da un'autista donna o quasi investito da un'autista donna. Non gli è mai venuto in mente che il suo forte giudizio e la sua convinzione stavano effettivamente attirando cattive guidatrici verso di lui. Era come se una corda di energia si fosse srotolata da lui, si fosse allungata e si fosse fatta strada per tutta la città finché non avesse trovato una cattiva guidatrice, poi l'avesse presa al laccio e attirata a sé. Questo è il modo in cui funzionano i fili del giudizio. I nostri

il bisogno di avere ragione riguardo ai nostri giudizi può essere così forte che inconsciamente diventeremo una calamita per esperienze che convalideranno le nostre convinzioni, come ha fatto Jerry con le donne guidatrici.

La sfida è che è difficile accettare e persino abbracciare le cose che ritieni sbagliate o cattive, ma se riesci a osservarle - in modo non giudicante - è molto più facile abbandonare quei cavi negativi dal tuo campo energetico. In definitiva, è un viaggio dell'anima per accettare e amare te stesso in tutte le tue permutazioni senza esitazione e senza riserve, e scoprirai come farlo nelle pagine a venire.

È facile attingere alla maggior parte dei miei libri per ottenere informazioni in modo non sequenziale. Puoi scegliere un po 'qui e un po' là. Tuttavia, dentro*Fili energetici*, esiste un ordine specifico per le informazioni. Nel primo capitolo imparerai cosa sono i filamenti di energia e quali corde di energia sono attaccate a te. Imparerai a conoscere i fili che scorrono tra te e amici, familiari, conoscenti e antenati, nonché quelli che scorrono da e verso gli amanti, passati e presenti. Acquisirai anche comprensione sui fili dei sogni, i fantasmi, le connessioni astrali, i chakra, i corpi celesti e altro ancora.

Nelcapitolo 2, scoprirai alcuni degli effetti che i tuoi filamenti possono avere sulle tue emozioni e sulla tua salute, e imparerai preziose informazioni su vampiri energetici, attacchi psichici, attaccamenti da persone tossiche e come l'energia residua e precedente può influenzare il tuo benessere -essendo. Inoltre, attraverso l'apprendimento della rabdomanzia e la scansione delle perdite di energia, scoprirai quali filamenti ti stanno influenzando. . . sia nel tuo corpo che nella tua casa.

Quindicapitolo 3ti offre modi molto specifici e altamente efficaci per tagliare e rilasciare qualsiasi corda che ti sta diminuendo o indebolendo. Questi sono metodi antichi e potenti.

Nelcapitolo 4, imparerai informazioni poco conosciute sulla protezione e quando usarla. Imparerai anche metodi passo dopo passo per sigillare e proteggere il tuo campo energetico, nonché quando usarli e quando no.

Infine, dentroCapitolo 5, scoprirai come rivitalizzare, rafforzare e stabilire corde di comunione, amore e gioia, nonché come rafforzare i tuoi sacri fili verso l'Universo. Scoprirai diversi modi per creare uno spazio sacro nella tua casa in modo che diventi un santuario . . . il che rende difficile per tutto ciò che non sia vibranti e scintillanti fili di luce fluire verso e attraverso di te.

Vedrai che ripeto spesso messaggi simili, ma con parole diverse. Potresti anche vedere cose in questo libro che hai visto in uno dei miei altri libri. Questo è apposta. La ripetizione è la madre dell'abilità. È anche un modo molto tradizionale di insegnare. Gran parte del mio apprendimento proviene da culture native e la saggezza e le storie di quelle culture vengono raccontate ancora e ancora in modi leggermente diversi. Si pensa che il miglior apprendimento avvenga in questo modo.

Hai il mio amore e il mio sostegno nel viaggio che ti aspetta. È un luogo consacrato e santo

odissea dell'anima.

CAPITOLO PRIMO

COMPRENDERE I FILI DI ENERGIA

Noi con le nostre vite siamo come isole nel mare, o come alberi nella foresta. L'acero e il pino possono sussurrarsi l'un l'altro con le loro foglie. ... Ma anche gli alberi mescolano i loro radici nell'oscurità sotterranea, e anche le isole appendere insieme attraverso il fondo dell'oceano.

— WILLIAM JAMES

È nella natura degli esseri umani attaccarsi ad altre persone e cose. (Forse questo inizia quando nasciamo attaccati a nostra madre dal nostro cordone ombelicale.) I nostri attaccamenti sono il modo in cui sappiamo di essere connessi al mondo che ci circonda. La consapevolezza subconscia di queste linee di connessione è evidenziata dalle nostre espressioni, come sentirsi "legato", o il detto "nessun vincolo" o "Ho bisogno di tagliare i legami". A livello profondo, possiamo percepire i fili di energia che ci legano al mondo che ci circonda, anche se non li vediamo.*Sono reali.*

I filamenti di energia sono linee di energia e comunicazione invisibili, ma molto autentiche, che ci connettono a persone, luoghi e cose. L'energia può fluire e rifluire attraverso questi collegamenti. Questi fili, corde, filamenti, fili e stringhe che ci collegano al mondo che ci circonda possono essere sottili e transitori, oppure possono scorrere come un vasto fiume e possono persino provenire dal nostro passato ed esistere per tutta la vita.

Emozioni forti, come l'amore e la paura, viaggiano rapidamente attraverso questi collegamenti; anche il dolore fisico, il piacere fisico e la conoscenza e la saggezza possono essere trasmessi attraverso di loro.

Alcuni di questi attaccamenti energetici sono benefici; ci permettono di sentirci vibranti e vivi. Altri non sono così utili; esauriscono e ci indeboliscono. Quando due persone interagiscono tra loro, si formano dei cavi energetici tra di loro. Questi cavi energetici possono essere energizzanti o esaurire. A volte puoi perdere energia attraverso un cavo. Può anche essere un modo per una persona di ottenere informazioni da te, o anche, in modo oscuro,

manipolarti e controllarti. La maggior parte delle persone non è coscientemente consapevole di queste corde energetiche, ma può sentirle a livello subconscio. Alcuni chiaroveggenti e sensitivi possono vedere questi filamenti di energia, che di solito vanno dal plesso solare al plesso solare, ma possono attaccarsi ovunque sul corpo. Più forte è la connessione emotiva tra due persone, più forte è il cavo. I cavi energetici ce lo consentono*Tatto*un'altra persona, anche se si trova a migliaia di chilometri di distanza. A volte possiamo persino percepire ciò che un'altra persona sta provando o pensando attraverso il cordone. I filamenti di energia possono unire le persone e possono anche rendere difficile la separazione quando una relazione non è più costruttiva. Ci sono anche collegamenti energetici simili a corde con i luoghi.

Nelle culture occidentali, la maggior parte delle persone sa molto poco dei fili di energia che li collegano ad altre persone e luoghi. Vedono il mondo come contenente cose separate e non correlate. Non si considerano parte di tutte le cose; piuttosto, si considerano qualcosa di separato e più grande di tutto. Non si rendono conto che da (e verso) ogni azione, ogni persona e ogni oggetto scorrono filamenti che si connettono al resto del mondo.

Quelli delle culture del passato basate sulla terra, tuttavia, comprendevano l'intimo e straordinario regno dell'energia. Sapevano come percepire i filamenti che miglioravano la vita e come diminuire e rilasciare i filamenti che non lo facevano. In molte culture indigene, si crede che gli esseri umani abbiano filamenti di energia che ci radicano alla terra così come gli uni agli altri. Si crede che se viaggiamo troppo lontano, il nostro cavo verso la terra sarà teso troppo sottile e potremmo indebolirci e persino ammalarci. L'idea di essere profondamente connessi e legati alla terra è una convinzione delle popolazioni indigene di tutto il mondo.

In questo libro imparerai ciò che gli antichi guaritori hanno sempre saputo: che viviamo in un universo di energia e, in ogni punto, questa energia ti sta influenzando e influenzando. Imparerai i metodi tradizionali per recuperare la tua energia personale, tagliare i fili a relazioni ed eventi tossici del tuo passato e mantenere pulito il tuo campo energetico. Inoltre, scoprirai la connessione tra i filamenti energetici e l'inconscio collettivo, i tuoi chakra (i centri energetici nel corpo), le guide, gli angeli, il cosmo e il Creatore. Scoprirai cosa hanno a che fare i filamenti di energia che ti collegano a ogni oggetto della tua casa con l'avere campi energetici chiari. Scoprirai anche quali fili stanno sostenendo il tuo destino e come rilasciare quelli che ti trattengono.

COSA SONO I FILI DI ENERGIA?

Chiamo le corde di energia che ci collegano all'Universo che ci circonda "fili di energia" e anche "fili di affinità", perché l'energia di persone, luoghi e oggetti non può attaccarsi a te a meno che non ci sia un*affinità*, o in altre parole, a meno che non ci sia una corrispondenza di frequenza. Ecco la mia definizione di "affinità":*Un'attrazione naturale per una persona, cosa, idea, ecc.; una somiglianza o un accordo intrinseco; significa anche una chiusura*

somiglianza o connessione. Nel regno della chimica, l'affinità è la forza con cui gli atomi sono tenuti insieme. Il modo in cui uso il termine in questo libro può includere un'affinità "positiva", il che significa che può aumentare la tua energia, o un'affinità "negativa", che la esaurirà. Questi fili possono essere infinitamente sottili, come microfilamenti o ragnatele, oppure possono essere più grandi e più forti, come spesse corde di energia. Possono essere flessibili, fluidi e morbidi, oppure possono essere rigidi e apparentemente inamovibili. Possono essere chiari, iridescenti e luccicanti di luce, oppure possono essere opachi, appiccicosi, densi e torbidi.

I filamenti di energia non sono solo le corde eteriche e astrali di connessione tra persone, eventi, luoghi e oggetti; servono anche come percorso per inviare e ricevere inconsciamente energia e informazioni da e verso le persone, i luoghi, gli eventi e gli oggetti che ci circondano. Ecco come funziona tra le persone: quando stabilisci una relazione con qualcuno (in modo negativo o positivo), i filamenti di energia malleabile ti collegano all'altra persona e loro a te e, di conseguenza, le informazioni, le emozioni e le frequenze energetiche si trasferiscono tra loro. voi due.

Le persone altamente intuitive e gli sciamani delle culture native sono spesso in grado di vedere o percepire questi filamenti. A volte i filamenti emanano dal plesso solare, come ho detto; altre volte, si irradiano da altri punti del corpo, come l'area del terzo occhio, la sommità della testa, l'area del chakra del cuore e persino il chakra della radice, che si trova vicino alla base della spina dorsale. I fili possono variare in colore, consistenza e dimensione. I fili formati quando due persone sono innamorate possono essere grandi, radiosi e cristallini, passando dal chakra del cuore al chakra del cuore. Il colore può variare dal blu al verde, fino al rosa e al dorato, ma i colori sono sempre vividi. Tuttavia, quando qualcuno è risentito nei confronti di un'altra persona, i fili tra questi individui possono essere di un torbido verde pisello o di un grigio scuro, e le corde possono essere filamentose e fibrose.

Puoi essere eccitato o esaurito da ciò che scorre tra te e un'altra persona. Nello stesso modo in cui l'oceano scorre e rifluisce, a volte stai dando energia ea volte la ricevi attraverso le tue corde, ea volte tu e un'altra persona state dando e ricevendo allo stesso tempo.

Se sei esausto e prosciugato dopo aver chiacchierato con qualcuno, ma dopo sembra vibrante ed energico, questo potrebbe essere il risultato di un drenaggio di energia. In altre parole, l'energia è passata da te a quella persona, ma non c'è stato alcun ritorno da loro a te: è stato un viaggio di sola andata. Quindi, eri esaurito dopo la tua chat.

Esistono fili energetici di attaccamento tra te e quasi tutti quelli con cui hai avuto una relazione. A volte questi fili sono così sottili che sono appena un sussurro, ea volte sono come un'autostrada di Los Angeles. Informazioni, energia, sentimenti d'amore e pensieri tossici possono fluire avanti e indietro attraverso i fili. Ad esempio, potresti avere lo stesso pensiero o emozione nello stesso momento di qualcuno a cui sei connesso con il cavo, oppure potresti andare nello stesso luogo nello stesso momento, o acquistare lo stesso oggetto, o sapere intuitivamente cosa sono fare o sentire. Quando la corda è forte, anche se quell'individuo è a mezzo pianeta di distanza, potresti comunque esserne consapevole

le loro emozioni, il loro dolore fisico oi loro pensieri. . . per i fili che vi uniscono. A volte i filamenti di energia possono crescere e solidificarsi ancora di più, anche se non sei in contatto fisico con la persona. Potresti sentire le loro emozioni come le tue emozioni e persino sentire i loro pensieri come i tuoi pensieri, specialmente se sono un mittente forte e/o sei un destinatario aperto. (È importante sapere se le emozioni che provi sono le tue o se provengono da qualcuno a cui sei connesso. In questo libro imparerai a distinguere cosa è tuo e cosa è di un altro.)

Ti sei mai imbattuto in qualcuno che conoscevi quando eravate entrambi molto lontani da dove abitavate? Certo, questo incontro potrebbe essere una coincidenza, ma potrebbe anche essere dovuto allo strattone che vi unisce. Quando sei in stretta vicinanza fisica, le correnti di energia tra di voi si rafforzano e agiscono persino come magneti che vi uniscono. È quasi come un pescatore che annaspa in un pesce; sei attratto insieme. Più emozioni sono coinvolte nella relazione, più forte è l'attrazione. (Le emozioni negative spesso creano un'attrazione più forte di quelle positive.) Più a lungo conosci qualcuno e più sei vicino a loro, più spessi e forti sono i fili. Se non sei stato in contatto con qualcuno per anni, i fili tra voi due potrebbero essere molli e flaccidi; eppure quando sei nelle immediate vicinanze (o ti connetti via telefono, lettera,

La maggior parte delle persone è completamente all'oscuro dell'effetto che i filamenti di energia hanno sulla loro vita e sul loro benessere. In questo capitolo imparerai a conoscere l'energia e scoprirai quali filamenti, nastri, fili e corde ti legano al mondo intorno a te. Nei capitoli successivi imparerai come recidere le corde che ti esauriscono e migliorare le corde che ti rafforzano.

TRE PRINCIPI (SULL'ENERGIA) CHE SI APPLICANO ASSOLUTAMENTE A TUTTO

Per ottenere una comprensione più profonda dei fili che ci connettono all'Universo che ci circonda, è prezioso scoprire alcune cose sulla natura dell'energia in generale. Ci sono tre principi che si applicano ai cavi energetici così come a qualsiasi cosa. Questi tre principi sono alla base di tutto ciò che esplorerai riguardo all'energia che fluisce da te e dentro di te.

1. Tutto è composto da energia in costante mutamento.
2. Non siamo separati dal mondo che ci circonda.
3. Tutto ha coscienza.

1. Tutto è composto da energia in costante cambiamento

Coloro che vivevano in antiche culture basate sulla terra capirono che tutte le forme di vita - dalle nuvole agli alberi, ai bufali che vagavano per le grandi pianure, alle montagne e alle pietre - erano tutti modelli transitori e vorticosi di energia. Questa è una comprensione che risale ai tempi primordiali nei clan nativi che attraversano il mondo. Il nostro concetto odierno secondo cui l'universo è fisso e posato è drammaticamente in contrasto con questa fondamentale intuizione ancestrale.

Siamo immersi in un oceano di energia che scorre e si muove in ondulazioni costanti e mutevoli attraverso il tempo e lo spazio. Tutta la vita è energia. I fisici riconoscono che gli atomi e le molecole, anche in oggetti che sembrano solidi, sono in costante movimento. Sotto la superficie degli oggetti fissi, esistenti in un fiume lineare di tempo, c'è un regno di energia che turbina, si dissolve e si fonde ancora una volta.

C'è un'armonia innata e un ordine cosmico evidente in tutta la vita, mentre le onde di energia e gli elettroni pulsanti entrano ed escono dall'esistenza. Il mondo intorno a noi (e dentro di noi) è un'interazione di questi modelli di energia in una relazione sempre fluente. È una danza di due forze opposte ma armoniose nell'Universo: yin e yang, mistero e forma - un dramma senza tempo infinito ma modellato di oscurità e luce.

2. Non siamo separati dal mondo che ci circonda

Nella nostra corsa verso la tecnologia, abbiamo dimenticato la saggezza primordiale secondo cui tutte le creature e tutte le cose sul nostro pianeta sono connesse. Abbiamo dimenticato che siamo connessi all'interno di un Universo vivente che canta con la vita e pulsa con intensità di spirito. Abbiamo dimenticato che tutti e tutto hanno uno spirito cosciente e che siamo tutti manifestazioni di pura energia, sempre fluttuanti.

È essenziale fare il viaggio di ritorno a una visione connessa della realtà, che è innatamente naturale per te come la tua connessione con tua madre quando eri nel grembo materno per ricordare che non c'è niente là fuori che non sei tu. A causa del modo lineare in cui percepiamo la realtà, non possiamo comprenderla appieno a livello intellettuale.

Dentro ognuno di noi c'è un desiderio, un desiderio e un ricordo di quel luogo squisito di unità e unità al di là del tempo e dello spazio. Non possiamo comunicarlo verbalmente o persino scriverne in modo completo. Tuttavia, nel profondo di ognuno di noi, lo sappiamo tutti.

Molte delle difficoltà che le persone sperimentano nel mondo moderno derivano da una convinzione errata: l'idea che siamo esseri separati, che non siamo intimamente connessi al nostro pianeta e ai suoi animali e alberi. Nella cultura occidentale, crediamo che noi*sono*separati gli uni dagli altri, e talvolta siamo anche separati da noi stessi.

La convinzione occidentale che possiamo esistere indipendentemente dal nostro ambiente è un'illusione

con circostanze potenzialmente gravi per la salute e la felicità. È questa convinzione che rende possibile l'epidemia di inquinamento globale, odio, guerra, avidità e tante altre cose che riempiono i nostri giornali e turbano il nostro sonno. E a causa di questa convinzione collettiva sull'essere separati, è spesso emotivamente difficile sentire la nostra connessione con cose al di fuori del nostro dominio privato.

Eppure è essenziale ora che non solo espandiamo la nostra consapevolezza di sé ai nostri ambienti personali, ma allarghiamo il nostro senso di sé oltre i confini del tempo e dello spazio per comprendere non solo la nostra casa, ma anche la nostra comunità e il nostro pianeta.

3. Tutto ha coscienza

Quelli nelle culture native capiscono ciò che pochi nelle culture occidentali sanno. Riconoscono che non solo l'universo intorno a noi è un vasto campo di energia fluente con cui siamo intimamente connessi,*ma tutto nell'universo ha coscienza*. Anche gli scettici più incalliti concorderebbero sul fatto che gli animali sono esseri coscienti. E la scienza moderna ha dimostrato che le piante hanno intenti e rispondono ai campi energetici degli umani. Tuttavia, non meno consapevoli sono le pietre, le montagne e i fiumi. Gli antichi nativi lo capivano bene; chiedevano benedizioni allo spirito del mare prima di intraprendere una battuta di pesca, e ringraziavano le piante quando venivano raccolte, e gli animali venivano ringraziati dopo una caccia per il dono della loro vita. La terra sotto i loro piedi non era considerata inanimata: la Terra era Madre. Le si ringraziava e si chiedeva perdono prima di scavare nella sua carne, perché quelli delle culture terrene capivano che tutto era vivo.

Da questi principi segue naturalmente che:

1. Sei composto da campi energetici in continua trasformazione.
2. Non sei separato dal mondo che ti circonda.
3. Il mondo intorno a te (e dentro di te) è vivo e ha coscienza.

Quando comprendi che non c'è niente là fuori che non sei tu, è molto più facile capire e rilasciare filamenti che non desideri.

Come nota a margine, voglio menzionare che sebbene i fili a volte possano essere visti come linee di energia, esiste un modo più profondo per percepirli. Il motivo per cui li percepiamo come fili è che ci permette di dare definizione a qualcosa che è essenzialmente indefinibile. Questo è simile al modo in cui i chakra sono solitamente raffigurati come sfere colorate di energia, anche se sono più nebulosi e non così definiti. I colori dell'aura e dei chakra sono fluidi e si spostano e cambiano costantemente, ma è più facile percepirli quando pensiamo alle sfere colorate di energia. Questo può anche essere paragonato al modo

che a Dio viene data una forma fisica in molte culture, perché questo rende più facile relazionarsi con lui/lei. Può essere difficile relazionarsi con qualcosa che è sfuggente e che è ovunque. Quindi non scoraggiarti se non "vedi" i fili e le corde che ti collegano a tutto nell'universo. La loro visualizzazione è una specie di metafora per aiutarti a capire come e perché funzionano. E quando li immagini come corde, ciò rende anche più facile il funzionamento di tutti i metodi di taglio delle corde e di rilascio dei fili, e quindi affinché la tua vita sia piena di ancora più benedizioni, grazia e amore.

In questa sezione successiva, imparerai quali corde e fili unici e particolari stanno influenzando la tua energia e, di conseguenza, influenzando la tua vita. Mentre leggi a cosa potresti essere attaccato, potresti voler scansionare la tua vita per iniziare a determinare se quel preciso filo di energia ti sta influenzando.

A COSA SEI ATTACCO?

Grandi flottiglie di filamenti di energia emergono da ciascuno di noi nell'universo che ci circonda. Non sei isolato dal mondo che ti circonda; sei legato a tutto questo. *Tutto.*

Hai fili con i tuoi genitori, fratelli, figli, bambini abortiti, amici d'infanzia, partner sessuali, capi difficili o meravigliosi e colleghi di lavoro, oltre a talvolta anche leader spirituali, terapisti e guaritori. Puoi creare nastri o filamenti di attaccamento a personaggi pubblici, celebrità, politici, conoscenti e vicini. Inoltre, ci sono fili tra te e la tua casa e tutti i suoi oggetti, i tuoi alleati animali, animali domestici attuali e animali domestici del passato, vite passate, antenati, luoghi in tutto il mondo in cui hai vissuto, case in cui hai vissuto e dove siete nati voi, le stelle e la luna, le vostre guide, gli angeli, il Creatore, e anche le idee ei concetti. Non vivi in isolamento; vieni influenzato e influenzi il mondo intorno a te in ogni momento.

Fili familiari

Da bambino nel grembo materno, eri attaccato, tramite il cordone ombelicale, a tua madre. C'è stata un'unione fisica, ma c'è stata anche una connessione energetica che è durata ben oltre il tempo in cui il cordone ombelicale è stato tagliato. Questo è il motivo per cui una madre può sapere che il suo bambino è in difficoltà anche se è in viaggio. I cordoni sono solitamente forti e non importa quanto sia lontana la madre dal bambino, perché, in quei primi anni, il cordone si allunga e la distanza è irrilevante. L'energia emotiva va avanti e indietro tra bambino e genitore. A poco a poco, nel corso degli anni, le corde diminuiscono e possono persino dissolversi, man mano che il bambino diventa più indipendente e autosufficiente.

A volte, tuttavia, né la madre né il bambino rinunciano al legame e la relazione può rimanere solidale, amorevole e intima oppure il genitore o il bambino possono

soffrire se tra loro scorrono emozioni tutt'altro che positive. Ad esempio, potresti sentirti svuotato quando sei con tua madre, quindi decidi di trasferirti in un'altra parte del paese per ottenere la tua indipendenza, ma in qualche modo ti senti ancora svuotato, specialmente dopo il contatto con tua madre. Puoi aver trascorso 40 anni separati, vivendo in luoghi diversi, eppure un membro della famiglia può ancora prosciugarti. Ciò si verifica perché i fili sono diventati spessi e appiccicosi, eppure si estendono tra di voi, non importa dove vi troviate. Quegli stessi fili materni possono anche essere pieni d'amore e l'energia che scorre attraverso di loro può continuare dolcemente a sostenerti negli alti e bassi della vita. Lo stesso può valere per i litigi tra qualsiasi membro della famiglia; tuttavia, a causa della connessione ombelicale, i fili iniziali sono spesso più forti tra madre e figlio.

Si possono trovare forti legami di attaccamento che ti connettono con i tuoi genitori,*anche se non li conoscevi e anche se sono passati oltre*. I bambini che sono stati adottati, anche se non sanno nulla dei loro genitori naturali, possono comunque avere un legame cordonale con i loro genitori biologici così come con i loro genitori adottivi. Curiosamente, cose come le preferenze alimentari e persino le tendenze religiose possono essere trasmesse attraverso queste stringhe di energia. I fili tra i gemelli sono particolarmente forti. Spesso, anche se separati da chilometri, sanno quello che l'altro sente e pensa. A seconda delle dinamiche familiari, questi tipi di corde possono potenziare o diminuire. Quando le corde familiari sono chiare e vibranti, i fili di collegamento dei membri della famiglia possono infondere un sostegno emotivo ed energetico che sostiene e guarisce. È vero il contrario quando le corde sono stagnanti, opache e pesanti. In altre parole,*la tua famiglia è con te ovunque tu vada*.

Il trauma può passare attraverso le corde energetiche familiari e recenti ricerche scientifiche affermano la trasmissione del trauma attraverso le generazioni. Nel 2016, la rivista scientifica *Psichiatria Biologica*ha pubblicato un articolo intitolato “Effetti intergenerazionali indotti dall'esposizione all'olocausto su*FKBP5*Methylation”, che ha scoperto che il trauma può passare attraverso i geni. La dottoressa Rachel Yehuda, direttrice della divisione Traumatic Stress Studies del Mount Sinai, ha condotto uno studio in cui il suo team ha intervistato e prelevato sangue da 32 gruppi di sopravvissuti al trauma e dai loro figli, concentrandosi su un gene chiamato FKBP5. I ricercatori hanno notato quello che viene chiamato un "cambiamento epigenetico", non un cambiamento nel gene stesso, ma piuttosto un cambiamento in un marcatore chimico ad esso collegato. Ad esempio, nella prima generazione, i veri sopravvissuti a un trauma (come l'Olocausto, il disastro dell'11 settembre o l'uragano Katrina), c'è un adattamento genetico o una risposta a quell'orrendo evento. Tuttavia, nella seconda generazione, che non ha subito traumi simili, c'è lo stesso identico cambiamento genetico. Il dottor Yehuda ha raccontato che quando hanno guardato i figli dei sopravvissuti, avevano anche un cambiamento epigenetico nello stesso punto su un gene correlato allo stress. Da una prospettiva spirituale, il trauma che viaggia attraverso i geni scorre anche attraverso il cordone energetico della famiglia fino alle generazioni successive.

Una delle mie clienti, Laurie, mi ha detto che da piccola provava sempre un nervosismo irrazionale nei confronti di chiunque indossasse un'uniforme. E quando viaggiava, lo faceva

andare nel panico ogni volta che le veniva chiesto di mostrare i suoi documenti. Ha detto che non poteva spiegare queste due cose predominanti nella sua vita fino a quando una conversazione con sua nonna (la sua "Oma"), non le ha dato una comprensione.

Oma era stata una bambina ebrea nella Germania nazista, ma non aveva mai voluto parlare di quei tempi con i suoi figli o nipoti. Oma viveva in tutto il paese ed era estranea al padre di Laurie, quindi crescendo, Laurie vedeva raramente sua nonna e non sapeva molto di lei. Tuttavia, in una conversazione intima, la nonna di Laurie ha spiegato che, nonostante fossero passati anni, aveva il terrore continuo di essere presa dagli uomini in uniforme. Ha condiviso con Laurie quanto fosse stata spaventata da bambina quando ha dovuto mostrare i suoi documenti (che erano falsificati). Non è mai stata portata in un campo di concentramento, ma il trauma di quei tempi bui è rimasto con lei per decenni. Questo è un caso in cui il trauma e la paura vissuti da sua nonna sono filtrati attraverso le corde energetiche della famiglia e molto probabilmente hanno spiegato le paure di Laurie nella sua vita. Dopo che Laurie ha tagliato il cordone, la sua paura per tutta la vita degli uomini in uniforme e la preoccupazione di mostrare i suoi documenti sono completamente scomparse. Puoi tagliare il filo di uno schema, ma allo stesso tempo mantenere il filo dell'affinità con una persona che ami.

I fili familiari possono avere un forte effetto sulle tue emozioni, anche a distanza. Tuttavia, quell'influenza può diventare ancora più forte quando sei molto vicino. Quando qualcuno, forse un genitore che non vedevi da tempo o un vecchio amante, entra nella tua vita, un filo che è stato arrotolato e asciugato in un angolo potrebbe improvvisamente diventare teso e rafforzato. È come una pianta che non è stata annaffiata e giace inerte. . . e all'improvviso, data l'acqua, diventa eretto e vigile. Anche se non vedi qualcuno da molto tempo, ciò non significa che non ci sia un cavo che ti collega a loro; potrebbe essere solo a riposo.

Possono esserci anche forti legami con i membri della famiglia che sono morti. A volte questi sono di sostegno e di supporto, ma a volte si stanno esaurendo. Se ti sei sentito sostenuto e amato da qualcuno mentre era in vita, è probabile che se c'è ancora un attaccamento dopo la morte, continuerà a sostenerlo. Se il membro della famiglia si stava esaurendo o era bisognoso mentre era in vita, tuttavia, c'è una buona possibilità che se ci sono fili rimanenti, molto probabilmente stanno diminuendo.

Anche se la tua famiglia non è la tua famiglia di sangue, i cavi di collegamento possono essere forti. David, mio marito, e Meadow, mia figlia, ed io stavamo guidando verso la San Francisco Bay Area dalla nostra casa nello Stato di Washington per un matrimonio. David e io guidavamo a turno. Quando abbiamo attraversato il confine di stato dell'Oregon, ci siamo persi. (Questo era prima del GPS.) Stavo guidando e la mia idea di navigazione è di accostare e chiedere a qualcuno. David ci crede fermamente *non* chiedendo a chiunque, ma affidandosi invece a una mappa. Questa è un'area della vita in cui non siamo d'accordo. Volevo fermarmi e trovare qualcuno che potesse aiutarmi con le indicazioni, e David si arrabbiò sempre di più per quella prospettiva. Era sicuro che alla fine avrebbe potuto capirlo guardando la mappa. Litighiamo raramente, ma la nostra ira lo era

escalation e ci stavamo perdendo sempre di più mentre vagavamo per la campagna.

Alla fine, ho dichiarato: “L'ho avuto! La prossima casa che vedo, mi sto avvicinando! Vado a chiedere indicazioni!” Subito dopo aver fatto questa dichiarazione, abbiamo visto una lunga strada laterale sterrata con una piccola casa in fondo. Ho sbandato nel vialetto. La polvere volò su entrambi i lati della nostra macchina mentre mi fermavo davanti alla casa. Prima che David potesse fermarmi, mi lanciai fuori dall'auto e corsi su per i gradini fino a un ampio portico. Ho bussato alla porta d'ingresso. Ero stanco di perdermi ed ero arrabbiato con David per non avermi ascoltato riguardo alle indicazioni. Ci è voluto un po' prima che qualcuno arrivasse alla porta, ma proprio mentre mi giravo per andarmene, la porta si è aperta.

Quando mi sono girato, ho visto la mia sorellastra, Sandy. Sorprendente! Negli anni avevo perso le sue tracce e non sapevo nemmeno dove fosse nel paese. Eppure lei era davanti a me. Non solo abbiamo ricevuto indicazioni stradali, ma abbiamo incontrato suo marito e le sue due figlie e siamo usciti tutti insieme a cena. Sembrava una specie di miracolo, ma grazie alla mia comprensione dei filamenti di energia, ho capito come fosse successo. È stato un perfetto esempio di come, quando due persone sono molto vicine, i fili a lungo trascurati si attivano e li uniscono letteralmente, come due supermagneti.

Fili di antenati

Oltre ad avere fili che ti collegano alla famiglia immediata, hai anche fili e filamenti che viaggiano indietro di generazioni attraverso la linea di sangue. In alcune aree, questo è chiamato*sindrome dell'antenato*. Certo, alcune somiglianze con i tuoi antenati, come il colore degli occhi e l'altezza, possono essere attribuite semplicemente ai geni, ma la ricerca ha scoperto che cose come le preferenze di carriera sembrano viaggiare attraverso le generazioni (anche quando un bambino viene adottato alla nascita e non sa nulla della loro ascendenza). Ciò che sta accadendo è che ognuno di noi è parte di un lignaggio che si estende dietro di noi e si dispiega davanti a noi. È una corda incrollabile di frequenza, luce ed energia, attraverso la quale emozioni, esperienze e pensieri (di coloro che hanno vissuto prima di te) viaggiano verso e attraverso di te. In molti modi, ognuno di noi è come un giovane germoglio su una radice molto antica. Sei connesso ai tuoi antenati attraverso corde ancestrali.

Questi fili possono essere fantastici per te se tutti i tuoi antenati fossero esseri nobili, gentili e di mente elevata. Tuttavia, se alcuni dei tuoi antenati erano meno che onorevoli o hanno sperimentato una paura, un trauma, una rabbia, una mancanza di fiducia o una tristezza prolungati, allora queste emozioni possono viaggiare attraverso le corde ancestrali e poi scavare dentro di te.

In altre parole, la paura o la depressione che provi potrebbero non essere tue personalmente; potrebbe essere una perdita ancestrale attraverso il cordone familiare dentro di te.

A volte le emozioni e i sentimenti che viaggiano attraverso le stringhe di energia dei tuoi antenati possono sembrare tuoi perché sono così profondamente radicati dentro di te.

Gli eventi nei tuoi antenati che possono farti vacillare sono guerre, oppressione, schiavitù, carestie e pestilenze, malattie devastanti, crimini e ingiustizia. Anche se non conosci i tuoi antenati, può comunque influenzarti a causa delle corde che ti collegano a quelle persone e, attraverso di loro, a quegli eventi. Tuttavia, la cosa bella è che queste corde ancestrali possono essere sciolte; in questo modo, non stai trasportando bagagli dai tuoi antenati, e inoltre non li invierai alle generazioni future.

Kirk, un mio cliente, è stato adottato alla nascita e non era a conoscenza delle sue radici biologiche fino a quando non è diventato adulto. Tuttavia, ha condiviso che da bambino era solito prendere pietre e "incollarle" insieme al fango per fare piccole case. La sua famiglia è rimasta stupita dalla sua abilità e dalla bellezza delle sue creazioni delle dimensioni di una casa delle bambole. Più tardi nella vita, quando fece ricerche sui suoi antenati, scoprì che i suoi antenati biologici erano scalpellini e credeva che la sua abilità provenisse da loro. In altre parole, i fili dei suoi antenati erano attaccati dentro di lui, e la loro abilità scorreva attraverso i filamenti dentro di lui.

Un'altra cliente, Julie, mi ha detto che aveva sempre la sensazione di essere oppressa e aveva una tremenda paura dell'autorità, specialmente se la figura autoritaria era di origine giapponese. Aveva anche paura di parlare e condividere le sue opinioni con gli altri. Ha detto che non si sentiva una persona prevenuta ed era allarmata dalla sua risposta emotiva nei confronti delle persone di origine giapponese. Voleva scoprire quale fosse la fonte.

Naturalmente, ci possono essere molte ragioni per il modo in cui Julie si sentiva, inclusi i problemi della vita attuale, l'educazione familiare, cose che ha sentito inconsciamente da bambina o persino problemi di vita passata. Tuttavia, ha svolto alcune ricerche sulla famiglia e ha scoperto che molti dei suoi parenti olandesi erano stati internati nelle Indie orientali olandesi durante la seconda guerra mondiale e durante quel periodo avevano subito grandi difficoltà dai soldati giapponesi. Non ricordava che la sua famiglia ne avesse parlato con lei; tuttavia, armata di quella conoscenza, ha poi iniziato a capire da dove potevano provenire le sue sfide. (Sebbene questi fossero antenati recenti che avrebbero potuto influenzare i suoi fili, a volte possiamo essere influenzati da corde di antenati da una moltitudine di generazioni nel nostro passato.)

Julie ha inviato amore indietro nel tempo ai suoi parenti che avevano sofferto tanto, e poi ha tagliato il cavo a quegli eventi. Quasi istantaneamente, si sentì più leggera, e in seguito riferì che le sembrava un miracolo, perché la sua costante paura di parlare apertamente e la sua paura delle persone autorevoli sembravano essersi dissolte. Ha condiviso che in seguito si è trovata circondata da un gruppo di turisti giapponesi, una situazione che in precedenza avrebbe causato un'estrema angoscia (e senso di colpa per essersi sentita in quel modo), ma Julie ha detto che non provava ansia e infatti era in grado di chattare facilmente con loro.

Amici e conoscenti

Cathy è venuta da me per un consulto perché le sue emozioni erano diventate sempre più irregolari

da quando la sua migliore amica ha iniziato ad attraversare un momento difficile nel suo matrimonio.

"Ho bisogno di aiuto e spero che tu possa alleviare la mia situazione", ha detto. "La mia vita è fantastica in questo momento, ho una relazione meravigliosa, amo il mio lavoro e non mi sentivo così bene da anni, ma da quando la mia migliore amica ha iniziato ad avere problemi con suo marito, ondate di rabbia o tristezza inaspettatamente rotolare su di me. Mi acceca ogni volta. Dopo che si è verificato, chiamo la mia amica Sherry e lei mi dice che nel momento esatto in cui ho provato forti emozioni, stava litigando con suo marito.

Ha continuato, "Le mie emozioni corrispondono strettamente ai sentimenti di Sherry nello stesso momento in cui li prova. Amo la mia amica e non voglio porre fine alla mia relazione con lei, ma ho bisogno di scendere da questa montagna russa emotiva. Puoi aiutare?"

Non è raro che si verifichino litigi tra te e i tuoi amici, o anche tra te e i tuoi conoscenti. E se i fili sono spessi e forti, non è raro sentire le emozioni dei tuoi amici mentre le provano. (È un po' come nel film *E.T*, dove Elliott sente tutto ciò che ET sta provando proprio mentre sta accadendo.) Ho fatto un taglio del cordone con Cathy e ho anche condiviso metodi che potrebbe usare da sola. Più tardi, Cathy ha riferito felicemente che anche se la sua amica avesse litigato con suo marito, le emozioni della sua amica non la stavano martellando e dormiva meglio. Cathy sentiva che spostare i fili rafforzava il suo rapporto con la sua amica e portava più equilibrio nella sua vita.

Potresti persino avere cavi energetici che viaggiano tra te e conoscenti casuali. A volte trovo sorprendente quanto grandi e forti possano essere queste corde. John, un altro cliente, ha iniziato a sviluppare mal di gola. Lavorava come insegnante, quindi non era raro che i bambini prendessero il raffreddore e l'influenza, ma il suo mal di gola non si risolveva. È andato dal suo medico, ma il dottore non ha trovato niente che non andasse. Quando John è venuto da me, ho potuto percepire una ciocca grigio-verde, dall'aspetto quasi malaticcio, che gli usciva dalla gola. Ho chiesto a John se conoscesse qualcuno che avesse problemi alla gola e non riusciva a pensare a nessuno. L'ho aiutato a fare un cord release. Rimase sbalordito nei giorni seguenti, disse che aveva il mal di gola da quasi quattro mesi e questa era la prima volta che non gli faceva male da quando era iniziato.

John ha chiamato la settimana successiva con alcune notizie. Mi ha detto di aver scoperto che un altro insegnante della scuola (la cui classe condivideva un muro con quella di John, ma che non conosceva bene) aveva un cancro alla gola e aveva un dolore costante alla gola, ma non l'aveva detto a nessuno. John sentiva che doveva esserci stato un filo tra lui e quest'altro insegnante. Questo tipo di attaccamento non è raro. Puoi avere dei fili tra te e un'altra persona anche se sei solo un conoscente casuale.

Una volta ero a una festa dove eravamo seduti in una specie di grande cerchio nel soggiorno. Il gatto del proprietario entrò e si distese, allungato, al centro della stanza. Si stava stirando e rotolando in modo molto sensuale. Ho guardato le persone

entrambe le estremità del tratto; c'erano un uomo e una donna seduti l'uno dall'altra parte della stanza. Non sembravano interessati l'uno all'altra, soprattutto perché erano lì con altri appuntamenti. Ma il gatto sembrava riconoscere un filo che scorreva tra di loro; sembrava che si stesse godendo la corrente di energia che scorreva tra queste due persone. Più tardi, ho sentito che queste due persone avevano avuto una relazione clandestina; anche se nessuno nella stanza lo sapeva, il gatto se ne stava accorgendo.

Ecco un altro esempio di come possono funzionare i filamenti di energia: Dan era un nostro amico quando vivevamo a Seattle. Era stato a molti dei miei seminari e alla fine è diventato un aiutante ai nostri eventi. È stato sempre di supporto ai partecipanti e alla mia famiglia. Stavo andando all'aeroporto per insegnare a un evento in Australia e si è offerto di portarmi all'aeroporto, cosa di cui gli sono grato. Mentre insegnavo a Sydney, ho soggiornato in un hotel in una città sulla spiaggia chiamata Manly.

Poco dopo il mio arrivo, sono andato alla farmacia Manly per prendere dei cerotti; mentre ero in fila, ho notato il cappello da spiaggia di paglia dell'uomo in fila davanti a me. Ho commentato quanto mi piacesse il suo cappello e, poiché era una lunga fila, abbiamo iniziato a chiacchierare.

In una conversazione straordinaria, è emerso che Roger (l'uomo con il cappello) aveva recentemente visitato Seattle e aveva incontrato Dan, e infatti, il cappello era stato di Dan—Dan l'aveva regalato a Roger! Quello che era successo era che c'erano dei fili di amicizia tra Dan e me, e anche un po' dell'energia di Dan era ancora nel cappello, quindi nelle immediate vicinanze, i miei “fili di Dan” cominciarono a vibrare; quindi, ero inconsciamente attratto dal cappello, anche se non avevo mai visto Dan indossarlo.

Un altro modo in cui può verificarsi un attaccamento è se forti emozioni sono dirette verso di te. Possono essere emozioni negative, che possono sembrare un attacco psichico; oppure possono essere positivi, ad esempio se qualcuno ti invia un amore travolgente. Gli attacchi psichici sono reali. Possono farti perdere l'equilibrio. Tuttavia, la maggior parte dei cosiddetti attacchi psichici non sono intenzionali. Un individuo può diventare irritabile con te e poi pensare a te con un'intensità di emozioni senza rendersi conto che potrebbero turbare il tuo campo energetico. (Vederecapitolo 2per ulteriori informazioni su questo tipo di esperienze e su cosa puoi fare al riguardo.)

Prima di pensare,*Aha, conosco proprio la persona che vorrei traballare un po' proiettando a modo suo alcune emozioni infuocate*, ricorda questo: se usi l'energia in questo modo - con l'intento di danneggiare qualcuno - quasi sempre ti torna indietro e creerà squilibri nella tua vita. Anche se pensi che potrebbe valerne la pena, non lo è.

Ma per favore non sentirti in colpa per qualcosa che potrebbe essere accaduto in passato. Se sei stato molto arrabbiato con qualcuno, è probabile che tu non abbia creato uno squilibrio per loro. Non è solo l'emozione intensa che è debilitante per un'altra persona.*È l'emozione combinata con un intento focalizzato sul laser che può agire in questo modo.*La maggior parte delle persone ha una sorta di rabbia a spettro completo, il che significa che si irradia in tutte le direzioni quando sono turbate, cogliendo tutti nel suo campo. Ma non è un campo forte, perché è diluito. È solo quando la persona ha la capacità di mettere a fuoco in modo nitido la propria emozione e la propria

intenzione su un individuo che una corda può gettare qualcuno fuori base.

All'estremo opposto della scala, se ami qualcuno e senti l'intensità di quell'amore mentre mantieni una visione chiara di lui, questo può essere curativo ed energizzante. Quando sento un'ondata di rilassamento e gioia attraversarmi, di solito seguo il cavo per trovare il mittente. Se è qualcuno che conosco, li chiamerò e quasi sempre diranno: "Wow, stavo solo pensando a te con tanto amore". La cosa grandiosa di inviare amore a qualcuno è che c'è un effetto boomerang istantaneo. . . e più amore vi tornerà indietro attraverso i filamenti di energia. L'energia che scorre su questi tipi di corde è salutare e benefica sia per il mittente che per il destinatario.

A volte, tuttavia, se ci sono un numero di persone tutt'altro che positive legate a te, potresti sentire che i tuoi centri chakra (i centri energetici nel tuo corpo) sono inceppati. (È simile a ciò che accade quando così tante persone sono al cellulare da bloccare il sistema.) Di conseguenza, potresti sentirti costantemente svuotato o sopraffatto, specialmente se alcune persone sono persone bisognose. (Se vuoi vedere quali persone hanno il legame più forte con te, scansiona i tuoi conoscenti; quasi sempre, i primi nomi che emergono sono quelli corretti. Vedicapitolo 2per informazioni su come eseguire questa operazione.)

I cosiddetti fili nemici

Diffida delle corde che provengono da coloro che consideri nemici o persone che non ti vogliono bene. Spesso le corde sono molto più spesse e forti tra te e coloro che detesti fortemente che tra te e coloro che ami. Qualunque cosa su cui ti concentri, con intensità, rafforza il suo attaccamento a te. Se provi forti emozioni riguardo a coloro che non ti piacciono, questo spesso prevale sui tuoi fili d'amore, perché sono più intensi.

Ho incontrato molte persone New Age che non useranno mai la parola*odiare*, e dicono di non pensare mai in termini di avere "nemici", perché non è "spirituale". Ne ho conosciuti molti che affermano di non aver mai odiato nessuno o niente in vita loro e sono sconvolti dall'idea. Tuttavia, quando guardo le corde che ne escono, alcuni hanno corde che sembrano esattamente uguali a quelle di altri che ammettono di odiare o di avere nemici. Anzi, a volte sono più forti, soprattutto tra coloro che hanno “zelo religioso”. Lo zelo religioso non è limitato alle religioni tradizionali; ci sono quelli nel New Age che sono altrettanto zelanti (e altrettanto critici) di quelli dei gruppi religiosi o politici.

Naturalmente, ce ne sono molti nelle comunità New Age che hanno dei fili di luce belli, chiari e paffuti che fluiscono dentro e fuori da loro. Ci sono persone in tutti i segmenti della società che hanno questi fili scintillanti. Questi individui sono esseri luminosi e luminosi che veramente non hanno mai odiato e non hanno mai sentito che qualcuno fosse un nemico. Portano vitalità e gioia al pianeta. Ma ci sono anche molti che sopprimono e negano la loro rabbia e il risentimento verso gli altri e, proprio come cercare di spingere un pallone da spiaggia più in profondità in una piscina, più forte spingono verso il basso un'emozione negativa, più forte diventa.

Ciò a cui resisti persiste. Se qualcuno resiste o nega la verità della sua anima, tutto ciò che viene soppresso diventa più forte e la corrispondente energia appiccicosa che scorre attraverso le sue corde ostruisce i suoi circuiti. Per inciso, non significa che sei una persona cattiva o non una persona spiritualmente avanzata se provi forti emozioni cosiddette negative. Significa che sei umano. Dove esiste la sfida è quando giudichi quelle emozioni e cerchi di sopprimerle, allora diventano dannose per te. La soppressione in realtà rafforza i filamenti associati.

Fili "nemici", o fili di intensa rabbia, risentimento o amarezza, possono sembrare saldati nella tua anima. È naturale voler negare la loro esistenza. Tuttavia, una strategia migliore è avere un'accettazione gentile e amorevole di te stesso, in tutte le tue permutazioni. Fai un passo indietro e osserva te stesso con compassione. Ad esempio, se ti accorgi di provare risentimento nei confronti di qualcuno, piuttosto che giudicare o sopprimere ciò che stai vivendo, dì a te stesso, con immensa gentilezza: “Oh cielo, non è interessante? Sembra che io sia *facendo* risentimento in questo momento. Quando provi empatia e accettazione per te stesso, le corde non si attaccano in un modo che ti esaurisce. E, cosa interessante, iniziano a scomparire. Non hanno più nulla a cui attaccarsi.

Fili da amanti e incontri sessuali

Ci sono corde di energia uniche che salgono tra gli innamorati. L'intensità dell'amore e la passione degli incontri sessuali creano legami potenti. Questi fili possono essere belli, forti e chiari, ma possono anche essere smorzati, filanti e noiosi, soprattutto se ci sono problemi relativi alla sessualità o alla relazione. Inoltre, se un partner è bisognoso o inaffidabile, non è raro che l'altro partner si senta costantemente svuotato a causa dei forti fili che sorgono tra di loro. . .*anche dopo che non sono più nella relazione.*Questi fili sono così forti! Anche gli incontri sessuali più casuali creano corde durevoli che, se non sciolte, possono durare anni o decenni. E se qualcuno ha numerosi amanti e incontri sessuali (specialmente se c'è qualche senso di colpa o vergogna coinvolti) e non ha eliminato questi attaccamenti, i numerosi fili possono aggrovigliarsi e intrecciarsi e possono persino intralciare relazioni significative nel futuro.

Hai un vecchio amante che non vedi da un po', ma da cui non ti sei mai veramente disconnesso? Il filo tra voi due potrebbe essere stato arrotolato e asciugato, ma può diventare teso e rafforzato quando siete in contatto, o anche se quell'ex partner pensa a voi. Ricordi l'esempio della pianta che non è stata annaffiata e giace floscia, ma poi con l'acqua diventa improvvisamente eretta e vigile? Questo è simile a ciò che può accadere con i vecchi amanti.

È importante esaminare i filamenti di energia sessuale del tuo passato e cancellarli; in caso contrario, i cavi potrebbero rimanere a lungo, il che può interferire con la tua corrente e

relazioni future. Più siamo intimi con un altro essere umano, più forti e pervasive sono le corde di energia e più a lungo rimangono dentro di noi. Inoltre, anche se sei in una relazione d'amore e hai intenzione di esserlo per molto tempo, è prezioso pulire periodicamente i fili tra te e il tuo partner, per mantenere tutto in armonia.

È anche possibile che qualcuno ti attacchi un cordone generato sessualmente a causa del suo desiderio. Un attaccamento energetico può anche arrivare da uno sconosciuto in pubblico, con un desiderio apparentemente casuale (ma intenso) concentrato su di te. Questo non è un buon uso della loro energia e può disturbare la tua. È prezioso capirlo, quindi puoi rilasciare un tale cavo (o proteggerti da esso) se si verifica per te. (Vederecapitolo 4per metodi per proteggersi da invasioni di energia indesiderate.)

Ecco un esempio di cordone da parte di un partner sessuale: forse un ex amante si sente un Maestro Romeo Superbo Amante e crede che tutti i suoi ex amanti lo vogliano ancora. Quando eri insieme, potrebbe averti piantato una corda spessa e succosa con i suoi pensieri. Perché era così forte, anche dopo che ti sei rotto, potrebbe essere ancora depositato lì, distruggendo la tua energia. Potresti pensare di essere andato avanti con la vita e di averlo lasciato indietro, ma potrebbe pensare a te periodicamente e persino ripetere gli incontri sessuali con te.*Ogni volta che lo fa, investe il cavo con più energia. . . e può sottrarre un po' della tua energia*. Naturalmente, probabilmente non saprà consapevolmente che sta ancorando un cavo energetico nel tuo campo aurico, ma i suoi pensieri possono ancora prosciugare la tua energia.

Potresti pensare,*Che diamine! È successo tanto tempo fa e non mi piaceva nemmeno molto: era così pieno di sé. Perché i pensieri su di lui sembrano sbucare dal nulla?*Forse i pensieri vaganti su di lui sono particolarmente sorprendenti perché senti di aver risolto qualsiasi problema con lui e semplicemente non è nella tua coscienza. Beh, potrebbe essere che i suoi ricordi di te stiano viaggiando sul cavo. Se i suoi pensieri sono principalmente sessuali, potrebbe attaccarsi al primo chakra e persino al secondo chakra. (Vederecapitolo 3per informazioni sull'attaccamento del cordone e sui tuoi chakra.) Se desidera ardentemente il tuo amore, potrebbe aver esteso i cordoni al chakra del cuore. In altre parole, ti sta telefonando. Ancora una volta, probabilmente non ha idea che sta distruggendo la tua energia.

Naturalmente, non sarebbe in grado di connettersi a nessuno dei tuoi chakra con le sue corde, a meno che non ci siano alcune "cose" che non sono state affrontate: emozioni represse, o problemi di relazione irrisolti, o persino un bagaglio familiare situato nel tuo chakra: ciò gli rende possibile attaccarsi lì. In altre parole, c'è una corrispondenza di frequenza. Pensa a un cavo come il velcro:*se non hai una superficie su cui attaccare il velcro, semplicemente non può attaccarsi.*

A volte il cavo tra te e il tuo ex amante può essere portatore di molti detriti spirituali raccolti da lui che dorme con più partner e riproduce anche tutti quei momenti. In altre parole, chiunque sia stato intimo con lui può condividere la stessa corda che ha dentro di te, perché potrebbe raggruppare tutti insieme. Questo tipo di cordone può farti attrarre energia negativa nella tua vita e può renderla difficile

per attrarre una relazione sana e amorevole.

Fili da sconosciuti

Sei mai stato a fare shopping, o per strada in condizioni affollate, o in fila con altre persone, e poi ti sei trovato insolitamente esausto e svuotato? O hai fatto strani sogni quella notte? Forse altre volte, quando tornavi a casa dopo essere stato in mezzo alla folla, ti sentivi impuro e che avevi bisogno di lavarti, anche se non avevi fatto niente per sporcarti. Non è raro che i filamenti di energia si aggancino al tuo plesso solare da estranei in mezzo alla folla o persone che incontri per strada, anche se non sei a conoscenza degli individui. Potrebbero non sapere che lo stanno facendo, proprio come potresti non sapere che è successo. A volte può sembrare che qualcuno ti abbia afferrato per un braccio per parlarti.

I ganci sono più profondi e un po' più difficili da rimuovere se sei già esausto. Ad esempio, se sei in viaggio e hai il jet lag, e ti trovi in un aeroporto affollato dove anche gli altri sono stanchi e di cattivo umore, è facile avere un sacco di energia funky attaccata a te che non è la tua. A meno che la tua energia non sia forte e vibrante, quando sei in mezzo alla folla, i filamenti di energia possono attaccarsi a te. Tuttavia, una volta scoperti questi tipi di filamenti, sono relativamente facili da rimuovere a meno che non sia coinvolta un'emozione, come qualcuno in mezzo alla folla che ti urla contro o qualcuno che ti lancia mentre passa.

Se sei con estranei e ti ritrovi ad incrociare le braccia davanti al tuo corpo, questo di solito è un modo inconscio di respingere gli attaccamenti dal tuo plesso solare. Spesso le donne tengono la borsa davanti al plesso solare in mezzo alla folla. Oltre a tenere al sicuro le loro cose, inconsciamente si stanno anche proteggendo dagli attaccamenti energetici degli estranei.

Un altro tipo di attaccamento che si verifica in mezzo alla folla è quando, per un motivo o per l'altro, hai un contatto visivo con qualcuno per un secondo o due in più del solito, e una corda inconscia si estende tra voi due. E poi vedi quella stessa persona ancora e ancora in pubblico. Forse l'hai vista in un ristorante e poi l'hai vista in fila in un negozio e poi l'hai vista in mezzo alla folla. Quando ciò accade, sai che si è attaccato un cavo temporaneo. Questo non è male, è solo qualcosa da notare.

Un modo per sapere se hai raccolto degli attaccamenti mentre sei fuori nel mondo è guardare i tuoi sogni per una notte o due. Potresti avere sogni che sembrano insoliti. In effetti, l'energia che è ancora attaccata a te sorgerà spesso durante i tuoi sogni. Questi sogni sembreranno "non i tuoi sogni".

Fili per animali domestici

Alcuni dei fili più forti sono tra gli umani e i loro compagni animali. È

non è raro che un cane si alzi da un sonno profondo e corra alla porta d'ingresso in attesa dell'arrivo del suo padrone. . . anche se il proprietario arriva a un'ora insolita ed è a un miglio di distanza. Quello che sta accadendo è che il cane può percepire fluttuazioni nel cavo che lo lega al suo padrone. Man mano che le fluttuazioni attraverso il cordone aumentano, il cane può avvertire l'arrivo imminente del suo padrone. Sono molti i casi in cui un animale domestico si perde, magari dopo essere stato portato in vacanza con i proprietari o dopo un trasloco, eppure percorre centinaia di chilometri per tornare a casa. Ad esempio, Buck, un Labrador di tre anni, ha viaggiato per oltre 500 miglia fino a Myrtle Beach, nella Carolina del Sud, da Winchester, in Virginia, per tornare dal suo proprietario. Gli scienziati dichiarano che i cani sono in grado di ritrovare la strada di casa grazie al loro senso dell'olfatto ampliato (per i gatti, è perché hanno una sensibilità alle fluttuazioni magnetiche); tuttavia, è difficile immaginare che Buck sia stato in grado di annusare il vasto oceano di profumi per arrivare a casa a 500 miglia. Più probabilmente, stava seguendo i fili che lo collegavano al suo proprietario. (Gli animali torneranno a casa loro o torneranno dal loro proprietario, a seconda di ciò a cui sono più fortemente legati.)

Anche le emozioni viaggiano in maniera fluida dal proprietario al compagno. L'animale può percepire il timbro emotivo del suo padrone e spesso risponde imitando la stessa emozione. Anche se non è sempre così, spesso è facile capire lo stato emotivo di un proprietario osservando le emozioni dell'animale.

Gli animali domestici possono anche tamponare i disturbi fisici "assumendoli" inconsciamente come un modo per mitigare l'effetto sul proprietario. Spesso un sintomo apparirà in un animale domestico prima che emerga nel proprietario. Ad esempio, se il mal di schiena inizia a svilupparsi nel proprietario, non è raro che l'animale abbia sviluppato prima il mal di schiena. La frequenza del mal di schiena viaggia attraverso il cavo tra di loro. Oppure, se un animale domestico inizia a sviluppare il diabete, potrebbe essere che il proprietario abbia una condizione prediabetica e il suo animale domestico lo stia tamponando per loro.

Certo, a volte non c'è connessione tra le condizioni fisiche di un essere umano e di un animale, ma se si verifica con il tuo animale domestico, non c'è motivo di sentirsi in colpa. Non sminuire il loro dono (assumendo la tua condizione) con la tua colpa. I compagni animali accettano le condizioni come un servizio; lo fanno con un profondo amore per il loro proprietario. Ognuno di noi ha il proprio viaggio spirituale e gli animali si stanno evolvendo nel loro viaggio proprio come noi. Un animale domestico che mitiga il dolore e gli squilibri fisici per il suo padrone viaggia lontano nel suo soggiorno spirituale.

Sebbene sia insolito, può anche funzionare al contrario: un essere umano assume la condizione di un animale domestico e la mitiga o semplicemente la riflette. Stavo viaggiando e mi sono svegliato con un forte dolore all'anca destra. Non riuscivo a capire perché avevo quel dolore; Avevo dormito in un letto comodo, non avevo fatto niente di faticoso e non mi ero stirato un muscolo. Ho chiamato David, mio marito, che era a casa, e gli ho raccontato del mio dolore. Disse: “È strano che tu abbia quel dolore, perché oggi non posso portare Sadie a fare una passeggiata. Sembra che abbia anche dolore all'anca destra. (Sadie è il nostro vecchio, dolce border collie di razza mista.) Questo è stato un caso in cui ho colto il dolore che stava provando il nostro animale domestico e si è manifestato come dolore al mio stesso fianco.

Pamela mi ha detto che spesso sognava di inseguire i topi e persino di mangiarli quando il suo gatto, Tam, dormiva sul letto con lei. Ha detto che era assolutamente sicura che questi non fossero i suoi sogni, perché nella vita reale l'idea di mangiare un topo le ripugnava, ma nei suoi sogni i topi avevano un sapore delizioso. Sentiva di avere un forte legame con Tam e che stava attingendo ai suoi sogni.

A volte i fili sono così risoluti che lo spirito dell'animale rimane vicino anche dopo la morte. Forse hai pensato di aver visto (con la coda dell'occhio) o immaginato di sentire il tuo animale domestico defunto. È probabile che il loro spirito fosse vicino perché i fili erano ancora collegati.

Occasionalmente, i fili sono così fusi che un animale domestico si incarnerà in un altro corpo animale per risiedere con lo stesso proprietario. Il gatto di Carly, Sesame, mangerebbe il suo cibo solo da una particolare ciotola vecchia e ammaccata. Carly pensava che non fosse attraente e lo sostituì con un'altra ciotola, ma Sesame miagolò lamentosamente finché Carly non usò la vecchia ciotola. Non importa quante diverse ciotole provasse Carly, Sesame voleva sempre la stessa vecchia ciotola. Quindi Carly alla fine ha ceduto e l'ha tenuto.

Dopo la morte di Sesame, il gatto di un vicino ha avuto dei gattini. Carly ne adottò uno e lo chiamò Cinnamon. Man mano che il gattino cresceva, Carly iniziò a notare che molti dei suoi modi erano gli stessi di Sesame. Ad esempio, quando Cannella era spaventata, correva sempre per il minuscolo spazio dietro il cesto della biancheria, proprio come faceva Sesame. E dormiva sempre sullo stesso davanzale della finestra di Sesame e russava anche allo stesso modo. Ma quando Cannella iniziò a miagolare rumorosamente durante ogni pasto e a volte non mangiava il suo cibo, Carly iniziò a pensare che Cannella*era*Sesamo. (Quando finalmente ha tirato fuori la vecchia ciotola di Sesame, Cannella ha iniziato a fare le fusa e ha mangiato felicemente i suoi pasti, purché fossero nella vecchia ciotola.)

Carly ha detto: “Non ho modo di provarlo, ma in cuor mio so che la cannella è sesamo. È tornata da me. Alcuni fili sopravvivono alla morte.

Fili che ci collegano agli animali selvatici

Possiamo anche avere fili che ci collegano agli animali selvatici. Molti anni fa ho trascorso del tempo con gli aborigeni in Australia. L'anziano di una tribù dei Territori del Nord ha detto che volevano insegnarmi alcuni dei loro modi, ma non era permesso a meno che non fossi dello stesso clan. Per scoprire il mio clan di animali, siamo andati nella boscaglia. Era un'area sacra per gli aborigeni. Mi è stato detto che lì gli spiriti della terra erano così forti che avrebbero fatto del male a chiunque non fosse aborigeno. Quindi, per ingannarli, mi è stato detto di allungare la mano e afferrare manciate di terra ocra gialla e rossa e strofinarmela su tutto il corpo. E poi mi è stato dato del sudore aborigeno da strofinare sull'ocra: questo era per proteggermi in modo che gli spiriti della terra non mi facessero del male. Mi è stato quindi detto di sedermi con la schiena contro un albero e aspettare di vedere quale animale si avvicinava, perché l'animale che si avvicinava avrebbe indicato la mia

clan.

Ero a disagio e accaldato mentre sedevo per terra con la schiena appoggiata al vecchio albero nodoso. Le formiche strisciavano sulle mie gambe. L'aria era pesante e opprimente mentre il sordo ronzio delle mosche riempiva lo sfondo. Nessun animale è venuto. Passò più tempo. Nessun animale è venuto. Stavo sudando via lo sporco "protettivo" e la miscela di sudore. Mi stavo preoccupando di far arrabbiare gli spiriti locali quando hanno scoperto che non ero veramente un aborigeno. All'improvviso, un grosso corvo si posò vicino a me. Saltò verso di me. Girò la testa a destra e poi a sinistra incuriosito mentre mi scrutava. Saltò più vicino. Immediatamente, gli aborigeni corsero avanti dai loro nascondigli tra i cespugli; il corvo spaventato gracchiò e volò via. Dissero: "Anche noi siamo un clan di corvi!" L'anziano spiegò: “Siamo lo stesso clan, quindi possiamo insegnarti alcuni dei nostri metodi.

Prima che ciò accadesse non avevo un legame speciale con i corvi e non avrei incluso i corvi tra i miei uccelli preferiti. Tuttavia, è successo qualcosa di straordinario. Da quel momento in poi, i corvi tendevano a radunarsi ovunque mi trovassi. Una volta qualcuno ha osservato: “Hai qualcosa con i corvi? Sembrano sempre riunirsi dove sei tu.

Sì, ho avuto una "cosa" con i corvi, perché durante la mia esperienza nella boscaglia australiana, un filo di energia si era dispiegato tra me e quel particolare corvo, e attraverso quel corvo, fili di luce mi avevano attaccato all'intero corvo collettivo energia. (Quando ti connetti in modo spirituale a un animale selvatico, spesso scoprirai di essere connesso anche allo spirito collettivo di quella specie.) Di conseguenza, ovunque io vada nel mondo, non è insolito che i corvi si radunino nella mia vicinanza.

Non solo abbiamo fili che ci collegano agli animali selvatici, ma anche gli animali hanno legami tra loro. Ad esempio, gli uccelli migratori seguono fili invisibili di energia che aiutano a guidare i loro viaggi.

Fili di animali totemici

Un alleato animale, chiamato anche animale totem o animale spirituale personale, è diverso da un animale del clan, poiché è lo spirito animale specifico che è allineato con te. Tutti abbiamo un animale totem (o più). Quando sei consapevole dei tuoi animali totem, le corde di energia ti collegano all'animale fisico collettivo, così come allo spirito collettivo di quell'animale. Questa è una cosa potente e meravigliosa. Puoi guadagnare energia e attivare particolari qualità dentro di te attraverso il tuo filo totem. Ad esempio, se l'aquila è il tuo alleato animale, non è raro che tu veda le aquile più spesso della maggior parte delle persone. Sentiranno inconsciamente la connessione del filo e saranno attratti da te. Inoltre, rafforzare questa corda aumenterà le qualità dell'aquila dentro di te

- come l'indipendenza, essere in grado di vedere il quadro più ampio e diventare ancora di più

concentrato e diretto nella vita. Per scoprire come scoprire il tuo totem animale personale, consulta i miei libri*Ricerca*e*Accendere lo spirito nativo.*

Fili di Energia tra Te e la Terra

Nelle culture native, c'è sempre stata una comprensione delle corde di energia che ci collegano alla terra, alle montagne, alle valli, agli alberi, alle piante, agli animali, ai ruscelli, ai fiumi e ai mari. La maggior parte delle culture basate sulla terra crede che quando nasci, non solo sei connesso dall'ombelico a tua madre, ma c'è anche un cavo che ti collega alla madre più grande, la Madre Terra. Più a lungo un essere umano risiede nel luogo di nascita, più profondo e spesso diventa il cordone. E più dirompente è per il proprio campo energetico andarsene.

Durante il tempo che ho trascorso con gli aborigeni in Australia, ho appreso della loro convinzione che ci siano corde spesse e forti che collegano gli umani alla terra della loro origine. Mi è stato detto che quando si viaggia le corde si assottigliano, come ho detto prima, e questo può compromettere la salute dell'essere umano. Più a lungo si vive in una zona (soprattutto se vi abitavano anche i propri antenati), più forti sono le corde.

Molte volte, quando ho invitato anziani di diverse origini tribali a farmi visita negli Stati Uniti, mi è stato detto che il viaggio sarebbe stato pericoloso perché la corda poteva essere tesa troppo sottile. Credevano che la nostra connessione con la terra fosse simile al cordone ombelicale tra madre e figlio. Il cordone terrestre ci sostiene, proprio come il cordone ombelicale sostiene il bambino nel grembo materno. Stare via troppo a lungo e/o andare troppo lontano potrebbe essere pericoloso. Ci è voluto molto coraggio per il mio amico Nundjan Djiridjarkan, un leader aborigeno australiano, per lasciare l'Australia e recarsi in Inghilterra per reclamare il cranio di un guerriero aborigeno di nome Yagan che fu ucciso nel 1833 e la cui testa fu inviata a Londra come "curiosità antropologica". essere in mostra.

Non solo può esserci un collegamento con il luogo della tua nascita, ma ogni volta che ti sposti in una nuova area, il tuo cordone terrestre si estende e inizia ad ancorarsi alla terra. Per questo motivo, quando ci si sposta in un nuovo luogo, è prezioso camminare a piedi nudi sulla terra. Questo rende più facile per il tuo cavo di terra affondare nella terra e ancorarti lì. Una volta che sei radicato, il tuo corpo e la tua energia saranno più radicati ed equilibrati.

L'idea che corde di energia ci colleghino alla Madre Terra può essere una delle ragioni per cui coloro che vivono in molte culture native sentono il contatto con la terra come importante. Potrebbe esserci anche una ragione fisica per questa necessità di connettersi con la terra sotto di noi. Nel corso della storia, i popoli indigeni hanno quasi sempre trascorso del tempo a piedi nudi, seduti e dormendo sulla terra. Attraverso il contatto diretto (o attraverso pelli di animali inumidite dal sudore usate come calzature o materassini, che fungevano da conduttori elettrici) alcuni degli elettroni

che esistono sulla superficie della terra trasferiti nel loro corpo. Una nuova ricerca suggerisce che questo è un fattore ambientale trascurato per la salute e di cui pochissimi vivono nelle culture moderne sfruttano. Stare a stretto contatto con la terra si chiama "messa a terra" ed è stato scientificamente scoperto che ha grandi benefici per la salute. (Nelcapitolo 4, imparerai come la messa a terra può aiutare a formare un mantello protettivo intorno a te, per protezione e sicurezza.)

Prove crescenti suggeriscono che l'oscillazione dei circuiti elettrici della terra aiuta a creare un ambiente positivo per il normale funzionamento dei sistemi del nostro corpo. In altre parole, il contatto diretto con la terra consente al flusso elettrico della terra di stabilizzare l'ambiente bioelettrico nei nostri organi, tessuti e cellule. Inoltre, queste oscillazioni possono essere importanti per impostare gli orologi biologici che regolano i ritmi corporei diurni, come la secrezione di cortisolo. La ricerca suggerisce anche che il contatto diretto con la terra può ridurre l'infiammazione acuta e cronica. Studi emergenti indicano cambiamenti positivi clinicamente significativi nei modelli di sonno tra cui apnea notturna e insonnia, riduzione del dolore, riduzione delle condizioni respiratorie, migliore salute dei nervi e un effetto fluidificante del sangue.

I nostri corpi sono geneticamente programmati per essere in contatto con la terra. (È stato solo negli ultimi 50 anni circa che abbiamo indossato suole isolanti in gomma o plastica sulle nostre scarpe che ci separano dai flussi elettrici della terra.) Il premio Nobel Richard Feynman, nelle sue lezioni sull'elettromagnetismo, afferma che quando il corpo è a terra, diventa un'estensione del gigantesco sistema elettrico della terra, e quando ciò accade, i nostri corpi entrano in un'armonia naturale. Studi conclusivi mostrano anche che la messa a terra del corpo umano crea effetti significativi sulle proprietà elettrofisiologiche del cervello e della muscolatura. E anche pochi minuti al giorno a stretto contatto con la terra possono fare la differenza. Ma ahimè, la maggior parte delle persone ha solo sottili cavi di connessione con la terra.

Uno degli aspetti affascinanti del cordone con la terra riguarda la terra dei nostri antenati. Non è raro provare una sensazione di déjà vu quando ci si trova nella terra dei propri antenati, anche se non si è cresciuti in quella zona. Questo perché il cordone dormiente (all'interno dei nostri corpi) di quelle terre ancestrali si attiva quando siamo lì; inizia a vibrare e gonfiarsi.

Russell, uno dei miei clienti, sapeva che i suoi lontani antenati erano venuti dalla Scozia, ma non era mai stato lì fino all'età di 46 anni. Ha detto che non appena ha visto la brughiera e le alte montagne, si è sentito come se fosse tornato a casa. Si sentiva forte, con i piedi per terra e in pace. Ci possono essere molte ragioni per questo, ma una ragione è che i ricordi ancestrali del subconscio che dimoravano dentro di lui si sono attivati e hanno viaggiato attraverso il suo

corde a quelle terre, e i ricordi ancestrali tornarono poi dalla terra a lui.

Oltre ai fili che ci collegano alla terra, anche gli oggetti apparentemente inanimati hanno dei fili che li collegano alla terra. Quando stavo visitando Uluru (Ayers Rock) e l'area circostante con alcuni amici aborigeni e un'amica che lavorava per l'Aboriginal Woman's Council di Alice Springs, mi è stato detto di non rimuovere mai rocce da Uluru. Le rocce erano intimamente collegate e legate alla terra lì e non amavano essere spostate. (Questa è saggezza convenzionale in molte culture native.) È considerata una vera sfortuna prendere o spostare queste rocce. Un ranger della zona ha detto che gli venivano sempre restituite delle rocce con una mappa disegnata a mano nel punto esatto in cui la roccia doveva essere restituita. Evidentemente, la gente aveva preso delle pietre e poi si è verificata la sfortuna, quindi hanno restituito le rocce con la speranza di riconquistare la loro fortuna.

Fili dell'infanzia e del tuo passato

Non solo i tuoi filamenti di energia ti connettono a luoghi e luoghi del pianeta, ma sono anche ancorati a eventi del tuo passato. Possiamo avere un legame con esperienze passate anche nella prima infanzia, sia gli eventi traumatici che gli eventi meravigliosi. Da un punto di vista energetico, è meglio non avere troppi cavi che ti legano al tuo passato. Intasa solo i tuoi circuiti interni. Ad esempio, se da bambino hai avuto un'esperienza spaventosa in cui sei stato morso da un cane con il pelo rosso, potrebbe essersi formato un legame di corda tra te e l'energia dell'evento. (Anche se qualcosa è successo in passato, non significa che sia andato; può continuare a oscillare nel tuo campo energetico.) Questo può significare che in futuro, se passi davanti a un cane con il pelo rosso (o anche qualcuno per strada che ha i capelli rossi simili), istantaneamente il cavo di quell'esperienza del tuo passato con il cane potrebbe gonfiarsi e il trauma dell'evento originale può inconsciamente fluire dentro di te. Potresti avere un mal di testa lancinante e non sapere perché. La maggior parte di noi ha centinaia e persino migliaia di cavi che ci collegano al passato, che possono attivarsi in un istante. Queste corde possono rendere estremamente difficile essere presenti nel qui e ora.

Fili di vita passata

A volte possono verificarsi fili di posizione tra te e luoghi che hai vissuto prima in altre incarnazioni. Sei mai stato in una nuova location e hai avuto una forte sensazione di déjà vu? Forse hai viaggiato in un paese per la prima volta, eppure tutto ti è sembrato familiare. Non solo i filamenti di energia possono collegarci al luogo della nostra nascita e ai luoghi in cui noi (o i nostri antenati) abbiamo risieduto, ma possiamo anche avere filamenti che viaggiano nel tempo, collegandoci ad altre vite. Questi cavi di connessione possono

continuare vita dopo vita. È così che troviamo altri che abbiamo conosciuto in altre incarnazioni in modi apparentemente misteriosi. Quando c'è una profonda fiducia e un profondo amore, queste corde sono luminose e radiose e possono riunirvi di nuovo, vita dopo vita, come due calamite molto vicine.

Quando sei vicino a qualcuno con cui sei stato vicino in una vita passata, anche se era una relazione difficile, diventi come un diapason e inizi a vibrare o risuonare alla stessa frequenza di quell'individuo. I tuoi fili ti riuniranno quindi, specialmente se ci sono "cose" emotive irrisolte, positive o negative. A volte può sembrare un déjà vu quando li incontri. Puoi sentirti come *Conosco questa persona*, ma non sai da quando o dove. I filamenti di affinità della vita passata possono essere rilasciati o aumentati esattamente nello stesso modo in cui possono farlo i filamenti ordinari.

Contratti, promesse e filoni di impegno

Ogni volta che prendi un impegno, una promessa o una promessa, o firmi un contratto con l'intento di soddisfarne i requisiti, un filo ti collega all'energia di quell'impegno. Ciò a cui ti impegni ha una coscienza, proprio come le persone e gli animali hanno coscienza. Un filo per un concetto può avere lo stesso impatto di un cavo per un'altra persona. Questo è difficile da comprendere; comunque è così.

L'effetto di legame dei fili dell'impegno è comprensibile quando fai una promessa a un'altra persona. Ad esempio, quando eri sposato, se dicevi: "Ti amerò e ti onorerò finché morte non ci separi", in quel momento, quando intendevi davvero quelle parole - un forte filo di impegno ha collegato te e la tua amata. Anche se le cose non hanno funzionato, il cordone di solito rimane intatto, a meno che non venga dissolto consapevolmente. Questo è il motivo per cui spesso è difficile lasciare andare una vecchia relazione, anche se sai che è il momento. La corda dell'impegno ti unisce ancora.

Tuttavia, se ti sei impegnato con tutto il tuo cuore a qualcosa di incorporeo, come la lealtà al tuo paese, un filo ti collega all'energia collettiva del tuo paese, che è un'idea piuttosto che una cosa. E più tardi, se diventi disincantato dal tuo paese ma non hai reciso il cavo dal tuo impegno, la tua energia può essere sbilanciata perché il tuo stato d'animo è in contrasto con il tuo impegno e impegno.

Fili di idee

Proprio come le tue promesse hanno energia e hanno persino coscienza, così fanno le idee. Questo è il motivo per cui non è raro che più persone in vari luoghi del mondo abbiano la stessa idea nello stesso momento. La coscienza dell'idea emerge e poi fluttua nell'etere, alla ricerca di qualcuno con cui connettersi. Se diverse persone oscillano alla stessa frequenza dell'idea, si collegherà a quegli individui. A quelli in nativo

culture, questo non è un concetto strano.

Quando ero con gli aborigeni in Australia, mi è stato detto che i disegni e i motivi artistici viaggiavano attraverso i regni invisibili, alla ricerca di qualcuno, di solito un bambino, che li adottasse e li disegnasse. A volte i disegni viaggiavano attraverso le linee familiari, in modo che il disegno di un antenato fosse disegnato da un discendente,*anche se il discendente non era a conoscenza di quella particolare opera d'arte*. A volte il design specifico sceglieva qualcuno a caso a cui attaccarsi, ma c'era sempre la consapevolezza culturale che l'arte aveva una propria coscienza, una propria volontà e propri desideri.

Queste percezioni dei popoli indigeni si riflettono nel notevole libro di Elizabeth Gilbert*Big Magic: vita creativa oltre la paura*, in cui parla di come le idee hanno coscienza. Dice che sebbene non abbiano un corpo materiale, hanno una coscienza e persino una volontà: sono forme di vita energetiche. Crede che il nostro pianeta sia abitato non solo da animali, piante, batteri e virus, ma anche da idee che, sebbene separate da noi,*può interagire con noi*! Possono venire a bussare e, se non li colleghi, troveranno un altro ricettacolo. Elizabeth afferma che le idee passano l'eternità a vorticare intorno a noi, alla ricerca di partner umani disponibili e volenterosi, e questo include*tutti*idee: artistiche, scientifiche, industriali, commerciali, etiche, religiose e politiche.

Fili dall'inconscio collettivo

Il*inconscio collettivo*è un termine coniato da Carl Jung. Si riferisce alla mente inconscia condivisa da tutta l'umanità. È una sorta di realtà collettiva a cui siamo tutti collegati e da cui siamo influenzati. Jung ha scritto che l'inconscio collettivo contiene "la vita psichica dei nostri antenati fin dai primissimi inizi". Jung riteneva che l'inconscio collettivo avesse una profonda influenza sugli esseri umani. Ha parlato di persone che hanno lo stesso tipo di sogni nello stesso momento e ha scritto del fatto che immagini e archetipi primordiali sarebbero apparsi contemporaneamente a persone diverse anche se erano separate dalla distanza. Hai mai sentito parlare della stessa invenzione, idea o scoperta scientifica avvenuta a pochi giorni l'una dall'altra in vari luoghi del mondo? Questo accade più di quanto ci rendiamo conto,

Ci sono anche vari strati di frequenze all'interno del collettivo, e spesso ci collegheremo più fortemente con una frequenza piuttosto che con un'altra. Ad esempio, ci sono fili che ci collegano a particolari corde di gruppi religiosi e politici, etnie e nazioni. A volte ci sono filamenti simili a capelli tra te e questi gruppi, a seconda di ciò con cui ti identifichi. Ma a volte queste corde possono crescere fino a diventare corde delle dimensioni di un tronco. Ad esempio, qualcuno che si identifica fortemente con l'essere cattolico

avrà spesso grandi corde di energia per il campo energetico cattolico collettivo. Qualcuno che si identifica con l'essere di un particolare partito politico avrà spesso filamenti di energia nel campo energetico collettivo di quel partito. Nei giorni successivi alle elezioni, molti affermano di sentirsi insolitamente depressi e impoveriti (o insolitamente euforici). Parte di ciò è dovuto ai fili di energia che li collegano a un campo energetico politico collettivo. Le emozioni di molte persone viaggiano sui fili verso il loro collettivo politico, e queste emozioni vengono quindi amplificate e rafforzate dalle energie combinate nel campo collettivo (da molte persone che si sentono allo stesso modo), che poi filtrano indietro a chiunque sia legato a quel politico affiliazione. I fili del collettivo emotivo possono persino influenzare qualcuno con una leggera affinità con una festa, anche se non sono particolarmente coinvolti in un'elezione. Potrebbero sentirsi sconvolti (o euforici) senza sapere perché.

Guardare notizie sconvolgenti può collegarti a quegli eventi; per alcune persone può essere quasi come se fossero lì. Dopo lo tsunami in Tailandia nel 2004, molte persone ne sono rimaste sconvolte oltre misura guardandolo svolgersi in televisione. Erano emozionati e sconvolti, guardando giorno per giorno i filmati dell'evento. Mary, una donna che mi conosceva dai miei libri, mi ha chiamato perché aveva bisogno di aiuto per far fronte. Non riusciva a smettere di guardare i notiziari. In effetti, era così sconvolta per questo che aveva difficoltà a respirare tra i singhiozzi mentre mi parlava. Mary ha anche detto che non riusciva a dormire e aveva difficoltà a funzionare perché era così rattristata da tutto ciò.

Nel frattempo, il mio amico Eric, che era sposato con una donna thailandese e viveva in un villaggio poco distante dall'area colpita dallo tsunami, disse: “Denise, qui non ci sono problemi. In realtà, non ne sappiamo davvero nulla perché qui non abbiamo la televisione né ascoltiamo la radio”. Mi ha detto che un certo numero di suoi amici negli Stati Uniti lo avevano chiamato e glielo avevano raccontato, perché erano incollati ai loro televisori. Ha detto che alcuni erano infuriati con lui perché non era sconvolto per questo. Eric ha detto di essere rimasto sorpreso dalla loro rabbia; la vita nel suo villaggio era la stessa di sempre. La gente del suo villaggio non era turbata o preoccupata; non era nella loro coscienza. Quindi, non ne era impoverito come lo erano tanti in tutto il mondo. Eppure Mary, che era a migliaia di chilometri di distanza dall'evento, era drammaticamente turbata.

Ho suggerito a Mary di smettere di guardare il telegiornale e di fare qualcosa di utile con il tempo che avrebbe impiegato per guardare la televisione, magari facendo volontariato o contribuendo in denaro alla Croce Rossa. Mary ha richiamato una settimana dopo con gratitudine per il mio suggerimento sulla Croce Rossa. Ha detto che non appena ha iniziato ad agire (e ha smesso di guardare le notizie), si è sentita meglio.

Dopo l'inaugurazione presidenziale negli Stati Uniti nel 2017, molte persone mi hanno contattato, condividendo la loro estrema angoscia. Alcuni hanno affermato di essere così angosciati da avere sintomi fisici, come mal di testa, mal di stomaco e difficoltà respiratorie.

Molti hanno condiviso la loro rabbia e depressione e hanno parlato di come le loro emozioni stessero creando scompiglio nelle loro vite. Alcuni chiamavano perché erano arrabbiati con le persone che erano arrabbiate. Dissero: "Dovrebbero superarlo!" In ogni caso, ciascuna di queste persone era stata incollata a qualche tipo di media durante le elezioni, televisione o Internet. Stavano alimentando la loro angoscia nella nuvola collettiva di emozioni ribollenti, e il collettivo di tutti quei sentimenti negativi stava tornando da loro con più vigore.

Mio marito ed io non abbiamo la ricezione televisiva e, di conseguenza, non guardiamo l'orrore visivo immediato di guerre, uragani, tsunami, terremoti, dissenso politico e così via. Rimaniamo in contatto con gli eventi mondiali, ascoltando la radio o leggendo i giornali, ma non guardiamo gli eventi avvincenti che si svolgono momento per momento sui mass media. Abbiamo scoperto che è quasi impossibile non connettersi con il cavo all'inconscio collettivo degli eventi mondiali quando si guarda la copertura visiva.

È bello sapere cosa sta succedendo nel tuo mondo, ma quando sei sconvolto per un evento che non puoi cambiare e non puoi aiutare, ti esaurisce e diminuisce la tua capacità di avere un impatto positivo nel mondo. Se ti senti obbligato a guardare le notizie visive dei disastri del mondo, ecco un suggerimento: non limitarti a stufarti delle tue emozioni; fare qualcosa. Partecipa a una marcia, fai volontariato, fai una donazione, chiama o scrivi ai tuoi rappresentanti o telefona ad altre organizzazioni. Agisci sulle cose che ti interessano. Non permettere alla tua frequenza energetica di abbassarsi fino al punto in cui ti ammali o diventi emotivamente disabile.

Fili da sogno

Sono stato svegliato al mattino, accarezzato dai resti di un bel sogno. . . sulle alghe. Per quanto mi ricordo, non avevo mai sognato le alghe prima, né le alghe erano qualcosa a cui di solito pensavo. Semplicemente non era sul mio radar. Quindi è stato un sogno curioso. Più tardi quel giorno, ho deciso di chiamare mia sorella, Heather. Non ci sentivamo da diversi mesi. Durante la nostra telefonata, ha detto di essersi addormentata leggendo un libro sulle alghe. Allora ho capito il mio sogno.

Quello che era successo era che i suoi pensieri sulle alghe - che aveva appena prima di addormentarsi - avevano viaggiato sul cavo che ci univa. Queste immagini di alghe che viaggiano sulla spiaggia l'hanno riempita, cosa che mi ha portato a chiamare Heather. Non è insolito che i pensieri e le emozioni di coloro con cui siamo legati si presentino nei nostri sogni.

Di solito non ci sono fili collegati ai tuoi veri sogni notturni, ma le cose a cui sei legato appariranno spesso nei tuoi drammi notturni. I tuoi sogni possono iniziare a darti un'idea più chiara di dove sono i tuoi attaccamenti energetici. . . e quali dovresti aumentare o rilasciare.

Mentre registri e registri i tuoi sogni, puoi iniziare a scoprire a cosa sei legato. Presta particolare attenzione ai sogni ripetitivi e agli incubi. Ci sono spesso indizi in entrambi questi tipi di sogni.

Ecco un esempio di come puoi scoprire i filamenti di affinità nei tuoi sogni: Laura, una delle mie studentesse, ha fatto un sogno inquietante in cui si trovava in una panetteria dove la maggior parte dei prodotti da forno erano focacce calde. Questi sono panini dolci con una croce zuccherina di glassa in cima. Da bambina Laura cantava la filastrocca sugli hot cross buns. Nel suo sogno, quando cercava di raccogliere uno chignon, faceva caldo e si sentiva come se la sua mano venisse tirata dentro lo chignon. Non riusciva a tirarlo fuori e si sentiva spaventata.

Quando Laura ha esaminato il sogno, ha pensato al cognome del suo nuovo capo, che era Cross. Quando l'aveva incontrata il primo giorno, sottovoce aveva detto: "Beh, sei sexy!" Le prestava particolare attenzione al lavoro, il che era molto inquietante. Ha detto che aveva bisogno del lavoro e non voleva fare scalpore in ufficio, ma sentiva che lui aveva agganciato un filo di energia in lei, e la stava esaurendo.

Laura ha usato alcuni dei metodi che imparerai più avanti in questo libro e ha detto: “Denise, è quasi come se si fosse verificato un miracolo dopo che ho usato i tuoi metodi di liberazione. Avevo la sensazione che il signor Cross mi guardasse al lavoro. A volte sembrava addirittura che mi stesse spogliando con gli occhi. Odiavo andare a lavorare a causa sua. Ma una sera ho usato il tuo metodo del taglio del cavo e quando sono andata al lavoro il giorno dopo, era come se non mi vedesse. È stato meraviglioso. Da quel momento, ho potuto lavorare con comodità. Sorprendentemente, è stato licenziato poco dopo, non so perché, ma ora abbiamo un capo che amiamo tutti. Non è fantastico come sono andate le cose?"

I tuoi sogni possono indicare attaccamenti al cordone di cui potresti non essere nemmeno consapevole, ma che comunque stanno prosciugando la tua energia, quindi è prezioso ricordarli ed esaminarli. Come con qualsiasi lavoro sui sogni, potresti prendere in considerazione l'idea di investire in un diario per annotare i tuoi sogni subito dopo il risveglio. (La maggior parte dei sogni viene dimenticata entro dieci minuti dal risveglio, quindi è essenziale scriverli.)

Fili di attaccamento astrale

Hai mai camminato in un bar o in un casinò e dopo ti sei sentito impuro o impoverito, o in seguito hai notato che le tue emozioni erano sulle montagne russe? Potrebbe essere che un "essere astrale" si sia attaccato a te mentre eri al bar. Non tutti gli attaccamenti astrali ridurranno la tua energia, ma molti lo faranno. Gli attaccamenti astrali, chiamati anche attaccamenti di entità, possono presentarsi in molte forme.

Proprio come nel regno fisico, dove batteri nocivi, virus e parassiti causano il caos nelle nostre vite, ci sono anche tipi non fisici di agenti patogeni che possono attaccarsi a noi e sconvolgere le nostre vite. Sono esseri eterici generati da pensieri umani che sono stati infusi di emozione e intenzione. Le entità astrali fluttuano più o meno all'interno

l'etere e può attaccarsi a qualcuno che è vulnerabile, eccessivamente aperto o stanco. Possono sentirsi e persino sembrare parassiti. I chiaroveggenti li descrivono come appaiono in varie forme grottesche. La prima volta che ho "visto" queste entità, ero in ospedale dopo il mio drammatico trauma di pre-morte quando avevo diciassette anni. C'erano parecchi di questi "esseri" deformi nei corridoi dell'ospedale e nelle stanze d'ospedale. Alcuni galleggiavano, altri erano incollati a un letto oa una sedia d'ospedale. . . e sembravano influenzare i pensieri e le emozioni di coloro che li circondavano. Molti di loro sembravano gremlin o troll. Sembravano così reali che sono rimasto sorpreso che nessun altro sembrava vederli. La grande notizia è che gli allegati di entità sono abbastanza facili da rimuovere. (Vederecapitolo 3per i metodi per rimuovere gli attaccamenti astrali.)

Alcuni degli attaccamenti astrali più dannosi sono attaccati a persone che hanno assunto molte droghe o che sono abitualmente ubriache. Le droghe, come le metanfetamine, sembrano creare gli strappi più grandi nel proprio campo aurico e non è raro vedere un certo numero di attaccamenti astrali su un drogato di metanfetamine, al punto che a volte questi esseri offuscano o addirittura superano la personalità della persona.

Durante la costruzione della nostra casa, uno dei costruttori aveva diversi operai che lavoravano per lui. Un operaio, che chiamerò Raymond, era un ragazzo spensierato. Era una gioia essere in giro e cercava sempre ciò che c'era di positivo nel mondo. Quando il nostro amato cane, Pepper, è morto, Raymond ha gentilmente scavato la fossa per lui, cosa di cui saremo sempre grati. Un giorno stavo chiacchierando con Raymond e all'improvviso, apparentemente dal nulla, i suoi occhi divennero neri e il suo viso sembrò contorcersi in un orribile demone oscuro. Era come se una persona completamente diversa mi stesse scrutando dentro. Ero spaventato e scioccato. Sembrava uscito da un film dell'orrore.

Poi, altrettanto all'improvviso, il suo volto tornò ai suoi lineamenti normali e io stavo parlando di nuovo con Raymond. Sembrava non essersi accorto che fosse successo qualcosa. . . e ha continuato a chattare.

Quando l'ho "scansionato" in seguito, tuttavia, ho visto che aveva numerosi attaccamenti astrali annoiati dentro di lui. Il giorno dopo, non si è presentato al lavoro e in seguito abbiamo saputo che aveva assunto metanfetamine, aveva commesso alcune rapine ed era stato messo in prigione. Alla fine, quando è uscito di prigione, i suoi modi e le sue parole erano così irregolari che i suoi familiari lo hanno messo in un istituto psichiatrico.

Non è raro che gli attaccamenti alle entità astrali diventino così numerosi da superare la personalità naturale di una persona. Raymond è un meraviglioso essere umano, ma i buchi lasciati nel suo campo aurico - dall'assunzione di metanfetamine - hanno permesso alle entità oscure di attaccarsi a lui. La loro energia insieme era più forte della sua personalità innata. . . e alla fine hanno preso il sopravvento. (È possibile che un tossicodipendente possa avere un campo energetico forte, vibrante e scintillante, senza attaccamenti, ma ci vuole una personalità focalizzata e disciplinata, e questo è molto insolito.)

Non preoccuparti per le entità astrali che prendono il controllo di te o ti fanno ammalare mentalmente. *Non possono farti cadere per un giro a meno che tu non stia per essere travolto comunque.*

Possono solo attaccarsi a qualcosa dentro di te che è una corrispondenza di frequenza. Molte persone attribuiscono erroneamente alcune delle cose negative della loro vita a entità ed esseri astrali, che in realtà è un modo per non accettare le sfide della loro vita. In altre parole, non si sono presi la responsabilità delle difficoltà della loro vita, quindi danno erroneamente la colpa agli esseri astrali. Se qualcuno crede costantemente che le entità e gli esseri astrali stiano rovinando la loro vita, è probabile che gli stiano dando troppo potere, o che siano una vittima cronica della vita, o inconsciamente si godano il dramma aggiunto nella loro vita. (Vederecapitolo 3per eliminare gli attaccamenti di entità astrali dal tuo campo energetico.)

Fantasmi e attaccamenti spirituali legati alla Terra

Gli attaccamenti astrali sono diversi dai fantasmi. Un fantasma è un'anima legata alla terra, o un essere disincarnato, che è morto ma non è riuscito ad arrivare dall'altra parte. È bloccato sul piano terrestre, di solito a causa di una forte connessione con un luogo, un evento o una persona. Può essere incredibilmente faticoso avere un filo fantasma attaccato a te. Tutto sembra più difficile da realizzare. Può sembrare che ci sia un peso sulle spalle e una costrizione nel petto. Fortunatamente, è molto raro avere un attaccamento ai fantasmi, ma può succedere, di solito se il fantasma era qualcuno che conoscevi quando era vivo o se è fortemente attaccato al tuo luogo di residenza.

Come con ogni altro tipo di attacco del cavo, un fantasma può farti oscillare solo se c'è una sorta di corrispondenza di frequenza. Qualcuno può vivere in una casa per 20 anni con un fantasma e non saperlo mai e non esserne mai disturbato se non c'è corrispondenza di frequenza e se non c'è niente a cui il fantasma possa agganciarsi. Quindi un visitatore può essere in casa durante la notte e avere esperienze spettrali. In altre parole, si forma un filo di energia tra il fantasma e il visitatore, ma solo se qualcosa all'interno del visitatore corrisponde a qualcosa all'interno del fantasma. Ad esempio, se il fantasma era un alcolista clandestino quando era viva, e anche il visitatore è un alcolizzato clandestino, questo potrebbe formare un filo tra loro due.

È importante ricordare che i fantasmi non possono farti del male; è la tua paura che ti fa male. Sebbene possano farti provare paura, è la paura che crea sfide, e non il fantasma. Quando Sam, un uomo che frequenta i miei seminari, ha incontrato un fantasma, ha provato a correre e ha sbattuto contro il muro. Presumeva che il fantasma lo avesse spinto contro il muro. Ma quando ha ripetuto gli eventi, si è reso conto di essere così spaventato che è andato a sbattere contro il muro: il fantasma non lo ha spinto.*La tua paura*può persino creare fenomeni come porte che sbattono, sensazione di essere spinti o cose che galleggiano. L'energia psichica della paura può influenzare gli oggetti fisici. Inoltre, la paura in realtà fa sì che il fantasma si aggrappi più strettamente a te, quindi è importante farsi coraggio. Hai un corpo; loro no.*Voi*hanno il controllo. Lascia andare la paura ed entra nella grazia, nella simpatia e nell'amore, e le corde dei fantasmi si dissolveranno.

Il modo migliore per eliminare i fantasmi è trattarli come cari amici che stanno attraversando un momento difficile

tempo. Gentilmente, gentilmente e amorevolmente dì qualcosa come: “Saluti. Mi dispiace molto dirtelo, ma sei morto. . . o meglio, il tuo corpo è morto.

La maggior parte dei fantasmi non sa di essere morta. Sono bloccati in una sorta di limbo simile alla trance e non si rendono conto di aver perso il corpo. È una rivelazione per la maggior parte dei fantasmi rendersi conto di non avere più un corpo. Può sembrare che un enorme fardello si sia tolto di dosso quando ne vengono a conoscenza.

Quindi continua: “È ora che tu vada alla luce. Accenderò una candela in tuo onore, e quelli dall'altra parte ti aiuteranno ad entrare nella luce. Ti auguro ogni bene per il tuo viaggio.” Spesso puoi sentire l'istante in cui se ne vanno. La fiamma della candela salirà più in alto, o ci sarà una sensazione di leggerezza che riempie la stanza. È in quel momento che il fantasma è davvero andato alla luce.

Alcune persone sono molto attaccate ai loro fantasmi, specialmente le persone sole. Un fantasma in casa sembra una specie di compagno. Queste non sono situazioni dannose nel complesso e talvolta c'è un vantaggio reciproco. Ma in generale, è meglio che il fantasma vada alla luce.

I fantasmi sono solitamente facili da rimuovere o da cui disconnettersi, a meno che tu non fossi molto emotivamente attaccato a quella persona quando era viva. In casi molto rari, potresti aver bisogno di un "acchiappafantasmi" professionale. (Vederecapitolo 2per ulteriori informazioni sui fantasmi.)

Schemi, dipendenze e fili di ossessione

Una curiosa manifestazione di attaccamento al cordone è quando c'è un legame con un modello, un'abitudine o un'ossessione che crea dipendenza. C'è un campo energetico per ogni dipendenza, e se sei collegato a uno, è difficile non esserne influenzati. La sfida è che una volta che sei agganciato alla frequenza collettiva di uno schema, l'energia che ti fluisce dal campo aumenta dentro di te. . . e poi ritorna al campo energetico collettivo per raccogliere più energia, e poi di nuovo a te. Diventa un circolo vizioso, motivo per cui è così difficile fermarsi quando c'è uno schema, un'abitudine o un'ossessione che crea dipendenza. Questi sono alcuni dei filamenti energetici più importanti da rimuovere. . . e se non lo fai, ti trascinano in comportamenti improduttivi e ripetitivi.

Questi tipi di filamenti possono verificarsi con qualsiasi tipo di malsano attaccamento alle cose, come cibo, droghe, alcol. . . o anche a una persona. Se sei ossessionato da qualcosa che qualcuno ha fatto o detto in passato e continui a ripeterlo più e più volte, o continui a guardare ossessivamente il suo sito Facebook, passando davanti a casa sua o controllando il telefono per vedere se ha scritto o chiamato, probabilmente hai un filo ossessivo attaccato a quella persona. (Se qualcuno sta facendo questo nei tuoi confronti, ha un filo malsano piantato dentro*il tuo* campo energetico.)

C'è un cibo che sai non è buono per te, ma continui ad ossessionarti, e poi quando lo mangi, anche se la tua mente si sta ribellando contro di te per averlo fatto...

continui a mangiare sempre di più? Questo potrebbe significare che hai un filo ossessivo collegato a quella frequenza alimentare. (Sì, possiamo avere fili di energia che ci collegano a certi tipi di cibo.)

Modelli di comportamento malsani e filamenti ossessivi e di dipendenza sono tra i più difficili da rimuovere. Spesso richiedono molto di più di una cerimonia di taglio del cavo. Richiedono che tu entri in uno stato meditativo profondo per scoprire dove è attaccata la corda e quindi notare i ricordi e gli eventi dentro di te che sono collegati ad essa. Il prossimo passo è entrare in ciascuno di quegli eventi per tagliare il cavo. Questi tipi di corde sono spesso intrecciati con altri fili, quindi se tagli una corda ma non vai alla fonte della corda originale a cui è attaccata, torneranno quasi immediatamente. (Vedere capitolo 2per una comprensione più profonda dell'origine dei tuoi fili.)

Ecco un esempio di come funziona: Brianna mi ha chiamato perché era ossessionata da un ex fidanzato. Disse: “Denise, non riesco a fermarmi. So che non dovrei, ma mi sento uno stalker. Guido da casa sua; Provo a vedere cosa sta facendo su Facebook. Penso a lui tutto il tempo. So che Tim non mi chiamerà, ma controllo ripetutamente il telefono per vedere se ha chiamato. Prendo foto di noi due e le guardo tutto il tempo. Non mi piaceva nemmeno così tanto, ma quando ha rotto con me, ero devastato. Ho provato a tagliare i cavi, ma non ha funzionato. Ho bisogno di aiuto."

Successivamente, in una sessione privata, Brianna ha intrapreso un rilassato viaggio meditativo in cui ha trovato il "Tim strand" e lo ha seguito nel profondo di se stessa. Era sbalordita dai ricordi che trovava incollati sulla ciocca. Quando Brianna aveva nove anni, suo padre abbandonò la famiglia. È stato devastante per lei. Non ha mai più avuto sue notizie. Pensava sempre a suo padre (e si preoccupava persino che fosse colpa sua se se n'era andato).

Anche se era invecchiata e non pensava spesso a suo padre, i filamenti erano rimasti nel suo campo energetico. Quindi, quando Tim ha rotto con lei, è stata un'eco di suo padre che l'ha lasciata. Il filo di Tim si era intrecciato con il filo di suo padre, quindi tagliare il filo di Tim non sarebbe stato sufficiente. Nella sua meditazione, ha lavorato per tagliare eventuali corde malsane con suo padre.

Puoi mantenere una relazione ma eliminare tutti i cavi negativi. Solo perché rilasci una corda che si sta esaurendo con qualcuno non significa che non hai più una relazione con quella persona. Significa solo che il filo negativo che scorre tra voi due non vi esaurisce più. Questo è prezioso da sapere, soprattutto per quanto riguarda i rapporti familiari.

Una settimana dopo, Brianna mi ha chiamato. “Denise, è incredibile! Non ho fatto nulla per liberare Tim, ma non ho quasi pensato a lui nell'ultima settimana. Qualunque fosse quell'ossessione, è completamente sparita. Rilasciare i fili malsani di mio padre durante la meditazione sembra aver chiarito l'energia tra Tim e me. Mi sento molto più leggero. Grazie!"

Quindi, se stai cercando di eliminare qualsiasi tipo di dipendenza o filamenti ossessivi, potresti dover approfondire il filo originale e chiarire prima quello.

Guaritore/Terapeuta/Insegnante/Dottore Strands

Se sei un guaritore o un massaggiatore, probabilmente hai avuto l'esperienza di lavorare su qualcuno che aveva un particolare dolore o disturbo, e dopo aver lavorato su di lei, se ne è andata senza. . . e sembrava che tu l'avessi capito. Gina era una massaggiatrice di successo che è venuta da me perché sembrava assorbire tutti i dolori e i disturbi dei suoi clienti. Ha detto: "Denise, se ne vanno tutti così bene e così felici, e io mi sento svuotata e sembra che stia vivendo i loro disturbi".

Ciò si verifica spesso perché il cliente forma un forte legame con il guaritore. L'energia amorevole del guaritore fluisce nel cliente e il dolore del cliente può quindi rifluire nel guaritore. Questo stesso tipo di attaccamento può verificarsi tra un cliente e un terapeuta, un insegnante, un mentore spirituale o un medico. Se sei in una professione di aiuto e senti la tua energia calare dopo aver lavorato con i tuoi clienti, potresti voler imparare come rilasciare immediatamente gli attaccamenti del filamento, in modo da non assumere alcuno squilibrio.

È molto importante sapere che se prendi un disturbo o una condizione da un cliente, o anche se assorbi qualcosa da un amico o conoscente, è*non*colpa dell'altro. *Non biasimarli*. Non è colpa loro. (Non lo assorbiresti a meno che non ci fosse una sorta di corrispondenza di vibrazione dentro di te.) Se c'è qualche difetto, e non c'è - è la tua visione di quella persona come malata o non integra.

Quando proviamo profonda simpatia per i mali o le disgrazie degli altri, non è raro assorbire le loro condizioni in noi stessi. Questo molto probabilmente si verifica perché sei una persona gentile e comprensiva. Tuttavia, significa anche che stai vedendo il tuo cliente, amico o conoscente come la loro malattia e sfortuna. . . piuttosto che vedere l'intero, maestoso, straordinario essere che sono. Se invece vedi l'altra persona come*non* malato o*non*fuori posto ma come un essere glorioso e forte - e interagisci con loro in quanto tale - non prenderai nulla da loro. Inoltre, quando tratti quell'individuo come se fosse integro, forte e in salute, è un invito a ricordare chi è e ad entrare in una maggiore vitalità. Se tratti qualcuno come se fosse malato o svantaggiato, è così che tende a vedere se stesso e può diventare una profezia che si autoavvera.

Fili di mantra, canti e preghiere

Ogni volta che dici una preghiera, come la preghiera del Signore, o canti la parola sanscrita*om*, un filo si dispiega e ti connette all'inconscio collettivo della preghiera o del canto. Chiunque abbia detto una specifica preghiera o cantato un particolare mantra aumenta la vivacità e la forza vitale dell'energia collettiva.*Più persone cantano un mantra o recitano una preghiera, più forte diventa la forza vitale di quella preghiera*. Questo è uno dei motivi per cui i canti antichi sono così potenti. Un'incredibile fonte di energia è stata creata da migliaia (e persino milioni) di persone, che a loro volta creano un

profondo circolo energetico. Quindi quando canti*om namah shivaya*, ad esempio, questa energia sale su una corda da te al collettivo; poi c'è una potente ondata di energia e luce dal collettivo che torna a te. Il mio primo insegnante, il kahuna hawaiano di cui ho parlato nella Prefazione, mi ha detto che c'era un collettivo imponente di luce ed energia associato alla Preghiera del Signore che era curativo e protettivo. Non era una cristiana tradizionale, ma aveva una notevole capacità di percepire l'energia e mi ha incoraggiato a ripetere il Padre Nostro. È interessante notare che i miei nonni Cherokee recitavano spesso il Padre Nostro, ma in Cherokee. Dissero anche che aveva maestà e grazia.

Fili e i tuoi chakra

Stringhe, fili o filamenti di energia possono attaccarsi ovunque in tutto il corpo, ma il punto più comune del tuo corpo in cui le corde si attaccano sono i centri dei chakra. I chakra sono i centri energetici del tuo corpo. Sono allineati con vari aspetti della tua vita. Ad esempio, il centro del chakra al centro del petto è chiamato chakra del cuore. Questo chakra è allineato con le questioni del cuore. Le stringhe di energia riguardanti le relazioni, le connessioni amorose, gli amanti e le emozioni riguardanti la famiglia sono spesso attaccate al chakra del cuore. Quando lavori per comprendere ed esplorare i fili di energia che ti connettono al mondo intorno a te, è prezioso conoscere un po' i tuoi chakra e il tipo di corde che possono attaccarsi alle varie aree.

Ecco un elenco dei chakra e delle corde che comunemente si attaccano a queste aree.

Primo chakra. Questo è il centro energetico alla base della colonna vertebrale. Questo è chiamato il tuo cavo di messa a terra e il tuo chakra della radice. Ti connette alla terra e al tuo aspetto fisico del sé. Ti sostiene nella tua forza fisica e nell'attivare i tuoi istinti di sopravvivenza quando necessario. È qui che possono attaccarsi le corde sessuali, specialmente da eventi traumatici. Può anche essere il luogo in cui un partner bisognoso potrebbe attaccarsi. Inoltre, non è raro che i bambini piccoli abbiano degli attaccamenti qui; per loro è un luogo di radicamento e connessione con la madre terra. È una sorta di base energetica per loro. Inoltre, chiunque stia cercando di controllarti o manipolarti potrebbe avere dei cavi qui.

Secondo chakra. Questo centro energetico si trova circa a metà strada tra l'ombelico e il chakra della radice; a volte è chiamato chakra sacrale, sebbene sia più in alto del tuo sacro. Le emozioni degli altri spesso si attaccano qui, così come le emozioni e i sentimenti generali rispetto a coloro che ti circondano. Questo può includere emozioni riguardanti gli amanti. Inoltre, è comune che gli attaccamenti emotivi a gruppi - religiosi, spirituali o politici - risiedano qui. Gruppi ancestrali e legami familiari spesso si connettono qui.

Terzo chakra. Questo è il centro energetico vicino al plesso solare, chiamato chakra solare. Questo centro energetico ha spesso il maggior numero di attaccamenti sul corpo, poiché è connesso

temere. Qualsiasi paura di basso grado prevalente, sommersa o continua che hai riguardo a una persona o una situazione è solitamente allegata qui. Inoltre, se non hai un'autostima stellare, questa è spesso l'area più facile in cui gli attaccamenti negativi scivolano attraverso la tua barriera protettiva e si immergono nel tuo corpo.

Quarto chakra. Questo centro energetico, che si trova al centro del petto, è spesso chiamato chakra del cuore; le connessioni d'amore spesso si attaccano qui. Di solito è una buona cosa, a meno che non ci sia uno squilibrio nella connessione amorosa. Spesso i guaritori e gli insegnanti spirituali hanno attaccamenti qui dai loro pazienti e dai loro studenti. Quando questo chakra si inceppa, è difficile che l'amore fluisca senza intoppi. Può anche esserci una sensazione di disperazione che deriva dalle corde attaccate qui.

Quinto chakra. Questo centro energetico è chiamato chakra della gola perché si trova al centro della parte inferiore della gola. Riguarda la comunicazione, cioè non comunicare ciò che hai nel cuore, o comunicare troppo in modo inappropriato. Se qualcuno sta sopprimendo la tua capacità di comunicare, spesso c'è un attaccamento energetico a questo chakra che scorre da lui a te. Quando questo chakra è intasato, è quasi impossibile dire la tua verità ed esprimere le tue preoccupazioni.

Sesto chakra. Chiamato il chakra del terzo occhio, questo centro è associato alla tua intuizione e alla tua capacità di percepire i regni invisibili. Se qualcuno vuole "entrare nella tua testa" o se desidera la tua saggezza, l'attaccamento di solito si ancora al sesto chakra. Inoltre, se sei indebitamente legato a qualcuno che è deceduto, è spesso qui che si verificherà il pignoramento.

Settimo chakra. Conosciuto come il chakra della corona, questa è l'area che ci collega al Divino. Gli attaccamenti qui possono essere fili di luce belli e scintillanti, ma possono esserci anche attaccamenti qui da parte di coloro che vi vedono come la via verso il Divino. Potrebbero desiderare o essere invidiosi della tua connessione con i regni celesti, quindi si attaccheranno inconsciamente qui. È importante che questo chakra rimanga libero dagli attaccamenti di coloro che desiderano che tu creda senza discernimento come loro credono. Questi tipi di corde provengono spesso da leader religiosi, insegnanti, personaggi politici e individui dominanti.

Ci sono altri punti del corpo in cui si verificano attaccamenti, ma i chakra o centri energetici sono i più comuni.

Fili Celesti

Da bambino ho vissuto con i miei nonni per due anni, dai nove ai dodici anni. Mia nonna da parte di mio padre era un'astrologa; ha fatto il mio grafico il giorno in cui sono nato. Lei e mio nonno si sono allenati con il mistico Manly P. Hall. Quando ho vissuto

con lei mia nonna mi parlava dell'effetto e dell'influenza delle stelle sulla nostra vita. Ha detto che c'erano linee invisibili tra ognuno di noi e le stelle, in accordo con la loro posizione alla nostra nascita. Da bambina immaginavo di poter vedere queste linee di luce di cui lei parlava. Da adulto, sono affascinato dalla nostra connessione con i corpi celesti.

La maggior parte dei fili che ci collegano al cosmo sono così sottili da essere quasi irriconoscibili; tuttavia, siamo profondamente connessi all'Universo ea tutto ciò che è in esso. Ognuno di noi ha filamenti di energia che fluiscono verso le stelle, la luna, il sole e verso la vasta distesa dei corpi celesti. Ecco perché l'astrologia funziona. Inoltre, ci sono fili di energia che ci collegano ai nostri angeli e guide spirituali. Questi sono i fili che è prezioso rafforzare in modo da aumentare la connessione. (Imparerai come rafforzare le corde che ti potenzianoCapitolo 5.)

Fili sovrapposti

A volte i cavi energetici sono annodati insieme o sovrapposti, e cercare di separarli è come sciogliere un groviglio di filo. Quando ciò accade, c'è una dinamica interessante. Se una persona trasmette una forte emozione che viaggia lungo una corda nodosa, andrà a *tutti* le persone le cui corde sono annodate insieme. Quindi, se Marsha si sente depressa e ha un grosso legame di attaccamento con il suo amico Jerry e solo una connessione filamentosa con Ken, che è un conoscente, ma i fili di Jerry e Ken si sovrappongono, la sua depressione e il suo sentirsi giù possono andare sia a Jerry che a Ken, perché sono intrecciati insieme.

Ecco un altro esempio, in cui appaiono delle corde aggrovigliate nello stato onirico: Helen ha fatto un sogno su suo cugino Jake, ma nel sogno il suo nome era Will. Stava seppellendo i corpi nel cortile sul retro. Nella tomba improvvisata c'era anche Theresa, un'amica d'infanzia con cui Helen non era in contatto da molti anni. Da giovane, Theresa aveva continuamente sabotato Helen, ma da tutte le apparenze sembrava innocente.

Il sogno era inquietante e molto reale. Quando Helen iniziò a esaminarlo, pensò a ciò che stava accadendo nella sua famiglia. La sua famiglia allargata (incluso suo cugino Jake) era in un intenso dibattito su un testamento lasciato da suo nonno. Helen pensava che il sogno riflettesse che c'erano alcune cose rilevanti per il testamento che veniva seppellito. Aveva sospettato che Jake, sebbene esteriormente amichevole, fosse la persona che nascondeva le informazioni. (Non pensava che fosse un caso che il nome di Jake nel sogno fosse Will.) Quando ci pensò su, si rese conto che c'era qualcosa di simile in Theresa e Jake e nel modo in cui si comportavano esteriormente in modo gentile, ma spesso avevano obiettivi nascosti. . Ha concluso che i loro fili si erano intrecciati. Notò che in seguito, ogni volta che pensava a Jake, pensava anche a Theresa. Avevano una corrispondenza di frequenza; quindi, i loro fili erano attaccati insieme nella mente di Helen. Le probabilità erano che qualsiasi

l'energia inviata lungo la spiaggia a Jake sarebbe andata inavvertitamente anche a Theresa. Helen in seguito ha scoperto che Jake stava davvero cercando di "seppellire" alcune cose riguardanti il testamento e non era schietto.

Fili collaterali

A volte i filamenti di energia viaggiano in modo collaterale. Molti anni fa, prima di sposarmi, andai alle Hawaii per visitare mia sorella e cercare di riprendermi da un periodo difficile della mia vita. Non ero mai stato alle Hawaii ed ero entusiasta del mio viaggio. Prima di partire, un amico mi ha dato un pezzo di carta piegato. Disse: “Denise, ecco il nome e il numero di telefono della mia amica che vive alle Hawaii. Penso che sarebbe fantastico se vi metteste insieme. Sono sicuro che avete molto in comune. La ringraziai e infilai il pezzo di carta piegato in fondo alla borsetta.

Ho adorato le Hawaii. È stata una gioia vedere mia sorella, e soprattutto dopo la cupa oscurità dell'inverno nel Michigan, il tempo caldo e soleggiato sembrava il paradiso. Mentre il mio cuore ferito stava guarendo, trovai lavoro come cameriera in uno dei pub lungo la costa tropicale di Waikiki. Il barista, Gary, era carino, e ogni volta che facevo un ordine per un cocktail, scherzavo con lui mentre aspettavo che lo mescolasse. Alla fine, abbiamo iniziato a frequentarci. È stato divertente conoscere l'isola dal suo punto di vista. Scoprii dove si trovavano le migliori spiagge e quali negozi avevano ottimi affari sui gioielli di giada. Un giorno, dopo che io e Gary ci frequentavamo da diversi mesi, ho ripulito la borsa; nascosto in un angolo c'era il pezzo di carta piegato che mi aveva regalato la mia amica Bridget. L'ho aperto e scritto nella sua calligrafia fiorita c'era il nome completo e il numero di telefono di Gary!

Questo è un esempio di fili collaterali, perché Bridget era collegata via cavo a me ed era anche collegata a Gary. Gary era una garanzia per me, ma eravamo ancora in contatto *senza conoscersi prima*.

Fili d'Anima

Ci sono alcune persone a cui siamo così profondamente connessi a livello di anima che anche se siamo dall'altra parte del mondo, possiamo sentirci l'un l'altro attraverso le nostre connessioni di corda. Ho incontrato Marika molti anni fa quando ero a Londra ad insegnare ad un festival mente-corpo-spirito. Ci siamo subito sentiti simpatici; era come se ci conoscessimo da sempre. Ovunque andassimo, la gente ci diceva che sembravamo sorelle. Ora, questo è molto strano, perché io sono una donna grande e lei è snella. Ha la pelle pallida e i capelli rossi e io ho i capelli scuri e la pelle più scura. Lei è molto elegante e il mio stile è hippie retrò (e di solito non troppo retrò). Lei viene dalla Finlandia e io dagli Stati Uniti. Ma quando siamo insieme, le persone possono percepire la connessione dell'anima e pensano che sembriamo uguali. (In realtà non lo facciamo affatto.)

Quando abbiamo confrontato le note sulle nostre vite, sembrava un po' fuori da una storia di fantascienza a causa di tutte le somiglianze. Ad esempio, entrambi scriviamo libri mente-corpo-spirito ed entrambi abbiamo figlie che cucinano per i nostri seminari di ritiro. In effetti, ognuno di noi è coautore di un libro di cucina con le nostre figlie. Entrambi abbiamo iniziato a insegnare corsi di certificazione del feng-shui contemporaneamente nei nostri rispettivi paesi, quando pochissime persone sapevano cosa fosse il feng shui. Entrambi abbiamo iniziato a insegnare, contemporaneamente, qualcosa che entrambi abbiamo chiamato "soul coaching". Ad entrambi piace sempre avere dei lillà per il nostro compleanno. Ma è diventato ancora più strano di così, poiché avremmo scoperto cose del genere che avevamo acquistato lo stesso oscuro CD lo stesso giorno e acquistato la stessa identica tonalità di rossetto lo stesso giorno. L'elenco delle somiglianze era molto lungo. Ma la cosa più strana è qualcosa che accadde decenni fa, prima che ci conoscessimo. Marika era andata a fare delle analisi del sangue a Helsinki, e il dottore disse: "Hai mangiato molta papaia?" Marika ha risposto: "No".

Il dottore continuò: "Beh, devi prendere alte dosi di enzima papaina". Marika disse: “No, non ho mai preso l'enzima papaina. Perché lo chiedi?"

Con uno sguardo sbalordito sul volto, il dottore disse: "Bene, gli enzimi papaina nel tuo sangue sono molto elevati e non sappiamo come spiegarlo".

Curiosamente, in quel preciso momento della mia vita, vivevo alle Hawaii. Nella zona in cui vivevo c'erano alberi di papaya ovunque, carichi di frutti da raccogliere. Avevo pochissimi soldi, quindi vivevo di papaia e mango; di conseguenza, i miei livelli di papaina dovevano essere molto alti.

Marika ed io siamo collegati a un livello così profondo dell'anima che anche se viviamo a migliaia di chilometri di distanza l'uno dall'altro, la nostra connessione è così forte che le informazioni e la saggezza viaggiano tra di noi quasi istantaneamente. Potrebbero esserci persone sul pianeta con cui condividi anche i filamenti dell'anima. Potresti incontrarli o potresti non entrare mai in contatto con loro, ma le connessioni sono così forti che possono essere percepite attraverso il tempo e lo spazio.

Fili di computer e social media

Un tipo moderno di cording esiste nel regno di Internet. Puoi avere fili di collegamento con amici di Facebook che non hai mai incontrato di persona. Pertanto, è una buona idea assicurarsi che i tuoi amici sui social media siano persone con cui ti senti bene. Le e-mail che arrivano nel tuo computer (e rimangono nei tuoi archivi) possono essere collegate a te da sottili fili di energia. Ci sono e-mail che non ti fanno sentire bene che puoi eliminare? Se hai salvato messaggi telefonici di persone con cui hai tagliato i cavi, quei messaggi continueranno a riconnetterti alla frequenza di quelle persone. Mantenendo i messaggi, mantieni un po' della loro energia. Le persone che hai nella tua rubrica, anche se non ci pensi spesso, sono collegate a te da fili di energia. C'è qualcuno con cui hai un'associazione tutt'altro che positiva?

nella tua rubrica? In tal caso, potrebbe essere una buona idea eliminarli dall'elenco.

Fili per gli oggetti nella tua casa

Puoi avere cavi che ti collegano a oggetti così come a persone, animali e piante. Qualcuno che non lascerà la propria casa anche se sta arrivando un uragano ha corde più forti che lo collegano alla propria casa che al proprio corpo. La maggior parte degli oggetti nella tua casa, e persino la tua stessa casa, hanno fili di energia che scorrono tra te e loro.

C'è davvero una vita segreta di oggetti inanimati. Hai mai notato che la tua auto a volte guida in modo diverso dopo che qualcun altro ha preso il volante? Oppure hai notato che la lavatrice o la lavastoviglie non funzionano allo stesso modo se qualcun altro l'ha usata? Proprio come gli animali e le piante hanno firme energetiche, così anche gli oggetti inanimati. La materia fisica ha la capacità di assorbire le firme emotive delle persone che la circondano e può persino portare echi dal passato. E gli esseri umani possono imprimere agli oggetti le loro energie, fino al punto in cui emerge un'identità per l'oggetto. Una macchina o un oggetto che è in sintonia con te (e a cui sei legato da nastri di energia) funzionerà meglio per te che per altre persone. Ciò è particolarmente evidente nelle macchine e nelle automobili più vecchie.

La tua energia è anche fortemente collegata alle foto della tua casa, così come ai tuoi ricordi e cimeli. Se qualcuno di questi ha associazioni negative, può abbassare la tua energia, anche se non sono in mostra. Questo è uno dei tanti motivi per cui è importante mantenere la casa libera dal disordine. NelCapitolo 5, imparerai maggiori informazioni sull'impatto del disordine e degli oggetti nella tua casa e sulla tua connessione energetica con essi.

Condotti del sole

Hai notato che ci sono alcune persone straordinarie attorno alle quali la tua energia sale sempre, eppure non sono esaurite o prosciugate da te o da chiunque altro? Queste persone sono come il sole. Non prosciughi il sole quando ti crogioli nel suo bagliore; rifletti semplicemente la sua luce. Questi esseri sono collegati a una fonte di energia e sono condotti per fili scintillanti e luminosi di luce e vitalità. Hanno così tanti fili dorati di luce che si muovono attraverso di loro che può sembrare che il sole si irradi da loro. Alcuni guru e santi rientrano in questa categoria, ma la maggior parte dei condotti del sole sono esseri ordinari che hanno la capacità di permettere a una cascata di luce di attraversarli. Le loro fortune possono aumentare e le loro fortune possono diminuire, e possono avere una gamma di emozioni, ma di solito non diminuiscono, perché non è la loro energia che scorre continuamente attraverso di loro. . . è una sorta di energia universale che viene incanalata attraverso di loro.

Ci sono momenti in cui tu ed io siamo anche dei canali del sole. Ci sono momenti in cui siamo connessi alla fonte, in modo che tutti coloro che ci circondano siano energizzati ma noi non siamo esauriti. In effetti, la nostra energia può salire mentre sale l'energia di coloro che ci circondano, perché più esce da noi, più fluisce dentro di noi. Siamo davvero condotti in quei momenti. È meraviglioso quando succede. A volte raggiungiamo quel luogo in meditazione, a volte accade quando siamo nella natura e ci sentiamo connessi a tutto questo, e talvolta accade quando siamo innamorati. Può sembrare di essere in uno stato di grazia. Per diventare un condotto solare, una delle cose più importanti da ricordare è non prendere le cose sul personale.

Condotti schermanti

Proprio come ci sono alcune persone che sono canali per l'energia della forza vitale, ci sono anche persone che portano una specie di energia protettiva. Quando sei in loro presenza, i filamenti debilitanti di energia non possono penetrarti. È come se fossi sotto il loro ombrello di protezione. Troverai spesso questo tipo di persone nelle professioni di aiuto, come infermiere, assistenza sociale, medicina di pronto soccorso, servizi di ambulanza, lavoro di polizia o persino lavoro in prigione. Non sono traballati dalle tragedie che si verificano intorno a loro e si sentono un rifugio sicuro per coloro che stanno attraversando un momento difficile. Naturalmente, questo non è vero per tutti in questi campi - è solo una piccola percentuale - ma sai quando sei con uno di questi esseri. Si sentono come un porto sicuro nella tempesta.

I sensitivi vedono spesso i colori associati a vari fili e corde di energia, e le persone che schermano i condotti hanno fili che sono solitamente di colore più freddo, spesso blu acciaio e sfumature iridescenti fredde. E come i condotti del sole, hanno così tanti fili che sembra quasi che il colore solido si irradi da loro. Sono molto raramente esauriti o sminuiti da coloro che li circondano. L'altra cosa che condividono con i condotti del sole è che non tendono a prendere le cose sul personale. Le fionde e le frecce della vita sembrano rotolare via da loro come l'acqua dalla schiena di un'anatra.

Collegamento alla sorgente

I filamenti di energia più benefici sono quelli che ti connettono alle maggiori forze dell'Universo. Ci sono molti nomi per quella forza: Creatore, Coscienza Cosmica, Dio, Dea, Sorgente, Grande Mistero, Benefattore Divino, Forza Vitale Universale, Madre Natura, Amore e così via. Qualunque sia il nome che usi per questa forza, è ciò che ci sostiene; è la forza che collega tutte le cose e tutti gli esseri. Hai un filo che ti collega a quella forza. Potrebbe essere sottile come un filo o largo come una gigantesca sequoia, ma sei già connesso alla tua fonte. Più forte diventa questa connessione, più equilibrata è la tua vita. Ci sono molti modi per ampliare e approfondire quel filo di connessione

con la forza creatrice. Per alcuni è meditazione o yoga; per altri è musica, pittura o danza; per altri ancora, è tempo nella natura o in ritiro e solitudine. . . Non importa quale sia il tuo percorso, vale la pena esplorarlo. Espandere i tuoi filamenti al Creatore può essere la ricerca più preziosa della vita.

In questo capitolo, hai iniziato a imparare cosa sono i filamenti e il tipo di filamenti che potresti aver attaccato a te. Nel prossimo capitolo, scoprirai esattamente quali hai in questo momento. Scoprirai anche come scansionare il tuo corpo energetico per percepire quelle che ti esauriscono e quelle che ti danno energia.

CAPITOLO DUE

ESPLORANDO I TUOI STRAND

Immagina una donna forte, in piedi in cima a una collina di notte sotto le stelle. I suoi piedi sono saldamente piantati sulla terra e le sue braccia sono alzate verso il cielo. Puoi vedere le linee di energia che escono dai suoi chakra. Alcuni sono sottilissimi e delicati, come un singolo filo di una ragnatela. Alcuni sono tesi, quasi al limite delle loro capacità. Alcuni giacciono inerti ai suoi piedi, avvolti, come un'antica corda dimenticata. Altri sembrano intrecciati tra loro, come gli spaghetti. Alcuni sembrano fatti di luce e viaggiano verso l'alto verso le stelle e la luna; altri scendono nella terra. Diversi colori e diversi suoni viaggiano su ogni filamento, nastro, trefolo o cavo. Alcuni si muovono, vibrano e ondeggiano (come se fossero al ritmo della melodia di una banda invisibile) e altri sembrano quasi solidi e congelati sul posto. Potrebbe anche essercene uno che sembra rosso infuriato e frastagliato;

Se fossi in grado di vedere i flussi di energia che fluiscono dentro e fuori dal tuo corpo, ciò che vedresti sarebbe simile a questo. Vedresti che sei connesso a ogni parte dell'universo attraverso i tuoi fili e filamenti di energia. La maggior parte di ciò che scorre in te è vivificante e meraviglioso. Tuttavia, potresti osservarne alcuni che potrebbero debilitarti, come il filo rosso sfilacciato nella donna sulla collina. In questo capitolo imparerai a conoscere gli effetti dell'esaurimento dei filamenti energetici e quando agire per liberare questi cordoni malsani. Scoprirai anche come "vedere" le tue ciocche e scoprire quali hanno un impatto su di te. Man mano che impari a conoscere le corde negative e i metodi per riconoscerle, ci sono alcune cose sull'energia da tenere a mente.

L'attuale paradigma della nostra cultura, o modo di vedere la realtà, è che il mondo è un ingombrante regno di separazione. È un luogo dove regnano la paura e gli abissi tra persone e luoghi. Tuttavia, sta emergendo una nuova realtà in cui stanno sbocciando unità, unicità, interconnessione istantanea e “adesso”. Mentre il burrone tra il vecchio e il nuovo si restringe, è prezioso avere un piede in ciascuna realtà per colmare il divario. Ed è importante onorare ogni realtà. Ecco alcune informazioni sulla natura più profonda dei tuoi filamenti.

LA NATURA PIÙ PROFONDA DEI FILI DI ENERGIA

I tuoi fili ti permettono di crescere. Da una prospettiva spirituale, siamo sul pianeta per crescere, e spesso il modo in cui cresciamo è attraverso lo squilibrio. Una pianta che deve fare un grande sforzo per farsi strada attraverso il terreno roccioso è spesso molto più sana di una pianta d'appartamento in un ambiente protetto. Le sfide che affronti nella vita ti permettono di affinare e lucidare le sfaccettature della gemma che sei. Ti permettono di crescere come essere spirituale. Come dice il proverbio, "Non impariamo l'umiltà dai nostri amici". Ciò significa che spesso è attraverso la disarmonia che cresciamo di più. Quindi, invece di lamentarti dei filamenti apparentemente negativi che hai, onorali e sii grato per il valore che stai guadagnando nella tua vita imparando a gestirli. Se hai dei fili che ti sembrano sminuire, è importante riconoscere che fanno tutti parte del tuo viaggio spirituale.

Non è un caso quali corde ti sono attaccate. Il tipo esatto di fili che hai e dove si sono attaccati a te non è un incidente. C'è*sempre*una corrispondenza vibrazionale. Se vuoi sapere cosa non hai accettato in te stesso, o cosa giudichi in te stesso, guarda i filamenti che ti esauriscono. Se vuoi vedere ciò che celebri, ami e accetti in te stesso, esamina i fili che ti ispirano ad azioni più grandi e ad un amore più profondo. Niente può attaccarsi a te a meno che a un certo livello non ci sia una corrispondenza energetica. È veramente la legge di attrazione. Tuttavia, se hai cavi negativi, non c'è nulla di cui sentirsi in colpa; è semplicemente una parte della grande danza della vita sul nostro pianeta. Tutti noi riceviamo filamenti negativi. E impariamo tutti da loro. Non sono un incidente.

Non c'è nessuno là fuori tranne te. Nel più profondo senso spirituale, là fuori non c'è nessuno tranne te. Ne ho parlato nell'introduzione, ma mi piacerebbe approfondire un po' di più.

Cosa significa che là fuori non c'è nessuno tranne te? In quei momenti in cui i dottori pensavano che fossi morto quando avevo 17 anni, ho viaggiato "dall'altra parte" e ho sperimentato un profondo senso di unità e unità con tutte le cose e tutti gli esseri. Questa consapevolezza era naturale come respirare e vera e reale come qualsiasi cosa avessi mai sperimentato.

Dal mio punto di osservazione in "cielo", ho "visto" che quando siamo sul piano terrestre, ci sentiamo separati da tutto e da tutti. Crediamo che gli altri possano farci del male; quindi, ci proteggiamo dal mondo che ci circonda. Questa convinzione collettiva è così forte che quando non ci proteggiamo, noi*sono*danneggiato. Noi ci crediamo, e quindi è vero. Tuttavia, questa convinzione è un'illusione. La verità è che siamo tutti sfaccettature diverse di un'eterna gemma di luce, amore e Spirito; come ho detto prima, non c'è niente "là fuori" che possa veramente farci del male.

La sfida è che di solito non sperimentiamo questo maestoso senso di

unità. Potrebbe esserci un momento occasionale in cui lo sentiamo, forse durante la meditazione, o quando facciamo l'amore, o in uno stato di consapevolezza elevato. Ma per la maggior parte, siamo tutti agganciati alla realtà della separazione. Sembra così reale, specialmente quando i nostri sentimenti sono feriti o quando qualcuno distrugge la nostra energia. Siamo sicuri di non averlo fatto a noi stessi. . . qualcun altro l'ha fatto a noi. Come si potrebbe dire qualcosa di diverso? Lo capisco, poiché anch'io di solito non provo un sentimento di unità e grazia. Di solito mi sento separato dagli altri e dal mondo che mi circonda. Ma la cosa meravigliosa è che ricordo l'esperienza di sapere che siamo davvero tutti uno. Non lo vivo, ma lo ricordo.

Se sei come me, e generalmente non stai sperimentando una sorta di unità celeste, ma tu*atto* come se non fossimo separati gli uni dagli altri, la tua vita comincerà a cambiare. Usa la tua immaginazione per immaginare un campo di vita vasto e unificato. Col passare del tempo, inizierai a renderti conto che tutti i filamenti, sia quelli che percepisci come negativi sia quelli che percepisci come positivi, fanno tutti parte di te e che i filamenti negativi possono riflettere qualità che non hai posseduto, amato o abbracciato.

Questo non significa che non dovresti tagliare i cavi; dovresti. Questo non significa che non dovresti proteggerti; dovresti. Ma è prezioso sapere che quelle corde sono davvero un riflesso di qualcosa dentro di te. Quando ti rendi conto che non sei meno la montagna e la quercia di quanto tu sia il tuo corpo, e quando ti rendi conto che ogni persona che incontri non è solo una parte di te ma anche una parte di un senso di sé più espanso, inizi per comprendere la natura più profonda della vita.

Non sempre ricordiamo la nostra fonte spirituale e spesso dimentichiamo chi siamo, quindi questo capitolo è per quelle volte che dimentichi. Ti darà anche una comprensione del perché e quando pulire i tuoi fili.

SINTOMI DI CORDATURA PESANTE

Ci sono spesso sintomi che accompagnano qualsiasi filamento in via di esaurimento che ti è agganciato. Naturalmente, ci possono essere molte ragioni per questi sintomi, ma a volte c'è qualcuno o qualcosa che sta risucchiando la tua energia. Passa attraverso i seguenti sintomi e vedi se qualcuno si applica a te.

Esaurimento cronico.A volte l'esaurimento può derivare dal superlavoro, dalla mancanza di sonno, dal cibo malsano o dal fare qualcosa che non ti piace fare. Ma a volte l'esaurimento che provi proviene da filamenti debilitanti che ti sono attaccati, attraverso i quali la tua energia vitale viene risucchiata. Se sei costantemente esausto e non riesci a trovare una ragione fisica per questo, potrebbe essere che qualcuno o qualcosa stia filtrando la tua energia. Molto spesso, se si tratta di una persona, non sono consapevolmente consapevoli di farlo. A volte questo può essere temporaneo; ad esempio, un amico potrebbe attraversare una crisi

e assorbire inconsciamente energia da te. Ma a volte c'è una forte corda negativa ancorata in te che ha prosciugato la tua forza vitale per molto tempo.

Schemi che non sono i tuoi.A volte il modo in cui ti senti o reagisci a una situazione viene da un'altra persona. Ad esempio, Phillip stava cercando un nuovo appartamento da affittare e quando l'agente immobiliare gli ha mostrato un appartamento soleggiato e vuoto, si è sentito improvvisamente depresso; pensava a tutte le cose della sua vita che non andavano bene. Ha persino iniziato a pensare che la sua vita non valeva la pena di essere vissuta, e forse avrebbe dovuto farla finita.

Lo sorprendeva avere questi pensieri, perché di solito era una persona molto ottimista. Quando tornò a casa quella sera, il velo e la depressione incombevano ancora su di lui. Decise di usare alcune delle tecniche che imparerai in questo capitolo per vedere se c'era un tipo di attaccamento. Dopo aver fatto un viaggio interiore, ha sentito che qualcosa si era attaccato a lui quando era nell'appartamento, quindi ha preso provvedimenti per chiarirlo. In seguito, si sentì più leggero e come il suo io normale.

La mattina dopo, Phillip ha chiamato l'agente e ha detto: "Puoi parlarmi dell'ultima persona che viveva nell'appartamento?" L'agente rimase in silenzio e poi con riluttanza rispose: "È morto improvvisamente".

Phillip ha insistito: "Mi dispiace per la domanda, ma mi piacerebbe sapere come è morto". Ancora una volta, l'agente era titubante, ma alla fine disse: “Ho sentito che era molto depresso
. . . e si è suicidato”.

Phillip si rese conto che il modello di depressione del precedente occupante era ancora attaccato all'appartamento. . . e si era affezionato a lui. Mi ha detto che è stato fortunato a riconoscere che la depressione non era sua ed è stato in grado di rilasciarla.

Sue, una massaggiatrice che ha partecipato a uno dei miei seminari, mi ha detto che aveva un buon esempio di qualcuno che adotta un modello di comportamento a causa di un attaccamento energetico. Ha detto che è sempre stata una persona molto fiduciosa; infatti, i membri della famiglia e gli amici erano soliti commentare costantemente quanto fosse fiduciosa.

Poi, quasi da un giorno all'altro, ha cominciato ad avere paura. Ha iniziato a controllare tre volte le porte ogni volta che usciva di casa, per assicurarsi di averle chiuse a chiave. A volte tornava persino a casa per vedere se aveva effettivamente chiuso a chiave le porte. Cominciò anche a controllare e ricontrollare la sua borsa per assicurarsi che il suo portafoglio fosse ancora dentro.

Sue ha detto che il modello di comportamento non le sembrava proprio. Quando stava chattando con un nuovo cliente, ha detto che controllava e ricontrollava sempre casa e macchina, preoccupato di essersi dimenticato di chiudere a chiave l'auto. Sue si rese conto che il suo modello di comportamento era iniziato subito dopo aver iniziato a lavorare con quel particolare cliente. Lo schema non era suo; era filtrato attraverso il filo che collegava il cliente a lei. Non appena ha rilasciato il filo, non si è più preoccupata di chiudere le porte. Mi ha detto che ha mantenuto il cliente, ma ha appena stabilito barriere energetiche salutari in modo che fosse nella sua energia. . . e lei era nella sua.

Ecco un altro esempio accaduto mentre ero in Messico a tenere un seminario sui sogni: durante la pausa cena, una donna si è seduta accanto a me e ha continuato a dirmi che non riusciva mai a dormire. Ha elencato tutti gli integratori e i farmaci che stava prendendo per dormire un po', eppure niente ha funzionato. Ha detto che aveva difficoltà ad addormentarsi e poi si svegliava spesso durante la notte. Provavo per lei un'immensa simpatia; è terribile non riuscire a dormire bene la notte. Proprio mentre stavo per andare a dormire quella notte, ho pensato a lei e le ho mandato il suo amore. Nella mia vita, è raro che non riesca ad addormentarmi subito, ma quella notte sono rimasto a letto. . . guardando l'orologio. (Di solito mi addormento entro 30 secondi dalla chiusura degli occhi. Mio marito è in soggezione per la mia capacità di addormentarmi così velocemente.)

Dopo alcune ore, finalmente mi sono addormentato, solo per svegliarmi 30 minuti dopo. Poi, per la maggior parte del resto della notte, sono stato sveglio circa ogni mezz'ora. Alla fine, la mattina presto, ho cercato di capire cosa stesse succedendo, perché era così insolito. All'improvviso mi venne in mente il volto della donna che non riusciva a dormire. Mi sono reso conto che nella nostra chat avevo formato un filo energetico con lei. . . e la sua insonnia divenne la mia insonnia. Ho usato il metodo "avvolgi, tira e macina" che troverai incapitolo 3e finalmente riuscii a dormire per le restanti ore.

Pensieri indesiderati casuali. Tutti noi abbiamo milioni di pensieri che sfrecciano nel nostro cervello ogni giorno. Quasi tutti questi pensieri sono nostri. Possiamo avere pensieri casuali che sono apparentemente inaccettabili per noi e altri pensieri casuali che sono in linea con il modo in cui vediamo noi stessi. Questa è la natura dei pensieri.

A volte, tuttavia, un pensiero casuale non ha origine nel tuo cervello; è il risultato di un filo tra te e un altro. Qualcuno penserà a te, e il pensiero viaggia sul filo tra te e loro. Potresti svegliarti con un pensiero casuale su qualcuno, o qualcuno a cui non pensi da molto tempo potrebbe apparire in un sogno. Nella mia vita, quei pensieri casuali di solito mi dicono quando qualcuno sta pensando a me. Lo adoro. È una specie di sistema telefonico psichico, che ci tiene in contatto gli uni con gli altri. Questi pensieri sono spesso sinceri. Se qualcuno a cui non penso da molto tempo compare nei miei pensieri casuali, di solito lo chiamo o gli mando un'e-mail, e quasi sempre quell'individuo dice che mi stava pensando con amore. Questa è una delle cose misteriose e meravigliose che mi piacciono profondamente della vita.

Ci sono momenti, tuttavia, in cui i pensieri casuali possono essere inquietanti, e questo può essere indicativo di qualcuno che pensa a te in modo tutt'altro che positivo. Possono essere pensieri negativi che hanno viaggiato attraverso un filo da un'altra persona a te.

Hazel, una delle mie studentesse, ha condiviso un'esperienza che sentiva essere un pensiero casuale indesiderato di un altro. Ha detto che, apparentemente all'improvviso, aveva pensato di avvelenare i suoi gatti. Era profondamente e in modo schiacciante scioccata e turbata dal pensiero. Amava i suoi gatti. Erano i suoi compagni di vita e li amava con passione. Il pensiero la angosciava profondamente.

Poi, pochi giorni dopo, il pensiero casuale è emerso di nuovo. Ne era visibilmente scossa. Di conseguenza, ha deciso di tenere dentro i suoi gatti, piuttosto che lasciarli uscire in cortile. Mi ha detto che la seconda volta che è venuto fuori, sapeva che non lo era*suo*pensiero. Ma non capiva da dove provenisse. Tuttavia, non molto tempo dopo, il suo vicino di casa è stato arrestato per aver avvelenato i gatti del quartiere. Hazel si rese conto che probabilmente le aveva attaccato una ciocca e che i suoi pensieri sui suoi gatti stavano viaggiando attraverso la ciocca fino a lei. Li ha raccolti,*ma all'inizio sembravano i suoi pensieri*.

Ecco un altro esempio di come funziona: stavo pranzando con una cliente e, nel corso della nostra conversazione, le ho chiesto casualmente del suo ex marito. Ha detto che non aveva mai pensato a lui e che non aveva sue notizie da quattro anni. Il pomeriggio successivo, però, ha saputo da suo figlio che il suo ex lo aveva chiamato, chiedendo di lei*allo stesso tempo avevamo parlato di lui*. (Non aveva chiamato per parlare con suo figlio per diversi anni.) Si rese conto che doveva ancora avere dei cavi che la collegavano a lui, e lui doveva aver capito che parlava di lui. . . ed è per questo che ha chiamato. Sentiva che era ora di tagliare di più il cavo.

Emozioni che non riesci a controllare.A volte un attaccamento del cavo ti farà provare emozioni su cui non sembri avere alcun controllo. Jeannette era nostra vicina quando vivevamo sulla costa centrale della California. Mi ha chiamato una notte in preda al panico. Una sua conoscente era coinvolta in un matrimonio violento e quando le cose si sono intensificate con suo marito, ha chiamato Jeanette per chiedere se Jeanette poteva accompagnarla in un centro di accoglienza per donne dove poteva restare fino a quando suo marito non si fosse calmato.

Jeanette non conosceva molto bene questa conoscenza e non aveva mai conosciuto il marito, ma accettò. Ci è voluto un po' prima che la sua amica venisse ricoverata al rifugio, ma Jeanette ha aspettato che tutto fosse sistemato.

Circa sei ore dopo, quando era tornata a casa con il marito, con cui era felicemente sposata da quasi 46 anni, a Jeanette accadde qualcosa di molto sconvolgente. Ha detto che quello che è successo è stato particolarmente scioccante perché hanno vissuto una vita molto tranquilla e in tutta la loro vita coniugale hanno avuto solo un paio di discussioni, che si sono risolte rapidamente. (Io e mio marito conoscevamo Jeannette e suo marito... erano entrambi persone molto equilibrate, gentili e disponibili. Quando ha detto che non litigavano, le ho creduto.)

Jeannette mi ha detto che erano seduti a guardare un film in televisione, come facevano quasi tutte le sere, e suo marito ha detto qualcosa di irrilevante. Ma per qualche ragione sconosciuta, una rabbia incontrollabile si è scatenata in Jeanette mentre lo diceva. Afferrò bruscamente un vaso grande e pesante e lo puntò contro la grande finestra del soggiorno. Con il viso cinereo, suo marito la guardò scioccato. Niente del genere era mai successo nei loro decenni di matrimonio.

Jeanette ha detto che ci è voluta tutta la sua forza di volontà per non rompere la finestra. Lei era

inorridito per quello che era quasi successo. Una volta che si è seduta e ha ripreso fiato, si è ricordata di aver parlato con me dei filamenti di energia, quindi ha preso il telefono e mi ha chiamato.

Mentre parlavamo, si rese conto che mentre era seduta al rifugio per donne, doveva aver raccolto un'energia violenta. Ha detto di essersi sentita molto aperta e vulnerabile mentre era lì, perché aveva tanta simpatia per la sua conoscenza e per qualsiasi donna che avesse bisogno di ricorrere a un rifugio. Sentì che una corda doveva essersi attaccata a lei, presumibilmente per un'energia residua nel centro. (Naturalmente, altri potrebbero trascorrere del tempo al centro senza alcuna sfida; è solo che in quel momento era molto aperta ed empatica.) Ho condiviso i modi in cui poteva sganciarsi da esso. Jeannette era così felice che è riuscita a capire cosa era successo e perché, così da poterlo evitare in futuro.

Attaccamento malsano a cose, persone e luoghi.È naturale avere attaccamenti a persone, luoghi e oggetti, ma se ci sono troppi attaccamenti, o se sono troppo forti, a volte i nostri circuiti possono incepparsi e non abbiamo le idee chiare sulla vita come potremmo essere. Una persona che corre in una casa in fiamme per salvare i propri gioielli, a scapito della propria vita, molto probabilmente ha fili molto forti che li collegano ai propri gioielli. Le persone che vivono in case molto disordinate spesso sono talmente attaccate ai propri oggetti da non riuscire a liberarsene, anche se non li usano o non li amano. E di conseguenza, la loro forza vitale si intasa.

Dolore per una relazione passata. Hai una compulsione a tornare a una relazione passata? I ricordi costanti riguardanti le cose che facevate insieme risuonano ancora e ancora nella vostra mente? Qualcuno che non ha più una relazione ma si strugge ossessivamente per quella persona, senza abbattimento, o elabora all'infinito il passato, può avere corde molto forti con quella persona. Qualcuno che controlla costantemente il proprio telefono per vedere se qualcuno in particolare ha chiamato, o lo sta perseguitando su Facebook, o sta guidando vicino a casa sua per vedere se sono a casa. . . di solito ha filamenti di attaccamento malsani. A volte gli attaccamenti ossessivi del cordone possono mettere in subbuglio la persona su cui si concentrano; tuttavia, se l'individuo ha un forte campo energetico, non sarà una sfida per loro.

Continui a cercare di lasciare una relazione, ma ogni volta che senti di averla interrotta, la persona in qualche modo torna nella tua vita? Forse qualcuno nella tua vita è appiccicoso e dipendente da te, eppure sembra che tu non riesca ad abbandonare la relazione. C'è qualcuno con cui hai paura di imbatterti o filtri le tue chiamate e i tuoi messaggi perché eviti certe persone? Inizi a tossire o soffocare quando sei vicino a una persona in particolare? Questi possono essere tutti indicativi di malsani attaccamenti del cavo.

Alcuni attaccamenti del cavo possono andare oltre la morte. Quando qualcuno muore, a volte non possiamo lasciarlo andare e il cordone rimane forte. Questo può essere un modo meraviglioso per rimanere in contatto

a un amato che è morto, ma in alcuni casi la persona sulla terra non è presente nella sua vita perché parte della sua forza vitale è concentrata sulla persona morta. Questi tipi di fili possono anche mantenere uno spirito legato alla terra, quindi non possono andare verso la luce.

Pensieri ossessivi. Rivivi un episodio del passato ancora e ancora? Gli incidenti dolorosi dell'infanzia continuano a emergere, a volte senza preavviso? Ti aggrappi alla rabbia, al risentimento o all'amarezza per qualcosa che qualcuno ha detto o fatto, anche se è nel lontano passato? E rivedi questi eventi ancora e ancora? Rifiuti continuamente gli inviti di amici e familiari perché sei bloccato a rivivere il passato?

Se hai risposto sì a una di queste domande, i tuoi pensieri ossessivi sono spesso indicazioni di forti attaccamenti negativi.

Conversazioni ripetitive con qualcuno nella tua testa. Continui a ripetere parte di una conversazione ancora e ancora, ossessionato da quello che hai detto o da quello che hanno detto? Continui ad avere conversazioni ripetitive con qualcuno nella tua testa?

Se rimugini continuamente su cose che qualcuno ha detto, pensando a ciò che vorresti aver detto, o rivivendo incessantemente il giudizio o la critica che pensi che qualcuno abbia su di te, è probabile che ci siano corde basate sulla paura tra te e l'altra persona.

Pianificare modi per vendicarsi. Desideri ardentemente che il tizio che ti ha interrotto nel traffico riceva una multa per eccesso di velocità alla curva successiva? Pensi costantemente alla recensione negativa su Yelp che stai per scrivere su qualcuno o qualcosa? Immagini modi in cui puoi vendicarti di qualcuno per il torto che ti ha fatto? Hai visualizzato di scrivere una lettera anonima al capo in modo che sappia davvero cosa sta succedendo in ufficio? A volte non solo visualizzi ciò che vorresti fare a qualcuno, ma agisci effettivamente su di esso? Va bene, allora: hai delle corde pesanti tra te e quell'altra persona.

Per favore, non giudicarti duramente se rientri in questa categoria. Le persone che pensano di vendicarsi di qualcuno che ha fatto loro un torto di solito sono persone che inconsciamente sentono di non avere potere personale. Saprai che stai entrando nel tuo potere quando questi tipi di pensieri inizieranno a recedere.

Dolori di simpatia. Sei mai stato vicino a qualcuno che ti racconta quanto sia grave il suo mal di testa e, poco dopo, ti viene un enorme mal di testa? Sarah è andata in ospedale per visitare la sua amica a cui era stata asportata chirurgicamente la cistifellea. Quando se ne andò, Sarah aveva un forte dolore nella zona della cistifellea. Le persone che provano "dolore per simpatia" sono generalmente esseri compassionevoli e gentili. Possono sentire le sofferenze del mondo e hanno una profonda compassione per coloro che soffrono. La sfida è che questo tipo di persone spesso ha così tante corde che le legano a coloro per cui hanno empatia, la loro energia

il sistema è sovraccarico. Si fanno letteralmente carico del dolore del mondo.

Depressione e disperazione. Naturalmente, questo tipo di emozioni può provenire da molte cose, ma può anche indicare che la tua energia è stata filtrata verso qualcuno o qualcosa per un lungo periodo di tempo. Questo può anche essere un filone ancestrale. Gordon aveva uno zio, Tom, a cui era molto legato. Lo zio Tom era sempre stato il sostegno di Gordon durante la sua vita e soprattutto durante la sua traumatica infanzia. Tuttavia, durante gli ultimi anni della vita di Tom, divenne depresso e scoraggiato.

Dopo la morte di Tom, Gordon era depresso. Pensava che fosse perché gli mancava suo zio. Ma i sentimenti sono continuati. Andò in terapia e ancora non riusciva a scrollarsi di dosso un senso di disperazione. Fu solo quando esaminò i suoi fili e vide che il più grosso era collegato a suo zio che capì cosa era successo. Sentiva e assorbiva la depressione di suo zio. Si ricordò che avevo detto che puoi mantenere una relazione ma rilasciare comunque i fili negativi che scorrono tra te e l'altro; quindi è quello che ha fatto.

Gordon ha detto di aver sentito un enorme sollevamento di peso non appena lo ha fatto. Mi ha contattato sei mesi dopo e ha detto che sembrava un miracolo. Non aveva avuto alcuna depressione da quando aveva rilasciato i fili. Era semplicemente svanito.

Questi sono tutti sintomi di corde pesanti o di ciocche che ti stanno trascinando verso il basso o ti stanno esaurendo. Il prossimo passo è capire quando dovresti agire.

QUANDO DEVI INTERVENIRE?

Ora hai imparato alcuni degli effetti degli attaccamenti malsani. In questa sezione successiva, scoprirai quando dovresti agire per rilasciare i filamenti. Se lasciati incustoditi, gli attaccamenti energetici possono crescere nel tempo, quindi dovresti liberare la tua energia quando sei prosciugato da:

- Vampiri energetici
- Attacchi psichici
- Possesso
- Persone “tossiche”.
- Calpestatori di sogni
- Tristezza, paura, rabbia e altre emozioni che non sono tue Recupero
- dal dolore dopo la morte di una persona cara

- Energia residua e precedente da una casa o da un luogo di lavoro
- Gruppi come organizzazioni religiose, spirituali o politiche che non sono basate sull'amore

Vampiri energetici. . . Sono reali?

Uno dei momenti più importanti per agire è se ti senti costantemente svuotato ed esausto vicino a qualcuno che è nella tua vita su base coerente. Nel tempo, questo avrà un effetto debilitante su di te, sulla tua salute e sul tuo benessere. Ci possono essere molte ragioni per questa sensazione di stanchezza. La maggior parte delle volte, quando la tua energia è in ritardo quando sei in prossimità di qualcun altro, è semplicemente una mancata corrispondenza dei campi energetici in quel momento. Non c'è niente di cui preoccuparsi.

Tuttavia, ci sono alcune persone che sembrano sempre indebolire tutti intorno a loro, non importa dove vadano e non importa chi siano intorno. Spesso sono il tipo di persona che cerca costantemente l'approvazione. Potresti notare che quando ti abbracciano, desiderano più abbracci o si trattengono per alcuni secondi oltre il tuo livello di comfort. Spesso vogliono esprimere le loro emozioni e ti parlano costantemente dei loro problemi. Sembrano vivaci e rivitalizzati dopo. . . e ti senti svuotato. Mentre è importante essere compassionevoli e ascoltare con un cuore aperto, se ti senti incredibilmente esausto, potrebbe essere che ci sia dell'energia "da vampiro" in atto e potresti aver bisogno di assorbire la tua energia. t piace il termine*vampiro energetico*, poiché sembra altamente giudicante, ma lo uso perché questo potrebbe essere il modo in cui ti senti la dinamica energetica. Potresti sentire che la tua forza vitale ti viene risucchiata. Descrive come*voi*può sentire, piuttosto che essere un giudizio di un'altra persona.)

Quasi sempre, questo tipo di persone non ha idea di essere responsabile del tuo consumo di energia.*Queste non sono persone cattive*; di solito sono persone che non sentono che ci sia abbastanza energia e amore disponibili per tutti. Spesso sentono di non poter ricevere abbastanza amore (o di non meritarlo). Non si fidano di poter soddisfare i propri bisogni e, di conseguenza, credono inconsciamente che l'unico modo per soddisfare il loro bisogno di energia sia prendere energia dagli altri. Questi tipi di pensieri sommersi diminuiscono la loro vitalità vitale e si indeboliscono. Questi individui sono bloccati in una sensazione di bisogno disperato e non si rendono conto di avere la capacità di attingere alla propria fonte di energia. Dovremmo avere compassione per i vampiri energetici; di solito non hanno veri amici e qualsiasi relazione fugace che hanno di solito non dura a lungo perché i loro partner sono esausti e stanchi.

Dopo i miei grandi seminari, non è raro che qualcuno si avvicini, mi dia un grande abbraccio e dica: "Ecco, ti darò un po' di energia!" In quasi ogni singolo caso, non solo io *non*ricevuto energia, ma la mia energia era diminuita. L'abbracciatore, invece, se ne andò sentendosi davvero bene, perché credeva di aver fatto una buona azione.

Naturalmente, non biasimo queste persone. Nella loro mente, pensano di dare energia e credono di aver fatto una buona azione. (Sarebbero scioccati nel sapere che hanno preso energia. Semplicemente non sanno niente di meglio.)

C'è spesso un dramma intorno alle persone che sono gravi vampiri energetici, il che significa che tutti intorno a loro si concentrano su di loro, il che a sua volta significa che c'è più energia a cui attingere. I vampiri energetici a volte mettono le persone l'una contro l'altra a causa dell'energia che ricevono quando qualcuno si schiera con loro. Non è raro che siano coinvolti in discussioni e lancino persino attacchi emotivi apparentemente ingiusti contro gli altri, il tutto con l'obiettivo inconscio di generare energia emotiva a cui agganciarsi. Possono aggrovigliare le tue parole e rivoltarle contro di te in modi ingiusti, specialmente le parole che hai condiviso quando ti sentivi vulnerabile. Di solito hanno bisogno di avere ragione in ogni situazione e non hanno la capacità di vedere i punti di vista degli altri. Sembrano costantemente dichiarare: "Io ho ragione e tu hai torto". Devono avere ragione, ad ogni costo.

Uno dei segni di un vampiro energetico è che non si fidano delle persone; c'è spesso un senso di paranoia intorno a loro e talvolta possono sembrare ipervigilanti. Può sembrare che stiano aspettando che qualcuno non sia d'accordo con loro o li giudichi, così possono scatenarsi e fare una scenata. Questo crea drammaticità, consentendo loro di risucchiare energia dalla situazione.

Spesso possono essere visti come perfezionisti, ma la necessità di controllare il proprio ambiente nasconde una sensazione di mancanza di controllo dentro di sé. Stranamente, spesso pensano che gli altri stiano prosciugando la loro energia, quindi rispondono prosciugando l'energia di coloro che li circondano. (Ho scoperto che molte delle persone che vengono da me lamentandosi di essere vittime di vampiri energetici sono, in realtà, quelli che stanno assorbendo energia dagli altri.)

Una delle qualità più comuni dei vampiri energetici è che si comportano come se fossero vittime indifese della vita. Parlano incessantemente di quanto sia stata ingiusta la vita nei loro confronti e sono costantemente bisognosi e chiedono aiuto. La sfida è che coloro che cercano di aiutare ed entrare nel ruolo del soccorritore, si sentiranno sempre più svuotati, dal momento che niente è mai abbastanza.

Hai mai conosciuto qualcuno che ha minacciato di abbandonare o lasciare un progetto o una situazione, ma in realtà non se ne sarebbe andato? Volevano solo che provassi a dissuaderli. Questo è un altro modo in cui un vampiro energetico prosciuga la tua energia. Prendono il loro succo dall'energia che hai messo fuori per convincerli a restare.

Inoltre, cercano di usare il senso di colpa per manipolare gli altri e dare loro energia. Ad esempio, un vampiro energetico potrebbe dire: “Non hai lasciato le chiavi dell'auto aziendale quando sei uscito dal lavoro. . . e ho dovuto prendere un taxi, e il taxi non aveva il riscaldamento e ho avuto un terribile raffreddore e l'odore nel taxi era così cattivo che ho avuto una reazione allergica. . . quindi nessuno dei rapporti è pronto per te. Di conseguenza, il vampiro energetico si sente potente e retto, e inconsciamente vuole che tu ti senta male, costringendoti a scusarti, il che si traduce in persino*Di più* energia per il vampiro energetico.

I narcisisti, le persone passivo-aggressive e i "martiri" sono vampiri energetici? Di solito i narcisisti rientrano nella categoria dei vampiri energetici, così come le persone passive-aggressive e i martiri longanimi. I martiri sono persone che a volte fanno cose carine - che non sono mai state chieste - e poi si risentono quando non sono apprezzate nella misura in cui desiderano. Oppure si offrono di fare cose carine, ma poi si risentono se accetti davvero. Le persone che sono passive-aggressive possono anche drenare energia. Diranno qualcosa di supporto, ma poi faranno cose per indebolirti.

In tutte le relazioni c'è un dare e prendere energia; a volte una persona può dare di più e altre volte può ricevere di più. Questo è un naturale flusso e riflusso di energia. Il tipo di filo che può esaurirti è una connessione con qualcuno intorno al quale*ti senti sempre svuotato.*Stare con questo tipo di persone, e anche solo pensare a loro, può essere incredibilmente faticoso ed estenuante; sono una specie di vampiro energetico.

La Legge di Attrazione e i Vampiri. Stai pensando ad alcune persone che sono state nella tua vita che potrebbero essere state vampiri energetici? Prima di puntare il dito contro coloro che sospetti nella tua vita, esamina la legge di attrazione. Se sei stato una "vittima" di un vampiro energetico, c'è la possibilità (e persino la probabilità) che qualcosa in te li abbia attratti e che, a un certo livello, condividi la stessa vibrazione. I vampiri energetici sono spesso attratti da coloro che non hanno confini personali o che mancano di potere personale. (Un confine personale non significa che hai un muro intorno a te. Significa semplicemente che non ti sminuisci nel perseguimento dell'approvazione degli altri.)

Hai bisogno di esaminare i tuoi confini nella vita? Provi costantemente risentimento per le azioni degli altri? Ti senti spesso trattato in modo ingiusto? Se rispondi di sì a queste domande, o se metti i bisogni degli altri molto al di sopra dei tuoi o non condividi la tua verità per paura di essere rifiutato, questo può lasciarti aperto a essere risucchiato da un vampiro energetico.

Potremmo lanciare giudizi sui vampiri energetici, ad esempio che sono il tipo di persone che non possono stare in piedi da soli, quindi devono prendere forza dagli altri. Tuttavia, se ci sono alcuni di questi vampiri energetici nella tua vita, esamina te stesso per vedere se potresti anche condividere la loro convinzione subconscia. Inconsciamente senti di non avere abbastanza forza, vitalità o amore? . . e non c'è abbastanza per andare in giro? Se è così, potrebbe esserci una corrispondenza di frequenza tra te e i tuoi vampiri energetici. Potrebbe essere il momento di cambiare il modo in cui percepisci te stesso e la tua vita. I vampiri energetici si nutrono di debolezza e paura. Per fermarli, entra nell'empowerment personale, nel coraggio e nella grazia, e se ne andranno.

Se c'è un vampiro energetico nella tua vita o persone con cui ti senti quasi in coma dopo essere stato in loro presenza, considera di proteggerti prima di incontrarli. (O meglio ancora, evitali quando possibile.) Vedicapitolo 4per metodi di schermatura e protezione altamente efficaci.

Attacchi psichici

Gli attacchi psichici sono reali. Sono diversi dall'essere prosciugati da un vampiro di energia, perché i vampiri ti succhiano energia. Un attacco psichico può provenire da qualcuno che consapevolmente (o inconsciamente) desidera farti del male. È diretto e può essere molto inquietante. È simile a qualcuno che ti colpisce allo stomaco, ma è fatto con energia. Per saperne di più su questo tipo di attacchi e su come proteggersi da essi, vederecapitolo 4.

Possesso

Un altro momento per agire è in caso di possesso. (Il possesso è quando uno spirito occupa o condivide un corpo con qualcuno.) Questa è una sorta di cordone interno. C'è una forte corda tra qualcuno e lo spirito di una persona defunta che è entrata nel suo corpo. Ci sono scritti sulla possessione che risalgono alla prima storia umana. Nella mia formazione originale, la mia kahuna hawaiana mi ha insegnato a liberare i fantasmi, che potrebbero anche essere chiamati spiriti legati alla terra, e mi ha anche addestrato a liberare gli spiriti dalle persone possedute. Ha detto che era molto raro imbattersi in una possessione, ma voleva che fossi preparato.

In quei primi giorni, molte persone venivano da me riguardo ai fantasmi che dovevano essere liberati. Era un po' come Hollywood: quando i fantasmi venivano liberati, le porte sbattevano, le finestre si chiudevano sbattendo e le luci si accendevano e si spegnevano. (Più tardi, mi sono reso conto che inconsciamente assaporavo il dramma, ma all'epoca non lo sapevo. Ciò su cui ti concentri è ciò che attiri a te.) Un giorno, durante il periodo della mia vita in cui liberavo i fantasmi, qualcuno è venuto da me perché credeva di essere posseduta; aveva buone ragioni per pensarlo. Andai a casa sua e liberai lo spirito come mi era stato insegnato. La donna era felicissima che l'entità l'avesse lasciata.

Non sapevo se fosse un vero possesso o meno, poiché la maggior parte sono psicologici e immaginari. Ma quando ho lasciato la sua casa e sono andato alla mia macchina, che avevo lasciato parcheggiata davanti a casa sua, non l'ho trovata. Non c'era. L'avevo chiuso a chiave e avevo bloccato le ruote. Ero perplesso. Poi ho notato la mia macchina a mezzo isolato di distanza; era sul prato di qualcuno. Le ruote erano ancora bloccate e l'auto era ancora bloccata, eppure era a 100 piedi di distanza. O una squadra di football di ragazzi robusti aveva sollevato la mia macchina e l'aveva portata lungo la strada, o era successo qualcosa di soprannaturale.

Non so ancora con certezza cosa sia successo, ma mentre guardavo la mia macchina sfollata, ho capito che era ora di smetterla di concentrarmi sui fantasmi e sulla possessione. Dopodiché, erano semplicemente fuori dal mio radar. E nei successivi 48 anni in cui ho insegnato, ho incontrato solo pochi fantasmi e una possessione. Non appena ho smesso di concentrarmi sui fantasmi, non avevo più fantasmi da eliminare e non ne ho quasi mai incontrato nessuno. Cosa ti concentri

on è ciò che attiri nella tua vita.

L'unica possessione che ho citato si è verificata quando insegnavo in Australia. Era la pausa di mezzogiorno per il grande evento a cui stavo insegnando. Ero ansioso di arrivare a pranzo, ma la fila di persone che volevano parlarmi o farmi firmare un libro era lunga. Due donne sono venute da me. Uno sembrava pallido e stordito. Disse: "Il mio amico è posseduto. Ho paura, perché ieri ha cercato di portarci fuori strada".

Sapevo che solo raramente c'è una vera possessione - quasi sempre i sintomi sono psicologici - quindi non ero preoccupato. A volte le persone hanno la sensazione di essere importanti immaginando di essere possedute. Oppure altri inconsciamente cercano di ottenere simpatia dal dramma creato perché sono vittime di qualcuno che credono sia posseduto.

Quindi, con nonchalance, ho detto: "Va bene. Portiamo via quello spirito fastidioso da lì.

Non pensavo di proteggermi, perché non pensavo ci fosse qualcosa da cui proteggersi. Non pensavo davvero che la donna fosse posseduta. Non sarei stato così sprezzante se avessi pensato che fosse un vero possesso (e volevo davvero andare a pranzo).

Ho detto alla donna che le avrei picchiato il petto abbastanza forte, e quando l'avessi fatto, lo "spirito" l'avrebbe lasciata. Ho stretto la mano in un pugno sciolto, ho contato: "Uno, due, tre!" e gridò "Fuori!" mentre le battevo il petto.

Lei sobbalzò; le linee di stress intorno alla bocca e alla fronte si erano attenuate. I suoi occhi erano limpidi. Con aria stupita e sollevata, esclamò: "Non c'è più! È andato! Grazie! Oh mio Dio, non c'è più!

Ho pensato che avesse rilasciato il file*credenza*che era posseduta, e poi me ne sono dimenticato e ho continuato a rispondere a una domanda della persona successiva in fila. Alla fine, l'ultima persona se n'è andata. Mentre mi giravo per raccogliere la mia borsa, improvvisamente ho iniziato ad avere forti contrazioni muscolari. Mi sentivo come se tutto il mio corpo fosse costretto, come se stessi avendo un attacco. Sono caduto sul tappeto, in preda alle convulsioni. Il promotore è rimasto scioccato. "Cosa sta succedendo? Dovrei chiamare un dottore?"

Potevo sentire le sue parole, ma sembravano ovattate e lontane, come se fossi alla fine di un lungo tunnel buio. ho pensato freneticamente,*Cosa sta succedendo?*Improvvisamente, ho capito.*La donna*era*posseduta e l'entità è saltata giù da lei su di me.*Dannazione.

Il promotore si stava chinando su di me. Ho sussurrato: "Possessione".

Mi aveva visto picchiare la donna e dirle che l'entità era sparita, quindi sapeva di cosa stavo parlando. Afferrò un pezzo di carta e vi disegnò freneticamente la stella di David. (Era ebreo e credeva che la stella di David mi avrebbe protetto.) Me la stava ficcando in bocca, cercando di farmela ingoiare per liberarmi dall'entità. Ero preoccupato che questo mi avrebbe soffocato.

Mentre tutto diventava sempre più scuro, vidi un puntino di luce che si allontanava davanti a me. Mentre la luce continuava a ridursi, ho sentito una voce interiore dire:*Ricordate chi siete*.

Detto semplicemente, quelle parole hanno cambiato tutto. *Ricordate chi siete.*

A me stesso ho pensato,*Io sono tutto ciò che è e sarà sempre. Non c'è niente che non sia io. Sono infinito. Il Creatore dimora dentro di me. . . come me. C'è solo grazia e amore.*

Con queste parole, il puntino di luce divenne sempre più luminoso. . . finché non sono stato inondato da una luce radiosa, scintillante e dorata. In quel momento, sapevo che non c'era entità e possesso. Qualunque cosa mi fosse attaccata era sparita. . . rimaneva solo la luce.

Ricordare chi ero aveva fatto la differenza. Anche se ho insistito sul fatto che ricordare la mia vera natura aveva cambiato tutto, il promotore era sicuro che inghiottire la stella di David avesse funzionato. (IO*avevo*in realtà è riuscito a masticarlo e inghiottirlo, su sua insistenza!) Ho rispetto per la Stella di David, ma sapevo che non era questo che aveva cancellato l'entità. Ma l'ho ringraziato comunque per la sua rapidità di pensiero. Siamo andati a pranzo e al resto del seminario, e non ci sono stati residui dell'esperienza.

Ero combattuto nel raccontarti questa storia, perché non volevo incitare la paura dentro di te per possibili possessi. (E posso quasi garantire che un vero possesso non accadrà mai a te o intorno a te. È molto raro.) Tuttavia, ho deciso di condividerlo, nel rarissimo caso in cui incontri il possesso. E se lo fai, ricorda chi sei. È così semplice. Sei un essere di luce maestoso e scintillante. Non hai bisogno di parole speciali da recitare. Questo metodo si applica non solo al cosiddetto possesso, ma anche a qualsiasi sfida della vita. Quando ricordi chi sei, e quando ricordi che sei un essere infinito di grazia, amore e luce. . . non c'è spazio per nient'altro. Non sei una vittima della vita, né hai bisogno di esserlo.

Persone “tossiche”.

A volte potresti avere persone che consideri tossiche nella tua vita. Se è così, dovresti agire immediatamente per decordarli dal tuo campo energetico. Queste sono persone che esauriscono la tua energia o ti fanno provare un senso di bassa autostima dopo essere stati con loro. (*Il termine non significa necessariamente che quella*la gente*sono tossici; significa che le corde che scorrono tra te e quella persona sono tossiche per te*.) Queste persone non sono vampiri energetici, poiché non risucchiano la tua energia, e non sono attaccanti psichici, poiché non ti augurano consapevolmente il male. Queste sono persone il cui stato d'animo è così negativo che sembrano inquinare tutti intorno a loro. In una giornata perfettamente bella, parleranno del maltempo che sta arrivando o della quantità di polline nell'aria. Qualcuno potrebbe complimentarsi per il loro nuovo taglio di capelli e si lamenteranno di quanto gli è costato o dell'odore terribile che hanno dovuto sopportare nel salone. Non importa quale argomento venga fuori, trovano un modo per assumerne un'inclinazione negativa. Sono semplicemente e assolutamente negativi nel loro approccio alla vita. La cosa folle è che l'unica cosa che sembra renderli felici è se qualcun altro è negativo accanto a loro. . . e possono lamentarsi insieme.

È difficile non giudicare qualcuno che è sempre negativo e si lamenta sempre. Tuttavia, il tuo giudizio su un altro può danneggiarti. So che è difficile da fare quando sei vicino a qualcuno che è così noioso, ma piuttosto che giudicare duramente quella persona, abbi compassione per loro. (Nessuno vuole davvero andare in giro a esaurire l'energia degli altri: vogliono solo essere amati e accettati, ma non sanno come farlo.) Sappi che semplicemente perché sono tossici per te non significa che loro sono tossici in generale. La loro anima non è tossica. Alcune persone sono allergiche alle fragole o ai gamberetti. Non è che fragole o gamberi siano necessariamente tossici; è solo che sono tossici per alcune persone.

Calpestatori di sogni

Gli schiacciatori di sogni sono diversi da altri tipi di depletori di energia; di solito sono persone ben intenzionate e amorevoli. Tuttavia, se nella tua vita hai uno schiacciatore di sogni, potrebbe essere il momento di tagliare il cavo, o almeno il filo che trasporta la loro energia in diminuzione. Di solito, gli schiacciatori di sogni sono persone di buon cuore; spesso sono persone che ti sono vicine o sono membri della famiglia. Con il pretesto di proteggerti, giudicheranno e sminuiranno i tuoi sogni. Diranno che non sarà possibile realizzare il tuo sogno perché non hai le capacità, i soldi, il tempo o l'istruzione, o per una serie di ragioni logiche. E potrebbero avere ragione - potresti non avere i soldi, le capacità, l'istruzione, l'intelligenza o il tempo - e pensano di salvarti dal fallimento o dalla delusione. Ma in verità, stanno uccidendo la scintilla dell'innovazione e l'ispirazione per andare avanti con i tuoi sogni. Questi sono alcuni dei cavi più difficili da eliminare, poiché queste persone vogliono consapevolmente il meglio per te. Si sentono come se ti stessero proteggendo dalle difficoltà. È difficile non ascoltarli, poiché spesso sono i più vicini a te nella tua vita e dichiarano di volere il meglio per te.

Conosco gli schiacciatori di sogni. Il mio consulente scolastico del liceo mi ha consigliato di non andare al college. Ha detto che, invece, avrei dovuto concentrarmi sull'ottenere un marito e diventare una casalinga. Mio padre mi ha detto la stessa cosa; ha detto che il college era più per gli uomini che per le donne, poiché gli uomini erano i capifamiglia. (Era una cosa strana da dire, dato che mia madre aveva più diplomi universitari. Era nella prima generazione della sua famiglia, per quanto si potesse ricordare, che aveva un'istruzione universitaria.) Sia il consulente scolastico che mio padre pensavano mi stavano facendo un favore e pensavano di aiutarmi nel mio futuro. (Alla fine sono arrivato al college. Non è stato facile.) Numerose volte nella mia vita, mi è stato detto che non avevo abbastanza (o non ero abbastanza) per realizzare i miei sogni. Eppure, ogni volta, Ho battuto i tacchi e ho dichiarato al mondo (ea me stesso) che ero abbastanza. . . e ho continuato. Se hai schiacciatori di sogni nella tua vita, è importante cercare di essere impermeabile alle loro critiche; lascia che le cose ti scivolino via e non prenderla sul personale. Ricorda a te stesso che nella loro mente ti stanno aiutando.

È davvero difficile non ascoltare i calpestatori dei sogni, ed è ancora più difficile avere un divertimento gentile e amorevole mentre si lamentano di quanto miseramente fallirai. Tuttavia, ne vale la pena. Se decidi di tagliare un po 'di corda dai sogni che calpestano nella tua vita, ricorda che puoi mantenere la relazione e semplicemente tagliare il filo che scorre verso la parte di te che reagisce negativamente quando i tuoi sogni vengono calpestati.

Tristezza, paura o rabbia che non sono le tue

Se provi costantemente emozioni che "non sono tue", allora è il momento di tagliare alcuni fili. Certo, può essere fin troppo facile dichiarare che le tue emozioni non sono tue, piuttosto che esplorare la tua coscienza interiore per vedere se c'è qualcosa nella tua vita o nella tua psiche che può spiegarle. Ma se hai cercato nel tuo essere interiore e non riesci a trovare nulla che spieghi le emozioni, allora c'è la possibilità che non siano tue. . . e i fili a quella persona oa quelle persone che stanno accendendo quelle emozioni dovrebbero essere recisi.

Curiosamente, a volte un'emozione che non è la tua può essere un cordone di attaccamento a un evento futuro oa una futura coscienza collettiva. La mattina presto dell'11 settembre 2001, a Paso Robles, in California, sono stato svegliato da un sogno orribile. Un enorme albero, largo e alto come un grattacielo, veniva abbattuto alla base da un uomo dall'aspetto mediorientale con la barba scura. Sopra di me, le persone cadevano dall'albero verso la morte. C'era sangue dappertutto. E poi l'albero è crollato su se stesso.

È stato un sogno così orribile che mi sono alzato dal letto e sono corso in macchina senza togliermi il pigiama; Poi ho guidato fino alla cima di un'alta collina. Avevo bisogno dello spazio aperto in cima alla collina solo per sentire che potevo respirare. Ero sconvolto e carico di terrore. La mia ipotesi immediata era che ci fosse qualcosa di oscuro nella mia psiche che non avevo esplorato; Ho pensato che avrei dovuto fare molto lavoro interiore per chiarirlo. Mentre guardavo verso l'orizzonte orientale, ho sentito una voce interiore dire:*Inizia oggi*. Presumevo che ciò significasse che dovevo iniziare a fare un profondo lavoro psicologico a partire da quel giorno stesso.

Alla fine, sono tornato a casa, ma mi sentivo sempre più pesante. Quando ho varcato la porta, ha chiamato un amico di New York. Le ho raccontato del mio sogno. Non riuscivo proprio a scuoterlo. Abbiamo parlato per circa 30 minuti e lei aveva la televisione accesa in sottofondo. Improvvisamente, esclamò: “Denise, oh mio Dio! Al telegiornale si dice che proprio ora un aereo ha colpito una delle Torri Gemelle!» Da quel momento, mi ha raccontato tutto quello che stava accadendo mentre guardava la televisione con orrore. Non abbiamo ricezione televisiva, quindi non ho visto subito le immagini. Pochi giorni dopo, quando ho visto i video e le persone che cadevano dalla torre, era quasi esattamente quello che avevo visto nel mio sogno.

Nel mio sogno, mi ero inconsciamente legato a un evento futuro; il trauma ha viaggiato attraverso il midollo fino a me, ma ho pensato che fosse la mia "roba". Se non fosse stato per la messa

comunicazione, forse non avrei mai saputo che la sensazione di terrore riguardava un evento futuro e non qualcosa all'interno del mio campo energetico. Quindi, se provi emozioni inaspettate, è prezioso prendersi del tempo per discernere la fonte; potrebbe essere qualcosa in futuro.

Recupero dal lutto dopo la morte di una persona cara

Una delle cose più difficili da affrontare nella vita è la morte di una persona cara. . . sia amati amici umani e familiari che i nostri compagni animali. Il dolore di quella perdita può penetrare nel profondo del nostro essere. È importante soffrire. E non c'è un periodo di tempo prestabilito per qualcuno per addolorarsi. In alcune culture native, il periodo del lutto è di un anno. Tuttavia, alcune persone attraversano il ciclo del lutto più rapidamente e altre persone impiegano anni. Non c'é giusto o sbagliato. Ci vuole il tempo che ci vuole.

Ci sono momenti, tuttavia, in cui senti di aver completato il tuo dolore, ma la pesantezza del cuore continua. Se questo è il caso, potrebbe esserci un attaccamento energetico all'amato che ti appesantisce. Potrebbe essere il momento di rilasciarlo. . . Con amore. Ciò non significa che l'amore non scorra ancora tra di voi: continuerà a sbocciare. Significa solo che puoi andare avanti con la tua vita e loro possono continuare la loro evoluzione nel mondo degli spiriti.

Energia residua e precedente da una casa o da un luogo di lavoro

Quando ti trasferisci in un nuovo ambiente, potresti sentirti esausto e diverso da te stesso. Naturalmente, qualsiasi cambiamento può essere stressante. Tuttavia, ci sono momenti in cui è l'energia residua e precedente di quella nuova località che vi sta esaurendo. In altre parole, hai un cavo collegato all'energia che ti ha preceduto e/o alle persone che hanno occupato quel luogo prima di te. Se questo è il caso, è molto importante eseguire un processo di taglio del cavo. NelCapitolo 5, Condivido una tecnica di compensazione dello spazio che è utile in queste situazioni. Dopo che l'energia residua è stata eliminata, potresti voler stabilire uno scudo protettivo attorno al tuo spazio. Si possono trovare diversi modi per schermare e proteggere il tuo spazio capitolo 4.

Gruppi che non sono basati sull'amore

Un'altra area in cui è prezioso agire per rilasciare filamenti di energia riguarda i gruppi che non sono di supporto o potenziamento per te. Se appartieni a un gruppo - un'organizzazione religiosa, spirituale, politica o di volontariato - che non è gentile e amorevole, e noti che la tua energia diminuisce ogni volta che partecipi, allora potrebbe essere il momento di

tagliare alcune corde. Dorothy mi ha detto che era stata una battista per tutta la sua vita. I suoi genitori, nonni e bisnonni erano tutti battisti. Da bambina le piaceva andare in chiesa, ma quando è diventata adulta ha notato che ogni volta che tornava dalla chiesa era esausta e svuotata. Sentiva che non c'era niente di sbagliato nelle credenze battiste, ma non era all'altezza della sua energia in quel momento della sua vita. Dorothy mi ha detto che quando ha tagliato i fili con l'organizzazione della chiesa, ma non con la religione stessa, si è sentita come se potesse respirare di nuovo. Non si era resa conto di quanto le fosse pesato. Ha detto che le corde erano molto fitte e larghe. Pensava che ciò fosse dovuto al legame ancestrale con la chiesa. È importante ricordare, come ha fatto Dorothy,

INDAGINE E VALUTAZIONE DEI TUOI FILO

Per scoprire quali attacchi di cordone hai e quanto ti influenzano, ci sono alcune cose che puoi fare. In questa sezione imparerai alcuni metodi per esplorare e investigare i tuoi filamenti. Imparerai anche alcune tecniche di visualizzazione e rabdomanzia che puoi fare tu stesso per attingere alla tua conoscenza naturale. Più forte è il tuo intuito, più potenti saranno i risultati che otterrai nel viaggio per trovare ed esplorare i tuoi filamenti. La tua intuizione ti permetterà di ottenere una comprensione più chiara di ciò a cui sei attaccato.

Per iniziare, ecco tre cose essenziali per attivare la tua intuizione.

Attiva la tua intuizione

1. Fidati del tuo senso intuitivo. Sebbene viviamo in un'era tecnologica che generalmente premia la logica e disprezza l'intuizione, c'è ancora una parte di te che è intimamente connessa al mondo invisibile dell'energia che ti circonda. Anche se hai consapevolmente dimenticato questa connessione, puoi comunque attingere ad essa. Molte persone possono percepire che qualcosa sta per accadere pochi secondi prima di un incidente. O forse ricevono un'immagine chiara di chi sta chiamando proprio mentre allungano la mano per rispondere al telefono. Altre persone provano le stesse sensazioni quando vedono una meteora sfrecciare nel cielo: un senso di interezza, una consapevolezza precognitiva di ciò che è veramente importante nella vita. I sentimenti e le sensazioni che sorgono dentro di noi in questi momenti escono dal luogo in cui la nostra voce interiore ci parla. Questa voce ci fornisce costantemente indicazioni e informazioni. Per ascoltarlo, devi prima posizionare il tuo*fiducia*dentro. Anche quando non sembra avere senso per la tua mente cosciente, presta attenzione a questa voce. Ascolta cosa ti sta dicendo. Fidati.

2. Sii disposto a sbagliare. Uno dei maggiori ostacoli alla fiducia nella tua voce intuitiva è la tua paura di sbagliare. Per sviluppare la tua conoscenza istintiva, lascia andare il tuo bisogno di essere

Giusto. Quando insegno l'intuizione, ho notato che gli studenti che ottengono i migliori risultati sono quelli a cui non importa se hanno torto o no. La persona che ha paura di fallire limiterà inconsciamente il libero flusso della mente intuitiva.

Sii disposto a fallire. Abbraccia i tuoi fallimenti! Ogni volta che fallisci, impari qualcosa. Quando sbagli, ti connetti con una sorta di mente del principiante, il luogo in cui sei pronto per imparare, ascoltare e ricevere.

3. Esercita le tue abilità intuitive. Sviluppare la tua intuizione non è diverso dall'apprendere qualsiasi altra nuova abilità. Devi esercitarti per migliorare. Ci sono molti modi semplici per esercitare il tuo intuito. Ad esempio, quando aspetti al semaforo, indovina quante auto rosse passeranno nella direzione opposta prima che il semaforo diventi verde. Non riuscirai sempre a farlo bene, ma quando lo fai,*nota la sensazione che provi*e notare eventuali sensazioni fisiche di accompagnamento. Le emozioni e le sensazioni fisiche sono indicatori interiori che le persone altamente intuitive utilizzano per trovare risposte alle loro domande. George, che è molto intuitivo, prova sempre una particolare sensazione al centro del petto quando la sua intuizione è focalizzata e chiara. Mentre pratichi, puoi iniziare a riconoscere quali segnali ti darà il tuo corpo.

SCANSIONE PER TROVARE I TUOI TRUCCHI

Uno degli esercizi più potenti per scoprire i tuoi fili è scansionare il tuo corpo mentre sei in uno stato meditativo. È semplice, ma è il metodo più efficace per scoprire i tuoi filamenti energetici. Ecco come fare:

1. Siediti o sdraiati in un posto dove ti senti molto sicuro e a tuo agio. Assicurati di essere al caldo.
2. Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri molto profondi e rilassanti.
3. Immagina che il tuo corpo si trovi su una collina erbosa ma che tu sia uscito dal tuo corpo, in modo da poterlo vedere da una breve distanza.
4. Mentre osservi il tuo corpo, puoi vedere filamenti, fili, fili, nastri, corde, corde e forse anche alcune sottili ragnatele di energia che escono dai tuoi chakra e da varie aree del tuo corpo. Nota il loro colore, consistenza, dimensione, temperatura e dove nel tuo corpo ognuno è attaccato.
5. Scegli uno dei fili e immagina di toccarlo. Se tu

può, sollevalo delicatamente e fai scorrere la mano lungo la parte inferiore di esso, quindi immagina di seguirlo fino alla persona, al luogo, alla cosa o alla situazione a cui è attaccato.

6. Quando esci da questa meditazione, considera di scrivere ciò che hai scoperto.

Dowse per trovare i fili

Un altro esercizio che puoi fare per scoprire i tuoi fili è la rabdomanzia. La rabdomanzia è un modo per attingere al tuo intuito. Con l'aiuto di uno strumento da rabdomanzia, questo metodo di previsione può aiutarti a trovare le risposte alle domande, come indicato dal movimento del pendolo o della bacchetta da rabdomante.

Un pendolo è costituito da un corpo o oggetto ponderato che oscilla da un punto fisso. Può essere un cristallo, una pietra, una grande perla, una chiave o qualcos'altro che pende da una catena o da una corda. Non è necessario acquistare un pendolo; letteralmente tutto può funzionare. Puoi persino crearne uno tuo. Se usi una collana, tutto ciò che devi fare è assicurarti che ci sia una pietra o un ciondolo attaccati ad essa che abbia abbastanza peso da permettergli di oscillare avanti e indietro, e di avere un pendolo.

L'arte della rabdomanzia è stata usata per migliaia di anni. Le pitture rupestri preistoriche in Algeria raffigurano i primi rabdomanti e la ricerca ha scoperto prove che suggeriscono che gli antichi cinesi ed egiziani usassero la rabdomanzia. Le prime descrizioni scritte della rabdomanzia apparvero nel Medioevo. Un esempio lampante può essere trovato in un libro intitolato*De re metallica*. Questo libro, pubblicato per la prima volta nel 1556, contiene una serie di illustrazioni xilografiche che mostrano varie fasi della rabdomanzia con un ramo biforcuto.

Sebbene esistano molte scuole di pensiero sul perché la rabdomanzia abbia successo, i praticanti di questa antica arte concordano tutti su un punto: funziona. Una spiegazione del perché la rabdomanzia per l'acqua abbia avuto così tanto successo nel corso dei secoli è che il rabdomante è in grado di rilevare sottili campi elettromagnetici emanati dall'acqua sotterranea. Potrebbe esserci un fondamento scientifico per questa teoria, perché l'acqua che scorre crea un campo elettrico naturale. Tuttavia, questa idea non riesce a spiegare perché altre forme di rabdomanzia funzionino.

Molti credono che la rabdomanzia funzioni perché i rabdomanti si sintonizzano inconsciamente sul flusso di saggezza accessibile a livello dell'inconscio collettivo di tutte le persone. Il rabdomante riceve informazioni da questa fonte, provocando la contrazione dei muscoli, che a sua volta fa girare l'asta o oscillare il pendolo. In altre parole, il corpo del rabdomante diventa una stazione ricevente per un flusso di energia. Lo strumento radiestetico funge da amplificatore per le informazioni ricevute. È importante notare che tutta la rabdomanzia ne risente

dalle credenze inconsce del rabdomante.

Chiunque può imparare a rabdomanziare, perché la rabdomanzia attinge a risorse a disposizione di tutti. Esistono molti tipi di rabdomanzia, ma per esplorare i tuoi fili, inizia con un pendolo, perché è uno dei metodi più facili da padroneggiare. (Per usare la rabdomanzia per tagliare le corde, vedere l'esercizio incapitolo 3.)

Ecco i passaggi da seguire per iniziare la rabdomanzia:

Crea o ottieni un pendolo. Se decidi di acquistare un pendolo, trovane uno che ti sembri e ti faccia sentire bene. Provalo prima di acquistarlo. I pendoli possono essere fatti di pietre, cristalli, cristalli di piombo, legno o metallo e possono essere molto belli. I migliori pendoli sono di forma simmetrica con una punta a un'estremità, ma funzioneranno anche altre forme.

Prima di iniziare a lavorare con il tuo pendolo, vorrai dargli energia. Puoi farlo tenendo le mani sopra di esso e immaginando che la luce si irradi dalle tue mani nel pendolo. Energizzare il tuo pendolo migliorerà quasi sempre il modo in cui funziona per te.

Il passaggio successivo consiste nel tenere saldamente la corda o la catena tra il pollice e l'indice, a diversi pollici dal pendolo (un intervallo confortevole è compreso tra 3 e 12 pollici) in modo che possa oscillare liberamente e senza intoppi. Premere saldamente il gomito contro il corpo o appoggiarlo su un tavolo ti aiuterà a stabilizzarti e a radicare la tua energia.

Scopri come il tuo pendolo fornisce risposte. Per abituarti a usare il pendolo, ponigli una domanda di cui conosci già la risposta. Questo ti aiuterà a decifrare i movimenti, che indicano sì o no a ulteriori domande. Ad esempio, se chiedi al tuo pendolo: "La terra gira intorno al sole?" e oscilla in una direzione perpendicolare al tuo corpo in risposta, allora saprai che questo movimento indica sì per il tuo particolare pendolo. Di solito, anche se non sempre, quando il pendolo oscilla perpendicolarmente alla parte anteriore del tuo corpo significa sì, mentre un'oscillazione parallela al tuo corpo significa no. L'oscillazione in senso orario di solito significa sì, e in senso antiorario di solito significa no.

Per familiarizzare con il tuo pendolo, è bene esercitarsi ponendo domande molto semplici e dirette, come "Sono maschio?" o "È giorno?" Quando è chiaro quale movimento indica sì e quale indica no, puoi porre al tuo pendolo domande su altre cose che vorresti sapere. Tuttavia, prima di cercare informazioni dal tuo pendolo, dovresti sempre farti le seguenti domande:

- *Posso?*Questa domanda si riferisce al fatto che tu abbia o meno le conoscenze necessarie per ricevere la risposta che cerchi. Ad esempio, se stai chiedendo dei filamenti di idee ma non sai veramente cosa sia un filamento di idee,

allora il pendolo ti sarà di utilità limitata nella rabdomanzia.

- *Dovrei?* Questa domanda ti chiede di valutare attentamente se sarebbe o meno nel tuo interesse ricevere informazioni su questo problema in questo particolare momento. Ti chiede anche di considerare se sarebbe utile per tutti gli interessati. A volte non siamo pronti a ricevere le risposte alle nostre domande.

Se la tua risposta è sì a entrambe le domande di cui sopra, allora sei pronto per andare avanti e usare il tuo pendolo per la rabdomanzia. Ricordati di porre domande semplici e chiare. I rabdomanti esperti hanno imparato l'abilità di porre domande in modo conciso. Il modo in cui inquadri la tua domanda determinerà quanto saranno utili le informazioni che riceverai.

Una volta che hai iniziato, non preoccuparti se il pendolo non risponde immediatamente. A volte i principianti hanno così tanta paura di ottenere una risposta sbagliata che si bloccano. Rilascia consapevolmente l'idea che devi avere ragione. Svuota completamente la tua mente. Quando i tuoi pensieri sono tranquilli, funzionerai come un'antenna, accedendo al tuo subconscio e all'inconscio collettivo. La rabdomanzia non è una forza che può essere controllata. Sei un canale. A volte le risposte scorreranno facilmente attraverso di te; a volte non arriverà proprio niente. Lascia andare. Quando sei rilassato e ti diverti, sarai in grado di ottenere risultati molto migliori. E, come con la maggior parte delle abilità, migliorerai con la pratica.

Nel caso di un pendolo immobile, a volte aiuta a tenerlo tra le mani per diversi minuti, o strofinarlo in una direzione, o respirarci sopra. Queste tecniche spesso aumentano la reattività di un pendolo.

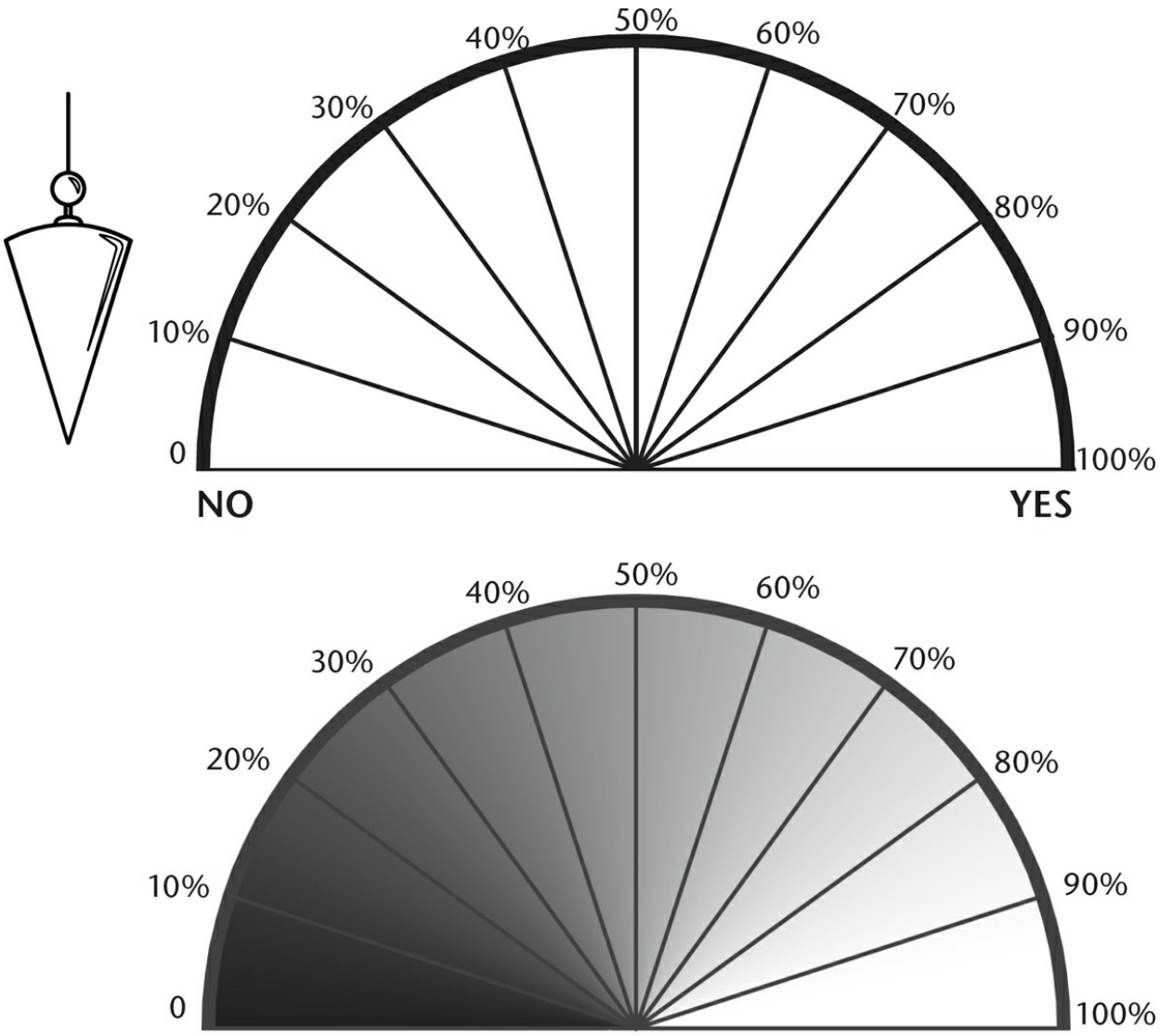
Fidati della tua prima reazione. Quando ti sei esercitato con domande di cui conosci le risposte, passa a quelle di cui non conosci le risposte ma che puoi scoprire. La cosa più importante è fidarsi di tutto ciò che ti viene rivelato. Va bene essere esigenti con le informazioni, ma per favore non dubitare costantemente di te stesso. Quando fai una nuova domanda, ferma completamente il pendolo e ricomincia. Più pratica avrai, più preciso diventerai e più la tua sicurezza aumenterà. Una volta acquisita fiducia nelle tue capacità di rabdomanzia, puoi iniziare ad applicare questa abilità per esplorare i tuoi fili.

Dopo che ti senti a tuo agio con il tuo pendolo, puoi iniziare a chiedere informazioni su persone diverse e situazioni diverse per vedere dove sono i tuoi più grandi filamenti di affinità. Potresti essere sorpreso. Di solito la tua prima risposta è la migliore.

Il mio suggerimento è di usare domande sì e no. Ad esempio, potresti chiedere: "Ho un legame forte con Charlene?" Se ottieni un sì, allora una seconda domanda potrebbe essere: "È una connessione positiva?" E puoi andare avanti; ogni domanda dà di più

informazione. Ricorda, ogni volta prima di fare una nuova domanda, resetta il pendolo. Potresti voler annotare le informazioni che stai ricevendo.

Riconoscere i gradi di verità.A volte una risposta non è né sì né no, ma piuttosto è espressa in termini di gradi, o percentuali, di correttezza. Ad esempio, se stai cercando di capire quanto effetto ha un filo di tua zia Gail sulla tua energia, potresti scoprire che quel particolare filo ha un effetto del 48% su di te, mentre la tua amica Susan ha un effetto dell'8% su di te. Puoi anche fare la divinazione per vedere gli impatti negativi e positivi sul tuo campo energetico. È possibile utilizzare l'ombreggiatura del grafico per determinarlo. Se il pendolo entra nelle aree più scure della tua carta, potresti vedere che quel particolare filo ha un effetto debilitante su di te; se oscilla in un'area leggermente ombreggiata, puoi vedere che ha un effetto minimo su di te.



Scopri gli scarichi energetici della tua casa. Alcuni dei più grandi scarichi per la nostra energia possono essere le corde che ci legano alla nostra casa e agli oggetti in essa contenuti. (Ecco perché il disordine

la pulizia può avere un impatto così potente sulla tua energia.) Puoi usare il tuo pendolo mentre cammini per la tua casa o l'ambiente in cui vivi per vedere se hai fili in aree o oggetti particolari che ti stanno indebolendo. Posizionati semplicemente in aree diverse o concentrati su oggetti diversi e nota se il pendolo indica un sì, il che significa che si tratta di una buona connessione energetica, o un no, che può indicare un attaccamento negativo. È possibile utilizzare queste informazioni per eliminare gli oggetti con cui si dispone di collegamenti con cavo negativo. (Ad esempio, se il servizio da tè d'argento che tua nonna ti ha regalato ti ricorda quanto fosse manipolatrice, potrebbero esserci dei fili negativi che lo attaccano a te.)

Puoi anche scansionare il tuo ambiente di vita in uno stato meditativo. Ecco come: Rilassati. Chiudi gli occhi e immagina di camminare lentamente per casa tua, stanza per stanza. In ogni stanza, fermati e sintonizzati sull'energia che c'è. Immagina di avere la capacità di percepire l'energia e di notare quali corde si attaccano a particolari oggetti e aree particolari. Nota se la tua energia sale o scende con ogni oggetto.

In questo capitolo hai imparato gli effetti dei filamenti negativi, come esplorarli e valutarli e quando è una buona idea pensare di rilasciarli. Nel prossimo capitolo imparerai i metodi esatti per interrompere i collegamenti che ti stanno esaurendo.

CAPITOLO TRE

TAGLIA I LEGAMI CHE LEGANO: LIBERARE I FILI CHE DIMINUIRTI

Questo capitolo è per i momenti in cui hai bisogno di sganciare o lasciare andare qualcuno o qualcosa dalla tua vita. Imparerai come rilasciare, recidere o diminuire le corde che ti stanno esaurendo. Tuttavia, è importante ricordare che quando la tua energia è forte e chiara e la tua frequenza è sintonizzata, le corde negative si restringono senza che tu faccia nulla. Prima di iniziare a tagliare e rilasciare fili e corde, ci sono alcune cose da tenere a mente.

Tagliare fili a caso, senza una chiara intenzione del motivo per cui lo stai facendo e senza comprendere le ragioni alla base di quei fili, a volte può causare uno squilibrio nella tua energia. Devi avere una consapevolezza cosciente di*perché*vuoi recidere una connessione e avere anche rispetto per il sacro processo di rilascio di un filo.

È importante ricordare che a un certo livello avete scelto l'attaccamento dei filamenti di energia che avete. . . anche quelli che non sono sani. Naturalmente, molto probabilmente non è stata una decisione consapevole quella di avere quei cavi negativi, ma da una prospettiva spirituale, potresti esserti "firmato" o avere un "contratto di vita" per quei fili da legare a te. (Un contratto di vita consiste in scelte che hai fatto riguardo alla tua vita attuale, prima della nascita, mentre eri nel mondo degli spiriti, di solito con l'intento di crescere spiritualmente come risultato.) A un livello molto profondo, c'è sempre personale... sebbene di solito inconscio — responsabilità per ogni esperienza di vita.

Non è piacevole pensare di ottenere qualcosa dagli attaccamenti energetici in via di esaurimento che abbiamo, ma forse siamo vittime della vita a causa del modo in cui la nostra società onora e persino celebra le vittime. I notiziari televisivi sono pieni di storie di vittime, e tutti noi corriamo alla pietà e al dispiacere per coloro che hanno tragedie della vita. Nella nostra cultura, spesso è più facile sentirsi una vittima che riconoscere la responsabilità per il nostro

esperienze di vita. Naturalmente, dovremmo avere un'immensa compassione per chiunque si trovi in circostanze difficili. Dovremmo anche avere compassione per noi stessi se abbiamo un periodo difficile nella vita. Ma è importante ricordare che da a*spirituale*prospettiva, non ci sono vittime, solo volontari.

C'È UN PAGAMENTI PER AVERE STRAND NEGATIVI?

Ecco alcune domande difficili a cui rispondere, ma sono utili per te nel tuo viaggio verso la comprensione e il rilascio di filamenti che non ti servono. Per favore, non giudicarti se rispondi sì a una di queste domande. Significa solo che sei umano. Quasi tutti, a dire il vero, risponderemo affermativamente a una o più di queste domande.

- Ti piace inconsciamente la sensazione di essere necessario, anche se le persone bisognose stanno esaurendo parte della tua energia? Hai bisogno di essere necessario?
- Hai dato via il tuo potere a qualcuno nel tentativo di piacere a quella persona?
- Il tuo bisogno di approvazione ha mai scavalcato i bisogni della tua anima?
- Hai una relazione disfunzionale con te stesso che ti fa tendere ad attirare relazioni negative nella tua vita?
- Ti piace avere ragione su una persona o una situazione che non ti piace?
- Riesci ad aggiungere drammaticità alla tua vita dichiarando agli altri qualcosa del tipo: "Jane è un vampiro energetico!"?
- Ti ritrovi ad essere un po' giusto riguardo a una convinzione che hai o a un'organizzazione a cui appartieni?
- Ti piace sentirti un "bravo ragazzo" e*essi*sono i "cattivi"?
- Ti piace correre costantemente fuori per essere l '"eroe" e quindi attirare corde e situazioni tossiche nella tua vita in modo da poter correggere i torti?
- Crei una sovrabbondanza di attaccamenti a filo perché equipara la frenesia al tuo valore personale?
- Hai confini personali fragili e soffri del bisogno di compiacere?
- Ti ritrovi a rielaborare una conversazione che hai avuto con qualcuno ancora e ancora, desiderando di aver detto qualcos'altro e sentendoti in colpa per quello che

hai detto? O provi risentimento per quella persona per non essere il tipo di persona a cui potresti dire qualsiasi cosa, senza preoccuparti di come la prenderebbero?

- Ti offendi facilmente quando sembra che qualcuno ti abbia giudicato e poi ti senti giusto per la tua risposta?

Se rispondi sì a una di queste domande, potrebbero indicare una sorta di ricompensa per avere degli attaccamenti nella tua vita. Ad esempio, nell'istante in cui ti offendi per ciò che qualcuno ti ha detto o ti ha fatto, si attacca una corda. La ricompensa è che puoi essere giusto. Se osservi che erano inappropriati, ma non hai una risposta emotiva istintiva, non c'è filo. È difficile guardare noi stessi con un netto autocontrollo e rendersi conto che, in alcuni casi, c'è*è*qualcosa che otteniamo dagli attaccamenti energetici negativi che abbiamo, anche quelli che detestiamo. Questo tipo di autoesame è il primo passo per liberare i filamenti negativi.

QUALI SONO LE RADICI DEI TUOI FILO?

È prezioso esplorare le radici degli attaccamenti che hai prima di iniziare a tagliare*.* Per essere veramente liberi, devi guarire e risolvere i problemi di fondo che hanno fatto precipitare gli attaccamenti. Se non lo fai, tagliare un cavo energetico a volte può essere una soluzione a breve termine. I filamenti di energia si ristabiliranno se non capisci e non guarisci perché sono lì in primo luogo. Se tagli i cavi ma non affronti i motivi sottostanti per cui li hai, potrebbero continuare a tornare.

A volte gli attaccamenti negativi possono rappresentare qualcosa in te stesso che non possiedi o non riconosci. Non è raro avere una connessione a filo di energia con qualcuno che ha qualità che non hai attivato in te stesso. Ad esempio, una donna potrebbe avere un attaccamento al cordone con qualcuno sulla scena politica nazionale che ha un'enorme fiducia perché desidera inconsciamente attivare la propria autostima. Non l'ha ancora posseduto, quindi si attacca a qualcuno che ce l'ha. Quel particolare filone può rappresentare una mancanza di potere personale da parte sua.

Ecco un altro esempio. Gerald porta molta rabbia repressa; crede di essere una persona pacifica, ma chiunque intorno a lui può attestare le emozioni ribollenti che Gerald ha appena sotto la superficie. La maggior parte dei suoi colleghi lo ha etichettato come passivo-aggressivo. Poiché non ha accettato la propria rabbia, ogni volta che Gerald incontra qualcuno che è arrabbiato, lo giudica duramente. Non ha posseduto la propria rabbia, quindi proietta le sue critiche su se stesso su altri con la stessa condizione. Gerald quindi spinge un filo di energia in ogni persona che disapprova. Finché giudica se stesso, non può farne a meno. In altre parole, diventa agganciato e legato ai campi energetici

di un certo numero di persone arrabbiate. Di conseguenza, i suoi centri energetici sono intasati dalla rabbia, sia sua che degli altri.

Comprendere la fonte dei tuoi filamenti negativi è immensamente prezioso. La cosa grandiosa è che, mentre districhi i tuoi problemi, le persone che erano attratte o legate alle parti disfunzionali di te inizieranno ad allontanarsi.

NON SONO GENERAZIONI DI DEMON (NECESSARIAMENTE)

Per favore, non commettere l'errore di pensare che la persona che vuoi eliminare sia un mostro e tu una vittima innocente. Questo tipo di forte giudizio crea tutti i tipi di filamenti energetici propri e può bloccare i lavori nel tuo campo aurico. (Ricorda: non sarebbero in grado di collegarti se non ci fosse nulla a cui attaccarsi.)

So che ci sono momenti in cui può sembrare che siano davvero progenie di demoni. so anche - per esperienza personale - che può essere molto difficile lasciar andare l'angoscia quando sei vicino a qualcuno che è crudele, ingiusto o scortese. Tuttavia, alla fine, questo tipo di emozione può danneggiarti e rende anche quasi impossibile eliminare la loro energia dal tuo campo energetico.

Se sei stato veramente offeso da un altro,*la migliore vendetta è eliminarli completamente dal tuo campo energetico per sempre.*E per fare questo, devi lasciarti andare. Devi rinunciare al tuo giudizio e alla necessità di avere ragione su di loro. È una delle cose più difficili che un essere umano possa fare, eppure porta grandi ricompense. Ti sentirai più leggero e più in pace con te stesso e con il mondo.

È importante sapere che tagliare i cavi non cambierà necessariamente qualcuno; se prima erano un idiota, probabilmente lo saranno dopo. Tagliare il cordone significa solo che non sono intrappolati nella tua energia, e quindi non ti stanno creando problemi.

A volte la persona con cui hai tagliato il cavo ti chiamerà improvvisamente, subito dopo aver rilasciato la connessione, desiderando riconnettersi. A livello energetico, hanno sentito la disconnessione e vogliono riportarti alla loro vita. Se questa è una relazione disfunzionale passata, questa chiamata non significa necessariamente che ti rivogliono nella loro vita; potrebbe significare che vogliono continuare a prelevare energia da te o addirittura a controllarti. Se una persona che hai appena rilasciato cerca di rientrare nella tua vita, è meglio semplicemente augurarle amore e ignorare le sue chiamate.

A VOLTE NON HAI BISOGNO DI TAGLIARE UN CAVO

Prima di diminuire qualsiasi corda, vedi se c'è qualcosa che puoi fare fisicamente per fermare l'esaurimento della tua energia. A volte in realtà non devi tagliare i cavi; il semplice spostamento di alcune cose può fare un'enorme differenza. Ad esempio, se c'è un parente con cui ti senti costantemente svuotato, a volte semplicemente trascorrendo meno tempo

Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

con loro può aiutare a indebolire la connessione del cavo. Oppure, se hai attaccamenti a filo con oggetti nella tua casa che hanno associazioni negative, qualche ripulitura del disordine può spostarli fuori dal tuo campo energetico.

Può sembrare più semplice fare solo una cerimonia di taglio dei fili; tuttavia, alcuni oggetti nella tua casa hanno associazioni così forti che le corde possono formarsi di nuovo. A volte è meglio semplicemente spostare l'oggetto fuori dalla tua casa e dalla tua vita. Puoi farlo anche con le relazioni; trascorri meno tempo con persone che diminuiscono la tua energia e potresti non aver bisogno di pulire il cavo.

DIVENTA CENTRATO E CONCENTRATO PRIMA DI QUALSIASI TAGLIO

Prima di qualsiasi taglio del cavo, è prezioso essere in grado di affinare la tua energia. Questo renderà la tua cerimonia più potente. Per fare questo, inizia entrando in uno stato meditativo. Se la tua mente inizia a vagare, riportala delicatamente ma con fermezza. Aiuta avere un'immagine visiva su cui concentrarsi, o un mantra da dire, per mantenere la mente concentrata. Ad esempio, potresti immaginare una rosa. Visualizza ogni morbida curva dei suoi petali. Immagina la sua fragranza. Nota dove lo stelo si attacca al fiore. Sii così in sintonia con la rosa che tutto il resto svanisce. Quando riesci a mantenere questa disciplina per 20 minuti di uno stato calmo, dedicato e meditativo, allora puoi riuscire a sciogliere le corde che ti legano.

Alcuni di questi metodi di taglio del cavo incorporano la visualizzazione. Non preoccuparti se non sei in grado di visualizzare immediatamente. È tuo*intento*che crea risultati. Mantieni un intento chiaro e focalizzato e sarai in grado di liberare le corde con la stessa efficacia che se stessi visualizzando.

A volte le persone mi dicono che pensano che tagliare i cavi o schermare non possa funzionare davvero se si tratta solo di visualizzazione. In realtà, la visualizzazione può essere uno dei metodi più potenti. Quando mia figlia, Meadow, aveva circa tre anni e mezzo, una conoscente di nome Ruth era entrata in casa nostra e potevo sentire la mia energia accumularsi mentre parlavamo. Per fermare l'esaurimento energetico, ho visualizzato una bellissima rosa rosa tra me e Ruth. Volevo mitigare l'energia inquietante che scorreva tra di noi, e ha fatto un'enorme differenza. Immediatamente, la mia energia ha iniziato a riprendersi. Proprio in quel momento, Meadow uscì in soggiorno, indicò lo spazio tra Ruth e me e disse: “Mamma, mamma! Guarda la rosa! Bello!" Ha "visto" la rosa che avevo visualizzato. È stata una potente affermazione della potenza della visualizzazione.

Come nota, solo perché rilasci i cavi con qualcuno non significa che non puoi avere un rapporto meraviglioso con loro. Spesso migliora una relazione. Non significa che non ti interessa o che non vuoi essere amico di quella persona. Significa solo che eventuali cavi dannosi o che si esauriscono vengono sciolti. Ti libera di avere di più

energia e vitalità. Ti consente anche di stabilire confini chiari. Le tue emozioni lo saranno *il tuo*emozioni. I tuoi pensieri saranno*il tuo*pensieri. L'opposto della paura è l'amore, e i fili disfunzionali di solito nascono dalla paura. Rilascia la paura, entra nell'amore e tutti i cavi negativi cadranno semplicemente.

METODI DI CANCELLAZIONE DEL CORD

In questo capitolo, condivido una serie di potenti metodi per liberare corde e fili che non sono salutari per te. Quale metodo dovresti usare? Funzionano tutti. Alcuni funzionano meglio per una persona piuttosto che per un'altra. Il mio consiglio è di provarne alcuni, e presto scoprirai quelli più efficaci per te.

Metodo di pulizia 1: tagliare i fili con i coltelli: fisici e non fisici

Sia che tu faccia questo metodo in modo fisico o non fisico, deve essere fatto con compassione e un intento potente. Se sei turbato o arrabbiato mentre lo fai, potresti essere in grado di tagliare il cordone, ma la tua rabbia attirerà l'energia della persona verso di te e il cordone si riattaccherà. So che non è facile. Ovviamente, se stai tagliando una corda, è perché sta causando squilibri nella tua vita. O è perché sei angosciato da qualcuno. Tuttavia, più puoi distaccarti e diventare il "sacro osservatore" con la consapevolezza che c'era una ragione per l'attaccamento - e a un certo livello ne hai tratto valore - più facile sarà smantellarlo.

Taglio del cavo non fisico

1. Purifica te stesso. Fai una doccia, strofina con il sale e poi fai un risciacquo freddo. (Questo rinfresca il tuo campo aurico.) Puoi anche fare un bagno di acqua salata, con un risciacquo freddo. Indossa abiti puliti di colore chiaro. (I colori chiari riflettono e i colori scuri assorbono; vuoi che l'attaccamento malsano sia deviato, piuttosto che assorbito.)

2. Bevi molta acqua.È importante essere idratati per questo tipo di cerimonia. L'acqua energizzata è la cosa migliore. Per energizzare l'acqua, tienici sopra la mano e benedicila, oppure lasciala al sole (o sotto la luna e le stelle) per almeno cinque ore con l'intento delle forze celesti che la energizzano.

3. Scrivilo. Sii chiaro su chi e/o cosa rilascerai. A volte aiuta scrivere esattamente ciò che desideri e metterlo sul tuo altare personale. Se non hai un altare, accendi una candela e metti la lista sotto la candela.

4. Sedersi in una posizione comoda. Chiudi gli occhi e rilassati. Vale la pena avere un po' di musica ambient in sottofondo. La musica può permetterti di andare più in profondità più velocemente. Fai alcuni respiri molto profondi e completi. Ad ogni inspirazione, immagina che l'energia scintillante e fresca ti stia riempiendo e che tutto ciò che non è necessario venga rilasciato ad ogni espirazione.

5. Chiama le guide. Invoca le tue guide spirituali, angeli e antenati per offrire supporto e guida. Chiedi, con gratitudine, che ti aiutino a rilasciare ciò che non è necessario, per il massimo bene di tutti.

6. Visualizza. Una volta che ti senti rilassato, immagina di essere in cima a un'alta collina erbosa. In lontananza potresti vedere montagne innevate o una spiaggia luminosa. Trascorri del tempo per farti un'idea di questo alto punto di osservazione. Immagina che le alte erbe ondeggino lentamente in una leggera brezza. Vedi soffici nuvole bianche in alto. Prenditi un momento per sentirti forte e con i piedi per terra. C'è un sentiero serpeggiante che conduce alla cima della collina. Chiunque o qualsiasi cosa abbia attaccamenti nei vostri confronti può risalire il sentiero verso di voi, come desiderate.

7. Taglia e rilascia. Noti che nelle tue mani hai grandi cesoie affilate, forbici o un coltello. Sembra sacro. Quando la prima persona con cui desideri tagliare le corde appare sul sentiero, immagina che si trovi di fronte a te. Guarda i fili che ti uniscono. Se sono dai colori vivaci e vibranti, potresti considerare di lasciarli. Se ne vedi qualcuno che sembra scuro, opaco o avvizzito, prendi le tue cesoie (o forbici o coltello) e taglia quella corda. Se il tuo coltello inizia a sembrare opaco, tienilo sopra la testa per essere affilato dalla luce del sole. A volte tagli una corda e sembra che ritorni. Continua a tagliare ancora e ancora, o addirittura tiralo fuori. Alla fine rimarrà reciso.

8. Affermare. Mentre tagli, con un chiaro intento dì: “Ciò che è mio è mio. Ciò che è tuo è tuo.” Oppure puoi dire:

- "Io, (dichiara il tuo nome), con la presente rilascio e recido tutti i cavi che non servono e non supportano il nostro massimo bene."
- “Mentre taglio i legami con te, onoro il mio spazio. . . e io onoro il tuo spazio. Ognuno di noi è libero nella propria luce. Sono libero. Sei libero."
- "Rimane solo ciò che è benefico e dà potere".

Quando fai la tua dichiarazione verbale, dovresti sentire un immediato alleggerimento del tuo campo energetico.

9. Offri gratitudine. Ringrazia la persona (o l'oggetto o la situazione) per essere nella tua vita, quindi invia loro benedizioni sincere per il loro viaggio. Questa è una parte importante del processo. Completa il ciclo e ti rende più facile andare avanti nella tua vita senza l'attaccamento.

Taglio fisico del cavo

Il taglio fisico del cavo combina la visualizzazione con l'uso di un vero coltello, cesoie o forbici. I passaggi sono simili al metodo precedente; tuttavia, invece di sederti, rimani forte. Tieni lo strumento che utilizzerai per il taglio. Invece di visualizzare il coltello (o un altro strumento) che recide le corde, prendi effettivamente il coltello e taglia o taglia l'aria dove percepisci che si trova la corda. Presta particolare attenzione all'area del plesso solare, poiché questa è l'area più spesso ostruita dagli attacchi.*Fai attenzione a non tagliarti*. Tieni sempre gli occhi aperti durante il taglio. Assicurati che lo strumento che utilizzi venga successivamente lavato e poi risciacquato in acqua molto fredda per ripulirlo dalle energie residue.

Metodo del filo nero

Usa questo metodo in modo cerimoniale. Ottieni una foto della persona da cui vuoi tagliare i fili e una tua foto. Arrotola ogni foto in una singola pergamena e avvolgi una corda nera, un cordino nero o un filo nero attorno a una di esse. (Se non hai foto, scrivi semplicemente i tuoi nomi su pezzi di carta e trasformali nei tuoi rotoli.) Quindi, lasciando almeno nove pollici di filo o spago tra i due rotoli, avvolgi il secondo rotolo con il filo rimanente . In uno spazio meditativo, mantieni l'intento che tutto ciò che non è necessario venga rilasciato. Potresti dire o pregare:

IOINVOCA LA PURA LUCE DISPIRIT
PER SCORRERE ATTRAVERSO ME.
IOSONO ABBRACCIATO E PROTETTO
DALL'AMORE DELCREATORE.
OSOLO CIÒ CHE MI SOSTIENE E MI
NUTRE È ATTACCATO A ME.
IOSONO SICURO, FORTE E BENE.UNLL STA BENE.

Quindi, prendi le forbici o il coltello e taglia il cavo in modo netto. Suggerisco di prendere le due parti e di smaltirle a distanza, come seppellirle o, idealmente, bruciarle con l'intento che tutte le corde siano chiare e luminose e in accordo con il bene supremo.

Uso tradizionale del coltello per tagliare i cavi

Usare un coltello per tagliare le corde è molto tradizionale. Ero a un matrimonio a Bali e la persona che officiava aveva un coltello balinese decorato che era usato per tagliare simbolicamente qualsiasi corda con gli altri, in modo da unire la coppia.

In Tibet, un coltello chiamato a*kartika*è un coltello decorato a forma di mezzaluna che viene utilizzato per tagliare o recidere legami materiali e mondani che non ti servono. Il coltello è decorato con a*varja*in cima*,*che è una decorazione a bulbo che si pensa aiuti a distruggere l'ignoranza, che a sua volta porta all'illuminazione. Un altro tipo di coltello utilizzato nel buddismo tibetano è il*phurba*. Questo è un coltello cerimoniale a tre lati che ha molti usi; tuttavia, uno dei modi in cui i tibetani lo usano è dissipare le "forme pensiero demoniache" e quindi amministrare la purificazione. Si ritiene che il*phurba*può tagliare i legami negativi con entità, persone e forme pensiero, comprese quelle generate da un gruppo. Le forme pensiero sono manifestazioni energetiche dei pensieri, delle idee o delle emozioni di un individuo o di un gruppo di persone. Alcune persone possono percepirli, come quando entrano in uno spazio dopo che ha avuto luogo una discussione; possono sentire la pesantezza nella stanza.

Altre tradizioni usano anche un coltello cerimoniale per tagliare i legami. Nelle tradizioni neopagane, un coltello chiamato an*athame*serve per dirigere l'energia (ma non per tagliare i cavi) e un coltello chiamato a *bolino,*che è curvo e sembra una falce, viene utilizzato per tagliare i cavi di energia negativa, tra le altre cose.

Mi è stato detto che in alcune tradizioni dei nativi americani, un artiglio d'orso o un artiglio d'aquila è usato per tirare simbolicamente le corde; sebbene questo sembri accurato, non ho ricerche che lo supportino.

Utilizzo di un cristallo o di una pietra per il taglio fisico del cavo

I passaggi per utilizzare un cristallo o una pietra per il taglio fisico del cavo sono simili ai metodi di cui sopra; tuttavia, assicurati di utilizzare un cristallo o una pietra sfaccettati o terminati piuttosto che burattati. L'ossidiana nera che è stata scheggiata in una punta di freccia o in un coltello è un potente strumento per il taglio del cavo. Anche una bacchetta di tormalina nera è eccellente. Usa questi oggetti nello stesso modo in cui useresti un coltello.

Metodo di compensazione 2: avvolgere, tirare e terra

Questo metodo è meglio farlo all'aperto, ma può anche essere fatto come un viaggio meditativo interiore. Questo metodo è come estrarre un'erbaccia dalla terra dalle sue radici.

All'aperto: avvolgere, tirare e terra

1. A piedi nudi e centrato. Se stai facendo questo metodo all'aperto, è meglio essere a piedi nudi sulla terra, preferibilmente vicino a un albero. Posizionando il tuo peso equamente su entrambe le gambe,

oscilla delicatamente avanti e indietro e da un lato all'altro finché non senti di aver trovato il tuo punto centrale. Stai fermo e immagina di essere un albero della vita, e le tue radici stanno raggiungendo le profondità della terra e i tuoi rami si librano in alto nel cielo.

2. Osservare. Con gli occhi chiusi, immagina di scansionare il tuo corpo. Nota eventuali corde ruvide o opache. Non è necessario seguire ogni filo fino alla sua fonte. È sufficiente essere semplicemente consapevoli di un filo, filo o filamento che non vibra con l'energia della forza vitale.

3. Avvolgimento. Individua il primo filo che desideri rimuovere e immagina di avvolgerlo con la mano per fissarlo. (Puoi farlo fisicamente con la tua mano o visualizzarti mentre lo fai.)

4. Tirare. Una volta che il filo si sente sicuro, con una pressione delicata ma costante, estrailo. Potrebbe essere necessario muoverlo delicatamente avanti e indietro per farlo rilasciare. Può sembrare come estrarre delicatamente un'erbaccia dalle radici in modo che esca intera e non si spezzi. A volte potresti provare una sensazione fisica all'interno del tuo corpo mentre ciò accade. Questo non è raro e non c'è nulla di cui preoccuparsi. Saprai quando il filo viene rimosso; non ci sarà più alcuna tensione su di esso.

5. Messa a terra. Una volta rimosso il cavo, allungare rapidamente la mano verso il basso e posizionarne l'estremità sulla terra per metterlo a terra e neutralizzarlo. Madre Terra può trasmutare tutti gli attaccamenti energetici. Quindi immagina tutti i buchi lasciati dal cordone nel tuo corpo che si riempiono di luce e amore.

Puoi ripetere questo processo con ogni filamento negativo che scopri. Quando hai finito, fai una lunga doccia e assicurati di avere un risciacquo freddo. In alternativa, fai un bagno ai sali di Epsom e termina con un risciacquo freddo. Entro 24 ore, dovresti notare una differenza sostanziale.

Al chiuso: avvolgere, tirare e macinare

Questo stesso metodo può essere eseguito al chiuso come visualizzazione e può essere altrettanto efficace; è solo questione di avere un'intenzione molto chiara mentre lo fai. Assicurati di purificarti anche dopo in un modo simile.

Metodo di compensazione 3: potatura dello spirito

Un altro potente metodo per eliminare i legami che si stanno esaurendo è chiedere il supporto dello spirito. Questo supporto può provenire dalle tue guide, totem, antenati, angeli o dal Creatore. Chiama per il loro supporto; può sembrare una sorta di "potatura dello spirito", in cui le tue guide superiori stanno tagliando ciò che non è necessario dalla tua anima. Ad esempio, invoca l'Arcangelo Michele.

*Il suo supporto è uno dei modi più potenti per eliminare i cavi!*Chiedi che la sua spada di luce fiammeggiante tagli tutto ciò che non è necessario dicendo:

Arcangelo Michele, con profonda gratitudine ti invoco ad assistermi e (il nome dell'altra persona) a sciogliere ogni legame limitante che ci lega gli uni agli altri. Riconosco la mia parte in questo attaccamento e onoro le lezioni che ho imparato. Ora sono pronto per rilasciare e lasciar andare.

Chiedo che tutte le corde siano sciolte e trasmutate per il massimo bene per entrambi. Chiedo che il perdono e la pace fluiscano tra di noi e che ci sigilli ciascuno nelle nostre sfere di energia individuali con amore.

In alternativa, puoi visualizzare uno dei tuoi spiriti guida che rimuove i fili di energia che ti stanno esaurendo. Potresti davvero vederli usare le loro cesoie sacre e potarli nello stesso modo in cui potresti potare un albero troppo cresciuto. Potete immaginare di essere in un tempio o in un luogo sacro mentre le corde vengono potate. Ricorda il passaggio molto importante di essere grato per tutto ciò che viene rilasciato. Questo approfondisce i risultati che ottieni.

Metodo di Clearing 4: Rabdomanzia e Dissoluzione

Come abbiamo appreso incapitolo 2, il pendolo è un potente strumento per aiutarti a capire quali corde ti sono attaccate. Può anche essere usato per rilasciare attaccamenti energetici. Ecco i passaggi:

1. **Immagina le corde o i fili.**Visualizza che le corde che vuoi tagliare sono davanti a te; immaginali tra te e la persona, il comportamento di dipendenza, l'oggetto o la convinzione che desideri recidere.
2. **Tieni il pendolo davanti a te.**Mentre tieni il pendolo davanti a te, lascialo girare o oscillare avanti e indietro. All'inizio, potrebbe sembrare così*voi*lo stanno facendo. Va bene. Potrebbe arrivare un momento in cui senti che si sta muovendo da solo, ma fino a quel momento va bene sentire che lo stai controllando.
3. **Visualizza la luce vibrante che si irradia dal pendolo.**Immagina che mentre il pendolo oscilla o gira a spirale, la luce diventa sempre più brillante. Questa luce oscillante oa spirale sta tagliando tutti i cavi che non sono necessari.
4. **Inizia sopra la tua testa.**Mentre il pendolo è in movimento (proprio come il modo in cui oscilla un orologio a pendolo), tienilo a qualche centimetro davanti a te o portalo sopra la testa. Abbassa lentamente il pendolo. Man mano che si abbassa gradualmente

e più in basso davanti al tuo corpo, sta tagliando le corde. (Se ti sembra giusto, potresti in alternativa iniziare dall'area del tuo osso pubico e portare il pendolo oscillante su per il tuo corpo.)

5. **Lascia che si fermi da solo.** Non preoccuparti di quanto velocemente o lentamente il tuo pendolo gira o oscilla. Lascia che viaggi alla sua velocità. A volte si sentirà come se avesse una mente propria. Questa è una buona cosa. Lascia che si fermi da solo; consentirle di completare il processo iniziato. Quando ciò accade, i cavi sono stati tagliati.

Metodo di purificazione 5: fiamma viola, luce dorata

Questo è il mio metodo preferito. Lo adoro perché funziona in modo così semplice e scorrevole. Mi piace anche perché non ho bisogno di capire cosa sto tagliando; l'energia trasmutante della fiamma purifica solo ciò che non serve.

La prima volta che ho incontrato il potere della fiamma viola è stato decenni fa. Ero stato in una stanza sul retro della nostra casa ed ero entrato nel soggiorno. . . e si fermò bruscamente. Sembrava completamente diverso. Il mio soggiorno ordinario sembrava vivo. Sembrava e si sentiva così vibrante e scintillante. Ho chiesto alla mia amica Lynette, che in quel momento era in visita dal Sud Africa, "Cosa è successo in soggiorno ?!"

Lei timidamente rispose che aveva fatto una fiammata viola per ripulire la stanza. «Spero che sia andato tutto bene», mormorò.

“Va più che bene! È favoloso! La sensazione radiosa nella stanza è palpabile. Voglio imparare a farlo!”

Lynette ha spiegato che la fiamma viola trasmuta l'energia negativa in positiva, rilascia gli attaccamenti alle corde, cancella il karma, aumenta la propria frequenza, accelera la crescita spirituale e può persino offrire uno scudo di protezione. Il colore viola ha la frequenza più alta nello spettro dei colori visibili. (Se guardi da vicino un arcobaleno, all'estremità dell'arcobaleno, vedrai una piccola parte di questo colore.) È un colore che molti adepti spirituali utilizzano nelle loro meditazioni per purificarsi.

Da quel momento, ho usato la fiamma viola con risultati potenti. La semplice visualizzazione di questo colore come una fiamma, con un'intenzione molto focalizzata, può attivare le sue qualità purificatrici. Ecco alcuni passaggi per utilizzare questo potente metodo per rilasciare filamenti di energia malsani.

Potresti considerare di suonare l'"Ave Maria" di Schubert mentre esegui il metodo descritto di seguito, in quanto può aiutare ad attivare la fiamma viola.

Fiamma viola per sciogliere le corde

1. Purifica. Fai una doccia rinfrescante, assicurandoti di strofinare dappertutto e termina con un risciacquo freddo, oppure fai un bagno di sale e termina con un risciacquo freddo. Indossa abiti puliti e di colore chiaro.

2. Accendi una candela.L'istante in cui la fiamma del fiammifero tocca lo stoppino della candela può essere un momento sacro. In quel momento, concentra un'intenzione deliberata sulla pulizia dei tuoi fili.

3. Rilassati. Fai alcuni respiri molto profondi e consenti al tuo corpo di entrare in uno stato rilassato.

4. Posiziona la tua consapevolezza nel tuo chakra del cuore. Immagina che al centro del tuo petto ci sia una minuscola fiamma viola. (Ad alcune persone piace iniziare nell'area del terzo occhio, che funziona altrettanto bene.) Concentrati sulla fiamma man mano che diventa sempre più grande e sempre più luminosa. Guardalo pulsare, ondeggiare e luccicare finché tutto il tuo corpo non è racchiuso in esso.

5. Afferma ad alta voce. Invita le energie superiori della fiamma viola a divampare attraverso di te e afferma: “Sono tutt'uno con la fiamma viola. La fiamma viola scorre attraverso di me ed esiste dentro di me. Tutto ciò che non serve è dissolversi e trasmutarsi in frequenze più alte. Così sia, e così è”.

6. Completamento. Puoi capire quando il processo è completo perché quando ti sintonizzi, lo scintillio, lo scoppiettio e l'ondeggiare selvaggio della fiamma rallenta e diventa più simile a una singola fiamma al centro di un monastero immobile che a un bagliore in una raffica di vento.

Luce dorata per sciogliere i cavi

Ecco un altro metodo di compensazione che adoro. Questa meditazione è simile alla fiamma viola, ma funziona con la luce dorata e anche con la comunicazione. . . sé superiore a sé superiore. I primi tre passaggi - purificare, accendere una candela e rilassarsi in uno stato meditativo - sono gli stessi del metodo della fiamma viola. Ecco i prossimi passi:

4. Connettiti con il sé superiore. Nella tua meditazione, immagina il sé superiore della persona da cui desideri distaccarti. Vedi la persona come perfetta. Anche se è una sfida, visualizza la persona nel suo stato naturale, senza paura, rabbia, risentimento, problemi di controllo e/o comportamento manipolativo. Immagina quell'individuo sano, integro e pieno di luce. Se hai difficoltà a farlo, immagina come sarebbero stati se le circostanze della loro vita fossero state diverse. Ricorda, quasi tutti i cattivi comportamenti derivano dalla paura e se hanno avuto esperienze di vita diverse, vite passate diverse e un'educazione diversa, potrebbero essere equilibrati, gentili e gentili, piuttosto che agire per paura o

ignoranza. Puoi anche immaginare quell'individuo come un bambino innocente e gioioso, se questo rende più facile vederli sotto una luce positiva.

5. Condividi e ascolta. Immagina che il loro sé superiore sia in piedi davanti a te. Dì a questa persona come ti senti riguardo alla relazione e come senti di aver sofferto a causa di ciò che è successo tra di voi. Parla onestamente e dal tuo cuore.*Quindi prenditi del tempo per ascoltare ciò che il loro sé superiore ha da dire.*A volte c'è una scusa, a volte c'è una spiegazione, ea volte c'è una condivisione di ferite e dolore. Concedi loro l'opportunità di condividere apertamente e liberamente. Ascolta con cuore aperto, senza cercare di difenderti o dire loro perché hanno torto. Ascolta semplicemente.

6. Perdono. Non è necessario perdonare le azioni di qualcuno - alcune azioni sono imperdonabili - ma è possibile perdonare la persona. Chiediti se sei disposto a perdonare quell'individuo che ti sta di fronte. (Ricorda, puoi perdonare senza condonare le loro azioni.) È molto più facile sciogliere le corde se puoi perdonare. Se non puoi perdonarli e continui a essere pieno di risentimento, amarezza o rabbia, le corde ti si aggrappano. Se proprio non riesci a perdonarli del tutto, perdona te stesso per*non*perdonare. È un ottimo primo passo.

7. Osserva i fili. Guarda lo spazio tra te e l'altro. Nota quali fili ti connettono. Alcuni sembrano sani e altri deboli e opachi? (Come accennato in precedenza, è possibile rinunciare a quelli malsani e mantenere quelli vibranti, se lo desideri.)

8. Invoca la luce dorata. Invoca o lancia la chiamata affinché la luce dorata si manifesti:

IOCHIAMA LA LUCE D'ORO
DISPIRIT PER VENIRE AVANTI.
WCON GRATITUDINE,IOCHIEDI CHE QUESTA LUCE
ALLENTI TUTTO CIÒ CHE NON È NECESSARIO E PURIFICHI
E PROTEGGIMI NEI MESI A VENIRE.
BLEZIONI.BLEZIONI.BLEZIONI.

Immagina che tra le tue mani ci sia una sfera di luce dorata che cresce in vivacità e calore. Questa è la luce della Divinità. Tieni questa luce sopra la tua testa e poi abbassala lentamente sul tuo corpo. Potresti notare anche una luce dorata che esce dalle tue mani. Presta particolare attenzione alle aree dei tuoi chakra. Nota mentre questa luce scorre sui fili come scioglie e dissolve quelli malsani e come purifica e rafforza quelli sani. Tutto il tuo corpo irradia e pulsa di luce risplendente. Questa luce intensa e onnipervasiva ti sta guarendo, proteggendoti e dissolvendo tutto ciò che non è necessario. Quindi prendi la palla su per il tuo corpo, portando a terra

energia della terra nel tuo campo aurico e solleva la palla verso il cielo, lasciandola fluttuare verso l'alto e lontano.

6. Offri gratitudine. Offri gratitudine e benedizioni per tutto ciò che è stato dato. La gratitudine aiuta a sigillare il de-cording e rende difficile l'attaccamento di nuovi cordoni.

Metodo di compensazione 6: eliminare le corde con le piume

Dall'inizio della storia umana, le piume sono state uno strumento preferito di sciamani e nativi per cerimonie e rituali. In molte tradizioni tribali, si pensa che gli uccelli siano i messaggeri tra il regno spirituale e quello fisico; quindi, le loro piume sono venerate come il condotto tra questi due mondi. Poiché la penna della piuma è un tubo aperto, molte culture credono che serva da canale per preghiere ed energia. È considerato un percorso di comunicazione con messaggeri spirituali o esseri soprannaturali.

Nelle culture indigene, le piume vengono utilizzate per una varietà di scopi. Ad esempio, ci sono piume per guarire, ballare, avere successo nella caccia e nella pesca, liberare e proteggere una casa e portare la pioggia, tra molti altri. Ci sono piume dell'amicizia (da dare ai tuoi mentori, amici o coloro che rispetti), piume di risposta (da tenere per ricevere una risposta alle tue domande) e piume di sbavatura (per liberare lo spazio). Le piume vengono anche conferite in riconoscimento di un atto coraggioso o di un risultato degno. Possono anche essere usati per recidere o eliminare i fili.

A causa della loro delicata sintonia con gli aspetti più fini dell'energia, le piume sono utili per tutte le fasi della purificazione energetica, dalla valutazione iniziale al taglio delle corde. La piuma può permetterti di sintonizzarti su livelli di consapevolezza che prima ti erano inaccessibili. Se la tua intenzione è chiaramente focalizzata, una singola piuma può recidere istantaneamente qualsiasi filo non benefico.

Quando usi una piuma per liberare la tua stessa energia e recidere le corde di energia negativa che ti sono attaccate, vorrai iniziare prendendoti il tempo per connetterti profondamente con l'energia della piuma. Tienilo vicino al tuo cuore e immagina di fonderti con l'energia della piuma e lo spirito del singolo uccello da cui proviene. Man mano che diventi tutt'uno con lo spirito dell'uccello, lavorerai insieme per ottenere la magia del rilascio del filo.

Inizia con brevi movimenti rapidi, lavorando dalla testa ai piedi su tutto il corpo. Immagina che la tua piuma abbia la capacità di taglio di un coltello eterico molto affilato. Se vieni in un posto che sembra appiccicoso o in qualche modo pesante, questo può indicare che l'energia è bloccata o stagnante lì. Concentra i tuoi sforzi con la piuma in quest'area, facendo movimenti di taglio brevi e veloci per spezzare l'energia prima di andare avanti.

Una volta che senti che l'energia inizia a cambiare e senti che una corda è stata tagliata,

passa a tratti lunghi e fluidi della piuma per uniformare l'energia. Movimenti lunghi e aggraziati possono appianare e calmare l'energia irregolare dopo che le corde sono state tagliate. Assicurati sempre di pulire le piume dopo averle usate per tagliare il filo. Passarli attraverso il fumo di salvia, cedro o ginepro in fiamme può farlo.

Scegli la tua piuma. Ogni piuma ha un'energia individuale. Le piume migliori sono quelle che ti scelgono. Questi sono quelli che appaiono apparentemente dal nulla. Inoltre, anche una piuma che ti è stata donata da una persona che onora la via della medicina dei nativi americani ha una grande potenza. Naturalmente, puoi anche acquistare la tua piuma. Di solito i negozi che forniscono attrezzature per la costruzione di mosche per pescatori e negozi di artigianato hanno una scorta di piume. Inoltre, i venditori di powwow spesso vendono piume e ventagli di piume. Tuttavia, non limitarti a prenderne uno e dire: "Questo andrà bene". Per trovare la piuma migliore per te in un negozio o in uno stand, diventa molto rilassato e lascia che le palpebre si abbassino leggermente, quindi lancia la chiamata o chiedi che la tua piuma ti appaia. Spesso vedrai una piuma che sembra più radiosa delle altre. Questo è un segno che è destinato a te.

Prendersi cura della propria piuma. Trattare le tue piume con il rispetto che meritano ne aumenta l'efficacia. Dovrai tenerli in un posto speciale e "nutrirli" spolverandoli di tanto in tanto con un po' di farina di mais e poi scrollandola di dosso. In questo modo si alimenta simbolicamente lo spirito dell'uccello e si ripristina l'energia della piuma.

Molti uccelli hanno acari che possono essere presenti nelle piume. Se le piume non vengono trattate, questi acari finiranno per mangiarle e distruggerne la bellezza e l'utilità. Conservare le piume in cedro, salvia, borace o tabacco può aiutare a prevenire questo tipo di degrado.

Forme di piume da utilizzare nel taglio del cordone. Le piume utilizzate per il taglio del cordone si presentano in tre forme tradizionali: piume singole, ventagli di piume e ali. Puoi usare una singola piuma disadorna, oppure puoi decorarla avvolgendo l'estremità della penna con pelle o stoffa. Questa pelle o stoffa, a sua volta, può essere decorata con più strisce di pelle e perline.

Un'altra opzione è quella di utilizzare un ventaglio di piume, che di solito è composto da diverse piume raccolte insieme e fissate con un pezzo di pelle o una base di legno. Le ali e i ventagli di piume hanno una superficie più ampia per spostare l'energia, ma sono un po' meno facili da controllare rispetto a una singola piuma.

Metodo di compensazione 7: sbavature

Un delicato pennacchio di fumo che si arriccia verso l'alto attraverso l'aria immobile evoca associazioni immediate e potenti con connessioni rituali, purificazioni e spirituali. Per migliaia di anni, gli esseri umani hanno bruciato ovunque erbe, legno profumato, resine e altro

sostanze aromatiche come un modo per incanalare le loro speranze, preghiere e sogni nel regno dello spirito, nonché per purificare gli spazi abitativi e l'un l'altro.

Il fumo purifica e trasporta. Trasforma l'ordinario in sacro. Parla direttamente a uno dei nostri sensi più potenti e primordiali, l'olfatto, un senso integralmente connesso a ricordi, emozioni e percezioni sepolti. A causa di questa connessione, l'uso del fumo può cambiare energia in modo potente e istantaneo. Si ritiene inoltre che le nostre preghiere possano viaggiare su pennacchi di fumo e che anche le benedizioni del Creatore possano scendere lungo i pennacchi.

Nelle tradizioni sciamaniche, le erbe in fiamme vengono utilizzate per eliminare l'energia negativa da persone e luoghi. Questa pratica è chiamata "sbavatura". Quando ho trascorso del tempo con gli Zulu in Africa, usavano erbe in fiamme per purificare l'energia di chiunque fosse stato rilasciato dalla prigione o tornato dalla guerra. Credono che l'energia di quei luoghi oscuri si aggrappi a qualcuno quando torna a casa e potrebbe influenzare i membri della famiglia. In altre parole, c'erano ancora corde persistenti da quei luoghi e dalle esperienze vissute. Quindi, gli Zulu usavano erbe ardenti per pulire e liberare le corde.

Nella maggior parte delle altre culture indigene in cui ho trascorso del tempo, si crede che anche il fumo di speciali erbe ardenti rilasci le corde e liberi l'energia negativa. Quando ero in Brasile a parlare con uno sciamano lì, disse che usavano erbe brucianti per eliminare l'energia negativa dai luoghi. Ha detto che avrebbero riempito un posto con così tanto fumo che a malapena si vedeva, e poi avrebbero aperto una finestra per rilasciare tutta l'energia "cattiva".

Salvia e cedro per sfumare. Una delle erbe più potenti utilizzate per eliminare l'energia è la salvia. Usata tradizionalmente dagli indiani delle pianure, la salvia ha guadagnato grande popolarità negli ultimi anni grazie alla sua capacità molto potente e potente di pulire e purificare le persone e gli spazi. I suoi effetti sono immediatamente evidenti, quindi è una buona scelta per rilasciare corde di energia negative. L'odore pungente del fumo di salvia è eccellente per dissipare energia particolarmente pesante o stagnante e rilasciare corde scure e appiccicose. I Cherokee (la mia tribù), così come un certo numero di altre tribù, usavano tradizionalmente il cedro per lo stesso scopo. Diversi tipi di erbe sono usati in diversi paesi, ma il tipo di erba usata è meno importante dell'intento e della preghiera che viene usata con essa.

"Lavando" il tuo campo aurico con il fumo

Ecco un metodo per purificare il tuo campo aurico con il fumo e rilasciare filamenti di energia stimolante.

1. Metti una ciotola di erbe fumanti o incenso su un tavolo o un bancone, quindi attira il fumo sul tuo corpo con le mani a coppa.
2. Lava il fumo sopra la tua testa con le parole: “Che i miei pensieri possano essere

puro."

3. Lavati poi il fumo sugli occhi, dicendo: "Affinché io veda la verità".

4. Lavati il fumo sulle orecchie, dicendo: "Affinché io possa ascoltare la verità".

5. Quindi lavati il fumo sulla tua gola, dicendo: "Affinché io possa dire la verità".

6. Lava il fumo sul tuo cuore, dicendo: "Affinché il mio cuore sia aperto e limpido".

7. Lava il fumo lungo tutto il tuo corpo dicendo: "Affinché il mio corpo possa essere forte".

8. Attira il fumo su ciascuno dei tuoi chakra, con l'intenzione di rilasciare le corde non necessarie.

Mentre attiri il fumo sul tuo corpo, focalizza i tuoi pensieri sulla tua intenzione per la radura. Sappi che il fumo ti sta purificando dalle distrazioni e dalla negatività. Sta purificando la tua mente e il tuo corpo pronti per il lavoro energetico che stai per fare. Questo è un metodo eccellente da usare per purificare la tua aura prima di eseguire una cerimonia di taglio. Può anche aiutare a rimuovere gli accessori più piccoli, come i filamenti e i fili.

Fasci di sbavature. Viene creato un fascio di sbavature di erbe essiccate raggruppate insieme e poi avvolte strettamente con lo spago; questo è tradizionalmente bruciato per creare fumo per sbavature. Il fascio di sbavature essiccate viene prima acceso e poi spento, permettendo alle erbe ancora fumanti di emettere il loro fumo pungente. (Si prega di notare le precauzioni di seguito relative all'uso di erbe in fiamme.) Questi fasci sono uno dei modi più semplici e più comuni per utilizzare le erbe per le sbavature. Puoi creare i tuoi fasci di erbe o acquistarli in un negozio New Age o tramite vendita per corrispondenza. La salvia è probabilmente l'erba più comune utilizzata per le sbavature, ma altre erbe funzionano altrettanto bene.

Il fumo di un fascio di sbavature crea istantaneamente un enorme cambiamento di energia. È anche uno dei migliori metodi da utilizzare quando è necessario spostare l'intero campo energetico. Per macchiare il tuo corpo con l'intenzione di rilasciare gli attacchi del cavo, metti le erbe in fiamme in un contenitore pieno di sabbia (per evitare che il contenitore diventi troppo caldo), quindi metti le mani a coppa nel fumo e lava il fumo sul tuo corpo. Mantieni l'intenzione che i cordoni vengano purificati e ripuliti.

Usando le piume con il fumo

Un altro modo molto efficace per eliminare i cordoni è combinare i movimenti della piuma con l'uso del fumo. Questi due elementi insieme creano un'alchimia di aria e fuoco che è un modo potente per tagliare le corde e purificare l'energia. I naturali poteri di canalizzazione della piuma, combinati con le proprietà purificanti e spirituali dell'incenso o delle erbe che bruciano, possono creare un senso di spazio profondamente sacro e guarigione.

Per attivare questa alchimia, tieni una ciotola con le erbe fumanti (o l'incenso o il fagotto di salvia) nella tua mano non dominante. Si può usare anche una conchiglia di abalone, ma una ciotola profonda è un'alternativa pratica che può essere un po' più facile da gestire. Assicurati che la ciotola o il guscio siano abbastanza profondi da evitare che scintille o foglie in fiamme volino fuori nella stanza. Dovrai anche assicurarti che la ciotola contenga abbastanza sabbia, sale o terra per isolarla dal calore delle erbe che bruciano, in modo da non scottarti la mano. Usa la piuma nella tua mano dominante per spostare il fumo sul tuo corpo mentre tagli le corde. Come accennato in precedenza, usa movimenti di taglio e colpetti, seguiti da movimenti lunghi e ampi per appianare l'energia dopo aver tagliato le corde.

Ogni volta che usi erbe che bruciano, è molto importante prendere precauzioni speciali per non scottarti o provocare incendi. Inoltre, è essenziale fare attenzione che nessuna delle braci ardenti cada su tappeti, mobili o vestiti. Usa un guscio di abalone o un piatto ignifugo sotto le erbe per catturare eventuali scintille vaganti. E quando hai finito con la tua cerimonia di sbavatura, spegni il fascio di erbe con acqua e lascialo in un posto sicuro come un lavandino per un certo numero di ore per assicurarti che sia veramente fuori. Non lasciare mai incustodito un fascio di erbe in fiamme e usa l'acqua per spegnerle completamente quando hai finito. Molte persone hanno commesso l'errore di presumere che un pacchetto di sbavature fosse uscito, solo per tornare più tardi e trovarlo ancora una volta fumante.

Metodo di compensazione 8: sale

Il sale è una potente aggiunta a qualsiasi metodo di rilascio del cavo. Ed è molto efficace. È stato utilizzato nel corso della storia e in tutto il mondo perché universalmente riconosciuto come un grande purificatore. Sia il sale marino che il salgemma sono ottimi da usare per la pulizia. Sebbene i loro effetti complessivi siano gli stessi, ci sono sottili differenze tra i due. Il sale marino porta con sé l'energia dell'acqua e dell'oceano, quindi è molto efficace per gli spazi dedicati alla guarigione emotiva. Il salgemma viene dalla terra ed è più radicato nella natura. Contribuisce a sentimenti di equilibrio e integrità.

Per usare il sale per liberare i cordoni, prima strofina il tuo corpo sotto la doccia o il bagno con il sale, con l'intenzione che il sale stia strofinando via e rilasciando ciò che non è necessario. Ricorda di terminare con un risciacquo freddo. Puoi anche fare un bagno di sale prima di una cerimonia di taglio del cordone.

Prima di utilizzare uno qualsiasi degli altri metodi di taglio del cordone, ad esempio il metodo delle forbici o del coltello o la luce dorata, procurati un nuovo contenitore di sale da cucina. Cospargere un po'

intorno alla periferia della stanza o dello spazio in cui eseguirai il rilascio del cavo. Prestare particolare attenzione agli angoli, che è dove l'energia stagnante tende ad accumularsi. Quindi crea un cerchio di sale in cui stare mentre fai la cerimonia del cordone. Subito dopo il taglio del cordone aspirare e smaltire il sale. Va bene versarlo nel lavandino.

Se sei all'aperto, invece di usare il sale da tavola, usa il sale Epsom. Il normale sale da cucina non fa bene alle piante, ma il sale Epsom è un minerale diverso, il solfato di magnesio, e non danneggia le piante. Ha anche incredibili proprietà schiarenti.

Dopo la pulizia del sale, fai una doccia fredda. L'acqua gelida eliminerà ogni residua energia pesante e oscura dal tuo campo energetico. Assicurati che l'acqua passi anche sopra la tua testa. Bastano pochi minuti per eliminare le energie indesiderate. Se non puoi fare la doccia, lavati le mani in acqua fredda fino al gomito e scrollati via l'acqua energicamente sopra la testa prima di asciugarti le mani.

Un altro metodo da usare*dopo*la tua pulizia consiste nell'aggiungere un paio di tazze di sale Epsom (o una combinazione di parti uguali di sale da tavola e bicarbonato di sodio) al bagno e immergerti per almeno 20 minuti. Potresti voler aggiungere alcuni oli essenziali come pino o abete, poiché i sempreverdi sono purificanti e purificanti. Anche se gli oli di agrumi ed eucalipto sono anche detergenti, per alcune persone possono essere irritanti nell'acqua del bagno, quindi è saggio non usarli. Quando esci dalla vasca, il tuo campo energetico sarà più chiaro. Inoltre, il magnesio nel sale Epsom può essere assorbito per via transdermica nel tuo corpo, quindi ti aiuta anche a rilassarti.

Metodo di compensazione 9: Waterfall Sweep

Questa è una tecnica molto efficace ma semplice. Questo è particolarmente potente se non hai il tempo di fare un'intensa pulizia del cavo. Puoi farlo in un parcheggio o in un bagno pubblico. Ad esempio, se stai facendo acquisti in un centro commerciale affollato e improvvisamente senti la tua energia esaurirsi, tuffati nel bagno più vicino per eseguire questo metodo di purificazione. Inizia con una rapida scansione per vedere le corde che escono da te. Notali o sii consapevole di loro senza giudizio. Quindi prendi le mani e passale sulla parte anteriore del corpo e sui lati con movimenti rapidi e forti. Usa il suono "shu" ad alta voce e con forza, ancora e ancora, ad ogni colpo. Mentre lo fai, visualizza le corde che si rilasciano e immagina di trovarti sotto una cascata rinfrescante e tonificante e tutto ciò che si sta rilasciando sta scorrendo via. Non devi essere nascosto in un posto privato per farlo. L'ho fatto nell'atrio di un teatro. La gente mi guardava in modo un po' strano, ma a me in realtà non importava, dato che dopo mi sentivo molto meglio.

Metodo di compensazione 10: Respiro di fuoco

Un formidabile metodo per purificare utilizza il tuo respiro. Per utilizzare questa potente tecnica,

fai alcuni respiri molto profondi e completi per centrarti. Immagina di inspirare *prana*(energia della forza vitale) ad ogni inspirazione e rilasciando tutto ciò che non è necessario ad ogni espirazione. Quindi aumenta il ritmo del tuo respiro finché non diventa molto rapido. Una volta che senti di aver rilasciato le corde stagnanti, puoi usare lunghi respiri in uscita per levigare e raffinare l'energia. Le tue mani possono seguire il movimento dell'aria creato dal tuo respiro per migliorare l'efficacia di questa tecnica. Ecco il metodo passo dopo passo:

1. Stai con le gambe divaricate di almeno un piede. Oscilla delicatamente avanti e indietro e da un lato all'altro finché non trovi il punto in cui ti senti molto centrato.
2. Rilassa il corpo e piega leggermente le ginocchia. (In altre parole, sblocca le ginocchia.) Lascia che le braccia penzolino liberamente lungo i fianchi.
3. Inizia con alcuni respiri molto profondi e completi ed espira rumorosamente attraverso il naso. (Potrebbe essere necessario soffiarsi il naso prima di iniziare.)
4. Mantieni l'intenzione di cosa o chi desideri rilasciare. Inspira energia vitale e, mentre espiri, rilascia tutto ciò che non è necessario.
5. Aumentare lentamente il ritmo del respiro finché non diventa molto rapido. Se hai le vertigini, rallenta per un po' finché non ti senti in equilibrio, quindi rimetti in moto. (Questo metodo non è raccomandato per chi soffre di ipertensione o glaucoma.) Dovresti notare che alcune ciocche cadono dal tuo corpo quando esegui questo metodo.
6. Per completare il processo, rallenta il respiro e fai dei respiri molto profondi e pieni. Dovresti sentirti più leggero e luminoso; quando guardi i tuoi fili rimanenti, dovrebbero essere tutti paffuti, luminosi e radiosi.

Metodo di compensazione 11: campane

Uno dei miei metodi preferiti per liberare le corde è usare il suono di oggetti come campane, campane tibetane e gong. Le campane hanno la capacità di frantumare i filamenti di energia stagnante accumulati producendo un suono che permea le molecole di uno spazio e penetra anche nello spazio tra le molecole. Il tono aumenta il flusso di energia e ripristina l'equilibrio vibrazionale. I cerchi concentrici del suono continuano a risuonare a lungo dopo che percepiamo che il tono è svanito nel silenzio. In un modo quasi mistico, il suono sa quale dei tuoi fili deve essere tagliato.

Storicamente, le campane sono state spesso associate al misticismo. Gli antichi fabbri credevano che durante il processo di fabbricazione delle campane si potesse ottenere una sorta di alchimia. Nel

alcune culture, le campane erano fatte di metalli diversi, ognuno dei quali si pensava portasse l'energia di un pianeta diverso, un'idea originariamente posta da Aristotele. Quando una tale campana veniva suonata, si credeva che generasse forze universali in grado di allineare uno spazio abitativo con il cosmo. Il ferro era associato a Marte a causa del suo colore rosso ruggine e dell'importanza nelle guerre antiche. Il piombo, pesante e pigro, era legato a Saturno. Il mercurio metallico è stato associato al pianeta Mercurio a causa dei suoi rapidi movimenti. L'argento rappresentava la luna, mentre il sole era l'oro. Imperatori, come l'imperatore del Sacro Romano Impero Rodolfo II, commissionarono campane fatte con questi metalli e altri, credendo che potessero ispirare un'enorme energia.

In alcune tradizioni si pensava che il suono delle campane di metallo scacciasse gli spiriti nocivi e l'energia negativa. I rabbini ebrei suonavano le campane prima di entrare nelle aree più sacre di un tempio per tenere a bada la negatività. Nell'Europa medievale, le campane delle chiese suonavano non solo per chiamare le persone al culto, ma anche per dissipare le forze oscure. Nello stesso momento in cui le campane sacre venivano fabbricate e utilizzate in Europa, venivano utilizzate anche nei templi, nei monasteri e nelle cerimonie di Giappone, Cina, Tibet, Indonesia, India e Medio Oriente. Nelle culture buddiste, il suono della campana era un'offerta al Buddha. I disegni egizi sulle pareti delle tombe mostrano sacerdoti che suonano campane per conferire benedizioni e dissipare energie oscure.

Per rilasciare i cavi utilizzando un campanello:

1. Per prima cosa, tieni la campana sul cuore. Riempilo d'amore. Immagina l'amore che gira a spirale all'interno della campana della campana.
2. Tieni la campana a pochi centimetri dal tuo corpo, parallela al tuo chakra del plesso solare.
3. Suona il campanello. Se l'attaccante, chiamato anche batacchio, inizia a girare, questo spesso indica un'energia squilibrata. Tuttavia, non preoccuparti. Continua a suonare finché non suona chiaro.
4. Infine, tieni la campana parallela al tuo osso pubico, vicino al tuo primo chakra, e sollevala lentamente sopra la testa. Mentre lo fai, mantieni l'intenzione che i fili non necessari si stiano dissolvendo.

Campane balinesi. Esistono molti tipi diversi di campane; una campana molto speciale è la campana balinese. Sono spesso usati per la pulizia a causa del loro tono superiore. Forse parte del potere di queste straordinarie campane deriva dal fatto che la loro creazione è sincronizzata con le fasi lunari, con preghiere e benedizioni agli dei offerte in ogni fase del processo. Realizzare una campana balinese può richiedere due mesi o più, ma nel giorno propizio in cui è finalmente terminata, una bellissima cerimonia di consacrazione richiama la vita nella campana appena nata.

Campane tibetane.campane tibetane (*ghanta*) sono strumenti eccellenti per eliminare cavi e trefoli. Sebbene siano state originariamente realizzate in Tibet, dopo la conquista del Tibet da parte dei cinesi, i rifugiati tibetani hanno creato queste campane altamente simboliche nel nord dell'India e in Nepal. Ogni parte di una campana tibetana è riccamente carica di significato. La campana dovrebbe venire con un piccolo oggetto di metallo chiamato a*dorje*, che rappresenta il principio maschile, il potere e la salvezza. La campana stessa rappresenta il principio femminile, la saggezza e il grande vuoto. Usando il*ghanta*e il*dorje*insieme si pensa ristabiliscano l'equilibrio, perché rappresentano yin e yang, le due forze opposte ma armoniose nell'universo. La loro combinazione crea un'unità mistica interiore, un equilibrio delle due forze creative primordiali della vita.

A volte volti spaventosi sono impressi sulla superficie delle campane tibetane. Queste immagini di dei e dee hanno lo scopo di dissipare le forze del male e dell'oscurità. In cima alla campana c'è spesso un mandala di otto foglie di loto che simboleggiano le voci degli dei. Lungo il bordo inferiore della campana ci sono le immagini del 51*dorjes*, che rappresentano 51 sfide che possono essere risolte dal suono della campana. Tradizionalmente, un lama suonava il campanello mentre faceva i mudra (gesti rituali) con il*dorje*, che rappresentava la danza degli dei. Le campane tibetane possono anche essere suonate allo stesso modo di una campana tibetana, facendo girare un martello di legno attorno alla circonferenza della campana.

In questo capitolo, hai imparato alcuni metodi per sganciare o rilasciare i filamenti di energia che ti stanno riducendo. Nel prossimo capitolo imparerai alcune tecniche di protezione in modo da avere meno probabilità di raccogliere fili che non danno potere.

CAPITOLO QUATTRO

PROTEGGERE E SCHERMARE IL TUO CAMPO ENERGETICO

Immagina di essere in una robusta capanna nel bosco a tarda notte; una tremenda tempesta fuori sta sferzando gli alberi e una pioggia tonante sta cadendo sul tetto. Sei raggomitolato su una grande poltrona comoda davanti al fuoco, assorto in un buon libro, sorseggiando un buon porto e ascoltando musica barocca mentre fuori si sente il temporale. Sei estremamente al sicuro e contento nel tuo ritiro. Ecco com'è avere una forte energia protettiva intorno a te. Indipendentemente da ciò che sta accadendo all'esterno, sei al riparo, rilassato e protetto.

La protezione energetica è un campo energetico molto forte intorno a te che permette a ciò che è “tuo” di essere tuo. . . e ciò che è "loro" per essere loro. Le tecniche di schermatura sono state utilizzate per migliaia di anni nelle culture di tutto il mondo. In ogni cultura nativa e antica, i mistici, gli anziani, i sacerdoti, gli sciamani, gli uomini di medicina e le donne di medicina hanno mantenuto l'importanza di proteggere la propria energia. C'è una ragione molto reale per farlo che continua ad essere rilevante nel mondo di oggi.

In molti modi, i nostri campi energetici possono essere paragonati a una piscina cristallina. Se non c'è una recinzione intorno alla piscina, e tutti i vicini e i loro amici nuotano nella piscina, ci lasciano tracce di fango e ci urinano dentro, diventerà torbida. Questo è simile ai nostri campi energetici; se non abbiamo confini personali, la nostra energia può diventare estremamente triste e noiosa.

Adottiamo misure protettive in ogni area della nostra vita. Ad esempio, per proteggere i nostri corpi fisici, abbiamo cinture di sicurezza, rilevatori di fumo, coperture per piastre elettriche e parapetti, quindi ha senso proteggere e custodire anche la nostra energia vitale.

In questo capitolo imparerai quando potresti aver bisogno di protezione energetica e quali energie più profonde sono in gioco, oltre ad alcuni eccellenti metodi di autodifesa psichica. Inizieremo esplorando se la protezione è o non è sempre una buona idea e perché.

LA PROTEZIONE È SEMPRE UNA BUONA IDEA?

Ovviamente è una buona idea proteggere la tua energia e mantenerla forte e chiara. Tuttavia, prima di iniziare ad attivare uno scudo protettivo attorno a te stesso, ci sono alcune cose da considerare, poiché ci sono ottimi motivi per*non*Proteggiti. Ecco perché:

1. Afferma l'illusione che siamo separati gli uni dagli altri. La sfida con la protezione energetica è che da una prospettiva spirituale, non c'è niente là fuori che non sei tu (come ho detto prima), quindi alla fine non c'è niente da cui proteggerti. Ognuno di noi è connesso a (e parte di) un Universo vivente e pulsante, uno che canta con la vita e risuona con l'intensità dello Spirito. Non c'erano parti "cattive" e "buone" della creazione. Tutto è relativo a tutto il resto; nulla esiste in isolamento. Hai un'intima connessione con il firmamento. E quando sei connesso alla tua fonte, non c'è mai nulla da temere; non è necessario proteggersi. Quindi, da una prospettiva spirituale, lo scudo può creare una barriera tra te e il mondo. Afferma l'illusione che siamo separati gli uni dagli altri.

2. Può diminuire la compassione. Ogni volta che ti proteggi da qualcuno, dichiari di volere un muro tra di voi. Ad esempio, non è raro che le persone si proteggano quando sono con qualcuno che sta morendo. Naturalmente l'energia fisica della persona che sta morendo è bassa. La forza vitale del loro corpo si sta esaurendo e alcune persone sono preoccupate che anche la loro energia venga prosciugata. Ma molto meglio che mettersi uno scudo intorno a te è connetterti con l'anima di quella persona. Quando ti connetti con l'anima di qualcuno (non il suo corpo fisico e non il suo corpo emotivo), c'è solo amore. . . e*l'amore non ha mai bisogno di uno scudo.*Questo è vero in ogni incontro.

Per capirlo, immaginalo*voi*erano in un ospedale, morenti. Vorresti che chi ti circonda si proteggesse da te? È probabile che questo non ti farebbe sentire bene. Ciò che sarebbe fantastico sarebbe se ogni persona vedesse la tua luce e la tua anima e vedesse veramente *voi*. . .e non il tuo corpo morente.

Ci sono momenti in cui è importante mettere da parte la tua paura e la sensazione del bisogno di proteggerti e di entrare nella tua forza, coraggio e grazia. Immagina di notare un calo di energia dopo un incontro. Prima di attivare la tua armatura protettiva, prenditi un momento per sintonizzarti con l'essenza dell'altra persona. In altre parole, trova il luogo all'interno di quella persona in cui dimorano il suo spirito e il suo amore, trova il luogo in cui non sei separato l'uno dall'altro. Questo è santo. Quando tocchi quel posto, non c'è motivo di proteggerti.

Molti decenni fa, quando guardai negli occhi lo sconosciuto uomo armato che mi aveva appena investito con la sua macchina e poi mi aveva sparato, e che stava per spararmi di nuovo, la cosa pazzesca fu che, invece di avere paura, vidi la sua anima e sentito una profondità di

compassione per lui. Mi sono connesso con il luogo in lui in cui non eravamo separati l'uno dall'altro. Quello è stato un momento sacro. Sono ancora stupito e in soggezione che sia successo.

E anche se sembrava che volesse davvero spararmi di nuovo, non ci è riuscito. Il suo braccio tremava mentre mi puntava contro la pistola; era come se fosse in corso una lotta interna. Poi si voltò, salì in macchina e partì. Sembrava che il semplice dissolvere le barriere tra di noi - e toccare la sua anima - cambiasse tutto.

Non mi sono protetto in un momento in cui non proteggermi energeticamente sembrava incredibilmente sconsiderato, eppure probabilmente mi ha salvato la vita.

3. Può rafforzare l'essere una vittima della vita. Proteggersi continuamente rafforza l'idea di essere una vittima della vita. Rafforza la convinzione che gli altri possano ferirti o esaurirti. Qualcuno che protegge costantemente la propria energia sta dicendo a se stesso: “Sono il tipo di persona che ha bisogno di protezione. Ci sono molte cose là fuori che possono farmi del male”. Il problema è che, inconsciamente, stai affermando che ci sono persone e situazioni da cui devi proteggerti costantemente, e questa può diventare una profezia che si autoavvera. In altre parole, più ti proteggi, più cose attirerai da cui devi proteggerti. Questo contribuisce a farti sentire in balia delle sorti della vita. . . e non responsabile del proprio destino.

Quindi ci sono alcune buone ragioni per non proteggersi e proteggere il proprio campo energetico non è qualcosa da fare in modo frivolo. Su una nota personale, raramente mi proteggo. Tuttavia, ci sono momenti in cui è un'ottima idea proteggere il proprio campo energetico. Ad esempio, mi proteggo quando dimentico chi sono, e questo di solito accade quando provo paura. Se cammino di notte da solo in una parte della città che non conosco e ho paura, lancio immediatamente un'armatura energetica difensiva sul mio corpo. Oppure, se sto parlando con qualcuno che è prepotente e sento che la mia energia sta iniziando a precipitare, getto immediatamente uno scudo protettivo su me stesso. non esito. E non dovresti neanche tu. Se mai senti il bisogno di mettere un guscio di difesa intorno a te stesso, fallo.

Per favore, non giudicarti quando decidi di proteggerti. Sappi che ci sono momenti in cui ci sentiamo spiritualmente espansivi e ci sono momenti in cui ci sentiamo molto umani. È importante onorare entrambe queste percezioni di sé. Se ti senti umano e vulnerabile e senti di aver bisogno di proteggerti, allora fallo senza esitazione.

Se la tua energia è alta, di solito va tutto bene quando sei con gli altri. Ma se hai un giorno in cui la tua energia è in ritardo, puoi essere influenzato dalle energie intorno a te e puoi sentirti esaurito. Molto probabilmente, hai raccolto o assorbito energia da altre persone. Questo non significa necessariamente che siano persone cattive. Significa solo che non sono una buona coppia per la tua energia. (La cosa bella è che può accadere il contrario. Quando sei con persone che corrispondono a te in frequenza, la tua energia può essere sollevata e può brillare.) Suggerisco che ogni volta che senti il desiderio di proteggere il tuo

campo energetico, sintonizzati e chiedi: "È per il mio massimo bene?" e poi procedere di conseguenza.

E' MIO O DI QUALCUN ALTRO?

Ogni volta che siamo con altre persone, il nostro campo energetico ne risente. A volte la nostra energia sale, a volte diminuisce ea volte è neutra. Tuttavia, spesso è difficile distinguere quale energia è la tua e quale quella di qualcun altro.

Se ti sentivi benissimo e poi, dopo esserti avvicinato a qualcuno, la tua energia cala, questo può essere un indizio che hai colto sui suoi sentimenti sottostanti. Se ti allontani da loro e la tua energia aumenta, anche questa è una sorta di conferma che sei stato influenzato dalla loro energia. (Ricorda, questo non significa che sono cattivi. Semplicemente non sono una corrispondenza di frequenza per te in quel momento. Qualcun altro potrebbe essere vicino a quella stessa persona e avere la sua energia alle stelle nella gioia.)

Ero un praticante professionista di shiatsu nella mia giovinezza. A volte mi sentivo benissimo prima di una sessione, ma poi quando mettevo le mani sul mio cliente, notavo un cambiamento completo nel mio stato emotivo. Potrei passare dal sentirmi gioioso al sentirmi ansioso, depresso o arrabbiato. . . in un istante. Quando ho iniziato a lavorare sul corpo, pensavo che tutto ciò che sentivo fosse mio e avrei trovato ragioni nella mia vita che potessero spiegare quelle emozioni.

Saul venne nel mio studio di shiatsu per una seduta in una tiepida mattina di primavera. Quando è arrivato, ribollivo di gioia per i narcisi che erano appena sbocciati fuori dalla finestra. Ma quando ho messo le mani sulla schiena di Saul, improvvisamente sono precipitato in una cupa depressione. Mi sembrava di essere stato in una stanza luminosa e poi qualcuno ha spento le luci. Ho scansionato la mia vita per vedere cosa aveva causato questa depressione istantanea. Pensavo che le cose stessero andando bene nella mia relazione con mio marito, ma forse c'erano problemi di cui non ero a conoscenza. Ho pensato ai problemi della mia infanzia e mi chiedevo se la depressione fosse correlata a quelli. Tuttavia, quando ho tolto le mani da Saul, l'emozione si è dissolta. Quando ho parlato con Saul dopo la sua seduta, mi ha detto che aveva appena perso il lavoro ed era estremamente depresso e sconvolto per questo.

Alla fine, ho iniziato a capire che quegli improvvisi cambiamenti di emozione che provavo erano le emozioni dei miei clienti, non le mie. A conferma di ciò, chiedevo al cliente come si sentiva e, quasi sempre, affermava le emozioni che stavo provando.

Sentire le emozioni e i pensieri degli altri non è raro. Se noti che la tua energia diminuisce intorno a una persona in particolare o in un luogo particolare, è probabile che non sia la tua energia che senti. Hai assorbito parte della loro energia. Hai mai . . .

- sei entrato in un centro commerciale affollato e dopo ti sei sentito esausto? ha lavorato
- tutto il giorno con alcuni colleghi stimolanti e si è sentito prosciugato dal

fine del giorno?

- ascoltato i problemi di qualcuno e dopo si è sentito svuotato?
- si trovava accanto a uno sconosciuto, forse in fila al negozio, e dopo si sentiva irritabile?
- hai avuto improvvisi dolori lancinanti allo stomaco, apparentemente dal nulla? visitato
- una casa di cura dell'ospedale o una prigione e dopo si è sentito senza energia?
- seduto vicino a qualcuno in una sala d'attesa, a una riunione o in un ristorante e in seguito ha avuto emozioni non spiegate? (È anche possibile assorbire le emozioni della persona che ha preparato il cibo che hai mangiato al ristorante.)
- ti sei sentito come se ti fosse stata gettata addosso una coperta pesante?
- hai notato che dopo aver bevuto qualche drink a una festa, diverse persone sembrano far vacillare il tuo campo energetico?
- ti sei sentito soffocare da un amico, un conoscente o un familiare mentre parlavano con te?

Questi sintomi possono spesso essere un segno che stai assorbendo o raccogliendo energia dagli altri in un modo che non è vantaggioso per te. A volte ci sono influenze che non puoi vedere ma che influenzano comunque la tua energia. Alcuni luoghi hanno energia residua da eventi passati che puoi assorbire. Sei mai entrato in una stanza dopo che c'era stata una discussione e la stanza sembrava densa? Questa è energia residua. E alcuni luoghi hanno energia precedente da persone che vivevano lì (o sono morte lì, come in uno spirito legato alla terra) che possono anche abbassare la tua energia.

Ci sono una miriade di forze visibili e invisibili che possono sbilanciare la tua energia. La protezione può essere una buona idea quando l'energia che assorbi non è benefica. La protezione è garantita anche nei momenti in cui qualcuno consapevolmente (o anche inconsciamente) dirige energia negativa verso di te. Questo si chiama attacco psichico.

ATTACCHI PSICHICI

Rapporti di attacchi psichici sono stati riportati nel corso della storia nelle culture di tutto il mondo. Questi attacchi possono essere potenti e possono farti cadere in tilt, ma possono anche essere subdoli. In alcuni casi, l'attacco può andare avanti da così tanto tempo che non te ne accorgi nemmeno. È un po' come la forza di gravità, che esercita costantemente una pressione su di te, ma c'è sempre stata, quindi sembra normale. A volte sei consapevole di un attacco psichico solo quando si ferma. Ad esempio, se l'individuo muore o se

fai una cerimonia di rilascio, allora potresti sentire un cambiamento. Il costante ronzio di un continuo attacco psichico, ad esempio da parte di un membro della famiglia scontento, può essere talmente parte del tessuto della tua vita che non te ne accorgi. Una volta rilasciato, però, ti sentirai leggero e vivace. A volte gli attacchi psichici sono deliberati e coscienti, ma il più delle volte sono subconsci.

Attacchi psichici inconsci

In un attacco psichico subconscio, qualcuno può inconsciamente organizzare un attacco focalizzando pensieri negativi su di te, senza farlo apposta. Ecco come si verificano la maggior parte degli attacchi psichici inconsci: qualcuno si arrabbia con te. Stanno pensando a te mentre sono arrabbiati. . . e ti viene il mal di testa. Non erano consapevoli che lo stavano facendo. Era solo un sottoprodotto della loro angoscia. Ma possono influenzarti solo se ci sono fili di energia che ti collegano gli uni agli altri. Quasi sempre, gli attacchi psichici subconsci provengono da qualcuno che conosci, qualcuno con cui ci sono già legami di attaccamento. Ci sono momenti in cui possono provenire da qualcuno che non conosci, ma questo è raro.

Un attacco psichico subconscio rivolto a te potrebbe manifestarsi in diversi modi. Potresti svegliarti con mal di stomaco o potresti sentirti improvvisamente turbato senza motivo. Questi sintomi possono essere eventi naturali, ma può anche essere che tu sia stato oggetto di un attacco psichico. Potresti anche inviare involontariamente un attacco a qualcun altro. In gioventù avevo un capo che consideravo molto irragionevole. Un giorno mi accusò di qualcosa che non avevo fatto. Ero arrabbiato, ma non mi sentivo in grado di dirgli quanto fossi angosciato, quindi non ho detto nulla sull'incidente. Ho solo tenuto a freno le mie emozioni tutto il giorno. Tuttavia, quando sono tornato a casa quella notte, sono esploso.

Ribollendo, ho detto: “Accidenti a lui! Vorrei solo che un rullo compressore gli rotolasse addosso. Ho persino immaginato che il suo corpo assomigliasse a un cartone animato, dove era magro come un foglio di carta dopo essere stato ribaltato. Era un pensiero casuale. Ovviamente non volevo che gli facessero del male, ma in quel momento mi ha fatto sentire meglio vederlo come una specie di uomo piatto da cartone animato dopo essere stato ribaltato ancora e ancora. Spesso quando le emozioni di qualcuno vengono soppresse, le loro forme pensiero diventano più potenti e devo aver avuto pensieri molto concentrati e forti a causa di ciò che è accaduto in seguito.

Il giorno dopo sono andato a lavorare e il mio capo aveva un aspetto terribile. Ho detto: "Cosa c'è che non va, Neal?" Lui rispose: “Non so cosa sia successo, ma quando mi sono svegliato questa mattina*Mi sentivo come se fossi stato investito da un rullo compressore*.”

Ero scioccato e mi sentivo malissimo. Non volevo fargli del male, ma evidentemente gli avevo inviato inconsciamente energia dannosa, che è una specie di attacco psichico. È stato un uso improprio dell'energia, anche se non sapevo consapevolmente cosa stavo facendo. Ho giurato di non fare mai più una cosa del genere. E non l'ho fatto, anche se sono arrabbiato con qualcuno o per un

situazione. Ci sono state alcune volte in cui sono stato tentato, soprattutto se qualcuno a cui tengo è stato maltrattato. Sono un po' come una mamma orsa in questo senso. Ma finora ho resistito, perché so quanto possono essere potenti questi attacchi psichici.

Più potere personale e forza interiore possiedi, meno è probabile che tu voglia dirigere la tua rabbia verso un altro. Le persone che inviano forme di pensiero negative inconsce di solito sono persone che si sentono impotenti o come vittime nella vita. Mancano di potere personale. Più è probabile che tu parli per te stesso, meno è probabile che tu invii una forma di pensiero negativo subconscio a qualcuno. Se avessi detto a Neal che ero arrabbiato per la situazione e gli avessi spiegato con calma i motivi, non avrei avuto emozioni represse che sono esplose in una specie di punta di freccia psichica che lo ha penetrato.

Se stai pensando compiaciuto di non aver mai inviato un attacco psichico inconscio a qualcuno, chiediti se ti sei mai arrabbiato e hai inviato un cattivo augurio a un individuo che. . .

- guidava pericolosamente nel traffico?
- schiacciato davanti a te per prendere il tuo posto auto? si
- sono fatti strada a gomitate davanti a te in fila?
- è stato scortese al telefono con te?

Se hai risposto di sì, è probabile che ci siano state volte in cui inconsciamente hai inviato a qualcuno energia negativa. Per favore, non sentirti in colpa per questo. L'abbiamo fatto tutti. È importante perdonare te stesso. Tuttavia, se ti sorprendi a farlo. . . fermati subito. Questi tipi di attacchi ti tornano sempre indietro, prima o poi, in un modo o nell'altro. Più avanti nel capitolo imparerai come respingere gli attacchi psichici e l'energia negativa che ti rimbalza contro.

Attacchi psichici deliberati

La maggior parte degli attacchi psichici sono subconsci; tuttavia, in rari casi, ci sono alcune persone che inviano consapevolmente energia negativa. Può essere difficile sentirsi centrati se questo accade a te. In passato, queste forme pensiero negative erano chiamate maledizioni, incantesimi, indicare l'osso o magia nera, tra le altre cose. Questi tipi di attacchi si verificano quando qualcuno sta vivendo intense emozioni e dirige quei sentimenti a una persona con una ferocia focalizzata, simile a un laser. Sono reali, ma ci sono modi per respingere questi attacchi.

Se sei oggetto di un attacco psichico diretto e intenzionale, ma la tua energia è forte, niente (e intendo*niente*) può penetrarti. Non saprai nemmeno che tu

vengono attaccati quando sta accadendo. Sarai su una frequenza diversa. È come se fossi sintonizzato sulla stazione radiofonica classica e anche se, su un'altra stazione, c'è uno shock jock che inveisce sul mondo, non lo sentirai mai. Tuttavia, nei momenti in cui sei stanco, hai problemi di salute, bevi molto alcol o prendi droghe ricreative o stai attraversando uno sconvolgimento emotivo, il tuo campo energetico potrebbe essere più sottile e un attacco psichico può essere devastante.

Una volta, mentre ero in Australia, sono stato informato da un'amica aborigena che alcuni membri del suo clan stavano "puntando l'osso" contro un'autrice che sosteneva che il suo bestseller sugli aborigeni fosse una storia vera quando non lo era. Non ero in grado di fare nulla al riguardo, quindi ho solo pregato per tutti gli interessati. Poco dopo che l'osso è stato puntato contro di lei, il figlio dell'autore ha avuto un grave incidente automobilistico. Alla fine stava bene. L'autore non sapeva che l'osso era puntato contro di lei; tuttavia, sembrava aver avuto un impatto drammatico sulla sua vita. (Il suo libro, che originariamente era elencato come saggistica, è stato successivamente ripubblicato come romanzo, cosa che in effetti era.)

Il termine*puntando l'osso*significa che un aborigeno prende un osso e indica la direzione di qualcuno a cui desidera fare del male; è una specie di attacco psichico. È un attacco così grave che in passato non era raro che gli aborigeni vittime di questo tipo di attacco psichico cadessero semplicemente morti, senza una causa fisica percepibile.

È successo solo un paio di volte nella mia vita, ma sono stato vittima di attacchi psichici coscienti. Questo tipo di esperienze può venire fuori dal campo sinistro e può essere molto impegnativo. Spesso non sai cosa ti ha colpito. Una volta una donna che aveva frequentato i miei seminari mi disse di aver avuto una rivelazione che dovevamo insegnare insieme. Ha detto che avrebbe aiutato la sua carriera. Non la conoscevo, tranne per il fatto che aveva partecipato a molti dei miei eventi. Ho detto educatamente che insegnavo da solo e che non ero davvero preparato per co-insegnare. Ha insistito sul fatto che era nostro karma insegnare insieme. Ha detto di essersi vista insegnare a gruppi di migliaia di persone in tutto il mondo. . . e io ero quello che l'avrebbe aiutata ad arrivarci. Non voglio mai respingere i sogni di nessuno, ma sapevo che non ero io a farlo per lei, quindi ho esitato gentilmente; sembrava che lei capisse. Poi l'ho tolto dalla mia mente.

Una settimana dopo, apparentemente di punto in bianco, ho iniziato ad avere momenti in cui sentivo che non riuscivo a respirare. Altre volte, sentivo che c'era un'intensa costrizione nel mio petto. È successo ancora e ancora. Ogni volta si accendeva all'improvviso. La mia salute andava bene, quindi non sapevo cosa stesse succedendo. Alla fine, entrai in una profonda meditazione. Vidi dei fili densi, spessi e scuri che si erano avvolti intorno al mio petto e mi stringevano le costole. Non c'è da stupirsi che mi sentissi come se non riuscissi a respirare! Poi, all'improvviso, emerse il volto della donna. Sembrava infuriata, quasi apoplettica. Non appena ho visto la sua faccia, ho capito che ero sotto un attacco psichico. Sono rimasto sorpreso che fosse lei; Avevo quasi dimenticato la nostra chiacchierata.

Ho subito iniziato a rimuovere i fili. Erano incredibilmente densi e appiccicosi, quasi come catrame. Ogni volta che provavo a staccarne uno, si riattaccava. Ho dovuto aumentare la mia frequenza e vibrazione abbastanza in alto da non potersi attaccare. Alla fine, mi sono staccato

loro, ma nei mesi successivi, quando ero stanco o la mia energia era bassa, si sarebbe verificata un'altra ondata di attacchi.

Ero curioso di sapere se si trattava di attacchi coscienti o subconsci. . . così ho fatto un po' di lavoro furtivo. Quando ho scoperto che si era addestrata alla magia nera, ho capito che gli attacchi erano probabilmente coscienti.

Ho capito perché mi ha attaccato. Era sconvolgente per lei quando non ero d'accordo con lei, specialmente quando sentiva che era stata una rivelazione che fossi io a renderla famosa. Non mi piaceva essere attaccato, ma capivo la motivazione più profonda. Inoltre, mi sono reso conto che aveva alcuni problemi di malattia mentale borderline. Sulla strada della compassione, è prezioso comprendere perché le persone si comportano in quel modo. Questo ti rende più facile perdonare e lasciarti andare.

Ho anche avuto compassione per lei a causa della legge del karma, che dichiara che ogni volta che una persona invia consapevolmente energia per danneggiare un'altra, questa si moltiplicherà in intensità e tornerà indietro. Sapevo che quello che mi stava mandando alla fine le avrebbe fatto del male. È la via dell'energia.*Sempre*, la persona che invia un attacco psichico è diminuita . . . a volte oltre misura. Potrebbe non essere immediato, ma succede.

Per quanto possa essere bello vendicarsi o far sentire a qualcuno il dolore che ti ha causato, ti farà del male*. Non farlo.*Più in alto sei sul gradino spirituale, più velocemente ti tornerà indietro. È quello che io chiamo IK: karma istantaneo. Voglio menzionarlo nel caso tu stessi pensando,*Ragazzo, mi piacerebbe sicuramente far vacillare il mio ex capo! Forse potrei mandargli solo un piccolissimo attacco psichico?*Ti tornerà indietro come un boomerang. *Non farlo!*

A volte mi sembrava così ingiusto che la donna mi stesse attaccando; Non avevo fatto niente di male. Ma ho ricordato a me stesso che c'era una verità più profonda, e quando ho capovolto tutto, mi sono reso conto che avevo uno schema di essere trattato ingiustamente che risaliva alla mia infanzia. Sapevo che gli attacchi erano un'opportunità per affrontare quello schema, quindi non ho reagito. Ho lavorato su me stesso per rilasciare quel vecchio schema. Ho anche eretto alcuni rigidi scudi di protezione però! E ho continuato a strappare i fili appiccicosi quando sono riusciti a superare lo scudo. Alla fine, gli attacchi cessarono. . . e non l'ho più sentita.

Sintomi di un attacco psichico

Tutti i sintomi che menzionerò possono avere ragioni perfettamente logiche e potrebbero non avere nulla a che fare con un attacco. Tuttavia, se ne hai un certo numero e non ci sono ragioni fisiche per loro, potresti voler esplorare i tuoi fili per vedere se si tratta di un attacco.

- **Dolore improvviso.**Potrebbe ripresentarsi nello stesso luogo o alla stessa ora del giorno.

Oppure il dolore può manifestarsi molto rapidamente e scomparire altrettanto rapidamente.

- **Stanchezza e letargia.**Ti senti svuotato ed esausto, apparentemente senza motivo.
- **Mal di testa.**Si verifica un'improvvisa insorgenza di mal di testa, a volte anche gravi.
- **Sensazione di freddo fisico.**Hai brividi insoliti o la sensazione di non riuscire a riscaldarti.
- **Incubi.**Sogni insoliti e spaventosi si verificano nelle tue ore notturne. Non è raro che le immagini dell'aggressore appaiano nei tuoi sogni o si presentino in forma simbolica. Ad esempio, Donald, uno dei miei studenti, continuava a vedere nei suoi sogni uno spaventoso cervo con denti lunghi e affilati. Ha anche visto nascere un cervo che aveva occhi rossi dall'aspetto malvagio. Alla fine Donald si rese conto che era un collega geloso con il cognome Dearborn che stava abbattendo la sua energia. Era fortunato che fosse un sogno così ovvio; spesso i sogni sono più difficili da districare.
- **Sentirsi osservati.**Può esserci la sensazione che ci sia qualcuno accanto a te o qualcuno che puoi vedere con la coda dell'occhio, ma quando guardi, non c'è nessuno lì.
- **Pensiero sfocato.**Sembra che ci sia della segatura nel tuo cervello. È difficile trovare la parola che desideri ed è molto difficile concentrarsi.
- **Respirazione limitata.**Ogni volta che fai un respiro, sembra che sia ristretto o difficile. Può anche sembrare che ci sia una pressione sul petto, come se qualcuno fosse seduto su di te.
- **Sensazione pesante e depressa.**Hai sentimenti negativi insoliti su te stesso. Può sembrare che ci sia una pressione nel petto che rende difficile respirare, o semplicemente una sensazione di depressione.
- **Emozioni forti e improvvise.**Ti senti turbato senza avere alcun motivo. Oppure reagisci in modo eccessivo a una situazione che normalmente non ti darebbe fastidio. Può sembrare che ci sia un'urgenza nelle tue emozioni.

Questo è solo un breve elenco e, naturalmente, possono esserci molte ragioni per queste esperienze, ma se hai questi sintomi e ti senti come se fossi sotto attacco. . . potresti essere.

Perché qualcuno dovrebbe attaccarti?

Può essere scoraggiante credere che qualcuno stia pensando pensieri dannosi su di te. La prima volta che l'ho provato, sono rimasto un po' scioccato. Sapevo di essere una persona gentile e premurosa e non auguravo alcun male a nessuno; Non riuscivo a capire perché qualcuno volesse fare del male*me*. Ok, sono stato ingenuo. . . molto ingenuo. La vita non è sempre giusta. A volte le cose brutte accadono alle persone buone. Tuttavia, sotto la superficie della vita, impariamo e cresciamo da ogni esperienza, anche da quelle meno piacevoli. Ecco alcuni dei motivi per cui qualcuno potrebbe attaccarti:

Gelosia. Il più delle volte, un attacco arriva da qualcuno che è geloso di te. Forse sei avanzato al lavoro e loro no. Forse hai sposato la persona che desideravano. Forse tuo fratello sente che piaci di più a un genitore. O forse la loro vita sembra stagnante, mentre la tua vita avanza con gioia. La lista potrebbe continuare all'infinito. La gelosia è la ragione più comune per un attacco. È prezioso ricordarlo*il cattivo comportamento deriva dalla paura (o dall'ignoranza),*e se qualcuno è geloso di te, è probabile che in fondo abbia paura di non essere abbastanza. Può aiutarti a sviluppare la compassione quando sai che la persona che è gelosa di te è semplicemente spaventata e insicura.

Disaccordi. Gli attacchi possono provenire anche da qualcuno che è turbato dal fatto che tu non sia d'accordo con lui su qualcosa, ad esempio politica o religione.

Malattia mentale. Qualcuno che è malato di mente non può vedere chiaramente il mondo che lo circonda e può offendersi per cose illusorie. I loro attacchi psichici subconsci possono essere rapidi e feroci. Ero nella sfortunata situazione di avere una madre a cui era stata diagnosticata una schizofrenia paranoica. È stata dentro e fuori dagli ospedali psichiatrici per molti anni durante la mia infanzia. A volte era violenta e alcune delle autorità per la salute mentale erano preoccupate per la mia sicurezza. I fili tra di noi erano così resistenti che anche se ero a 500 miglia di distanza, potevo sentire quando stava avendo un episodio, specialmente quando era concentrata su di me. L'energia era così intensa che a volte mi sembrava di essere colpito in testa da una mazza da baseball. (La sua paranoia spesso le faceva credere che io fossi un nemico; a un certo punto, pensò che avessi causato l'episodio del Watergate con il presidente Nixon.*So che siamo osservati.*)

Tossicodipendenza. Qualcuno che ha una grave tossicodipendenza non solo ha buchi e lacerazioni nel suo campo aurico (così che le entità astrali possono scivolare attraverso per attaccarsi a loro) ma anche perché non vede chiaramente il mondo - può offendersi dove non era prevista alcuna offesa e può inviare un attacco psichico bruciante a qualcuno che si sente offeso

loro.

Possesso. Anche se è molto, molto raro, ci sono momenti in cui qualcuno è posseduto. Tuttavia, il 99,99 percento delle volte, ciò che pensiamo sia un possesso semplicemente non lo è. Probabilmente non incontrerai mai qualcuno che è posseduto nella tua vita. Il più delle volte, una persona è squilibrata o malata di mente, ma presumiamo che sia posseduta a causa di ciò che vediamo nei film e negli spettacoli televisivi.

Ho incluso la possessione sotto l'attacco psichico perché essere posseduti può sembrare simile. Ma è diverso da un attacco. La possessione è quando un'entità (o anche uno spirito legato alla terra) co-occupa un corpo per un po'. Può accadere solo se il corpo ha delle aperture nel campo aurico. Queste aperture di solito derivano dall'assunzione di troppe droghe (o troppo alcol) per periodi prolungati; anche se a volte può verificarsi se qualcuno è esausto o se sta sempre cedendo il proprio potere personale agli altri.

L'ho disegnato per me?

Alcune persone chiedono: "Ho attirato questo attacco su di me?" Da una prospettiva spirituale, attingiamo a noi tutte le esperienze della vita per imparare e crescere. Non significa che ci sia qualcosa che non va in te. Né significa che sei una persona negativa. È solo una delle esperienze della vita. Per favore, non giudicarti se diventi vittima di un attacco psichico. Non conosci tutta la storia. Guardalo come un'esperienza di apprendimento.

Ecco un esempio di non conoscere l'intera storia. Sei mesi dopo aver partecipato a uno dei miei seminari, Barbara prese la decisione di divorziare dal marito. Ci pensava da tre anni. Suo marito era un alcolista violento e lei si rese conto di averlo aiutato. Sapeva che era giunto il momento di cambiare vita. Quando ha detto a suo marito che voleva il divorzio, ha deciso che doveva essere a causa di tutte le "cose New Age" che stava facendo. Poiché il mio corso era l'ultimo che aveva fatto, decise che doveva essere colpa mia. . . ed è andato su tutte le furie, diretto sia a me che a Barbara.

Barbara era terrorizzata da lui e si è nascosta. I ragazzi del centro per la violenza domestica nella sua città erano preoccupati per la sua sicurezza e le suggerirono di lasciare lo stato mentre suo marito si calmava. Con sua moglie nascosta, il marito ha concentrato la sua furia contro di me. Aspettava nella sua macchina fuori dalla nostra residenza e poi seguiva la mia macchina in modo intimidatorio. Ha scritto lettere di minaccia e ha violato il mio computer. Nello stesso momento in cui accadevano queste cose, potevo sentire l'assalto della sua rabbia; è stato un forte attacco psichico. Alla fine, io e mio marito abbiamo ricevuto un ordine restrittivo. Ci è stato dato il più forte e il più lungo disponibile nello stato della California. Sapevo di non aver fatto niente a quest'uomo. Non avevo mai consigliato a sua moglie di divorziare. Non lo farei mai; non era il mio posto.

esperienza nella mia vita - e picchiandomi - mi sono detto che non conoscevo l'intera storia. Ricordai a me stesso che anche se non capivo perché ero rimasto invischiato nel dilemma di qualcun altro, faceva parte del piano del Creatore. E lo è stato davvero.

Dopo che l'ordine restrittivo di tre anni era scaduto, il marito mi ha scritto per scusarsi abbondantemente. . . e anche per ringraziarmi. Ha detto che l'intera esperienza è stata la cosa migliore che gli sia mai capitata: ha completamente cambiato la sua vita. Era stato uno dei principali dirigenti della California in un'industria globale, ma a seguito di ciò che è accaduto, ha perso il lavoro, il prestigio, sua moglie e i suoi amici. Successivamente, ha detto, ha fatto molta ricerca interiore. Alla fine andò alla scuola di massaggio e divenne un guaritore. Si rese conto di essere diventato un uomo d'affari di successo per soddisfare le aspettative dei suoi genitori, ma non gli piaceva essere un dirigente. Tuttavia, dopo aver perso tutto, ha trovato la chiamata del suo cuore nell'essere un guaritore. Ha detto che non sarebbe mai successo se non avesse ricevuto da me l'ordine restrittivo. . .

Certo, ho avuto il mio viaggio e sono cresciuto anche attraverso tutto questo. In passato avevo avuto paura di difendermi, quindi una delle cose che ho guadagnato è stata la volontà di prendere posizione quando sono andato in tribunale per ottenere l'ordine restrittivo. Condivido questa esperienza con voi per ricordarvi che spesso non conosciamo l'intera storia, anche quando sentiamo di essere attaccati psichicamente. Sebbene di solito ci sia uno scopo più profondo in gioco, c'è ancora un valore immenso nell'imparare a proteggere e proteggere la tua energia nel caso in cui ti trovi il destinatario di energie indesiderate.

Considera la tua parte nell'attacco psichico

Ognuno di noi ha delle responsabilità se siamo attaccati psichicamente. Da una prospettiva più alta, è qualcosa che mettiamo in moto o qualcosa a cui ci apriamo. A volte, l'abbiamo attirato nella nostra vita come un modo per crescere spiritualmente. A volte anche solo ammettere di avere una qualche responsabilità può ridurre la situazione. È come quando c'è una discussione, e poi una persona si scusa, spesso disinnesca tutto.

Anche se, a un livello profondo, hai attratto la situazione nella tua vita, come ho detto in precedenza, non c'è mai motivo di sentirsi in colpa per questo. Stai crescendo spiritualmente. A volte la lezione che stai imparando è difenderti e agire. All'inizio, ero inorridito all'idea di ottenere un ordine restrittivo. Ero imbarazzato e persino vergognoso. Ho pensato che se avessi attirato l'essere perseguitato nella mia vita, avrei dovuto assumermene la responsabilità. E mi sentivo in colpa per averlo attirato nella mia vita. Ma con profonda introspezione, mi sono reso conto che non mi ero mai difeso in vita mia. Non ho mai fatto onde. Ho sempre cercato di mantenere la pace ad ogni costo. L'ordine restrittivo è stata la prima volta nella mia vita che mi sono difeso. È stata una potente lezione di vita, e da quel momento in poi, Mi sono sentito più forte e più sicuro di me stesso. Quindi sia l'uomo

e ho guadagnato dall'esperienza.

“CONFIDA IN DIO, MA LEGA IL TUO CAMMELLO”

Anche se non credi nelle tecniche di protezione, e sai che l'amore è la più grande protezione, e credi che gli angeli ti proteggeranno sempre, è comunque prezioso sapere come proteggerti. Sii disposto ad agire nel raro caso in cui tu ne abbia bisogno. Nella vita possiamo confidare nello Spirito, ma è anche prezioso fare passi positivi per proteggerci.

Quindi, se stai pensando di prendere una scorciatoia attraverso un vicolo buio in una zona poco raccomandabile della città e pensi che andrà tutto bene perché ti sei protetto, ricorda che anche tu devi fare la tua parte. A volte la protezione energetica non è sufficiente; devi anche agire. . . e forse non prendere la scorciatoia.

Credo nel vedere il mondo nel miglior modo possibile e nell'essere ottimista nella vita. Tuttavia, credo anche all'espressione mediorientale: "Confida in Dio, ma lega il tuo cammello". Cosa significa questo? Significa avere fiducia che tutto va bene; tuttavia, anche se confidi che Dio vegli sul tuo "cammello", è tuo compito anche legarlo per la notte in modo che non si allontani. Devi dare una mano anche tu.

Abbi fiducia nelle qualità della luce, della gratitudine e della gioia. Ma nel raro caso in cui sei vittima di un attacco psichico, è bene essere pronti ad agire. Penso che sia come avere fiducia che farai un meraviglioso viaggio in macchina e circondarla di luce bianca, ma anche usare la cintura di sicurezza. Sei preparato in caso di incidente. Hai intrapreso un'azione fisica così come un'azione spirituale.

Una notte, mentre stavo per addormentarmi, mi ricordai di aver dimenticato di chiudere la porta del pollaio. Fuori faceva freddo ed ero così caldo a letto. Ho pensato, *Andrà bene. Chiederò agli angeli di proteggere le galline.*Ho invitato l'Arcangelo Michele a stare alla porta del pollaio per proteggere le galline durante la notte. Confidavo che tutto andasse bene.

Al mattino presto ho sognato tre mucchietti di piume nere fuori dal pollaio. Il sogno mi ha spaventato e ho indossato una vestaglia e sono corso su per la collina fino alla stia. Proprio come nel mio sogno, c'erano tre pile di piume nere. . . e quando sono entrato nel pollaio, il nostro gallo, Gatsby, non c'era. Un coyote lo aveva catturato durante la notte, e tutto ciò che era rimasto erano i tre mucchi di piume. Gatsby era un gallo gentile, un gentiluomo, ecco perché lo abbiamo chiamato Gatsby. E se n'era andato, semplicemente perché non avevo "legato il mio cammello". È una lezione che non ho mai dimenticato. Non bastava invocare gli angeli. Avrei dovuto agire anch'io.

A volte pensare che non accadrà nulla, o pensare che gli angeli ti proteggeranno, non è sufficiente. A volte è necessario essere proattivi. Va bene proteggersi se senti di averne bisogno. Oltre alle azioni fisiche che puoi intraprendere per stare al sicuro,

ci sono alcune tecniche molto preziose che chiunque può usare per aiutare a proteggere il tuo campo energetico, in modo che tu ti senta centrato e forte, non importa chi ti circonda.

PREPARAZIONE ALLA PROTEZIONE E ALL'AUTODIFESA PSICHICA

Ecco alcuni consigli per prepararsi a proteggersi. Eseguire questi passaggi prima di qualsiasi metodo di schermatura scelto.

1. Sintonizzati. Ogni mattina, prenditi un momento per centrarti e radicarti. Attingi al luogo dentro di te dove dimora una pace profonda e profonda. Connettersi con quel luogo consente al tuo campo energetico di essere più forte e più vibrante durante il giorno.

Durante la giornata, prenditi del tempo per aumentare la tua consapevolezza e percepire i tuoi campi energetici chiedendoti: "Cosa è vero per me adesso?" L'anima ama la verità e questa pratica spirituale può aiutarti a essere consapevole dei fili e delle corde di energia intorno a te. Prenditi del tempo per notare periodicamente le persone con cui ti trovi e l'ambiente in cui ti trovi. Nota se ci sono parti del tuo corpo che si sentono colpite. È importante ottenere questa linea di base. Man mano che ti abitui a farlo, saprai meglio quando proteggerti e quando no.

2. Prendi le distanze. Quando scopri qualcuno o qualcosa che abbassa la tua energia. . . allontanarsi. Piuttosto che alzare immediatamente lo scudo, a volte basta semplicemente mettere una certa distanza fisica tra te e l'altro. Crea un confine personale attraverso lo spazio. Puoi anche dissociarti emotivamente. Non reagire e non prendere le cose sul personale. Distaccati, non si tratta di te. Non alimentare il loro dramma. Spesso la tua risposta negativa a qualcuno può ferirti più della sua negatività. Cambia il focus della tua conversazione. Se iniziano a lamentarsi del cugino Billy in modo negativo, parla delle rose che hai visto mentre andavi al lavoro. Se vogliono parlare dei loro problemi, sposta l'attenzione sul sostenerli nella ricerca di soluzioni. Di solito non funziona provare a cambiare la percezione di un'altra persona, ma puoi rispondere piuttosto che reagire.

3. Vedere attraverso gli occhi dell'altro. Affrontare la verità più profonda non è sempre facile. Immagina di guardare il mondo attraverso gli occhi della persona da cui senti di doverti proteggere. Anche se è difficile, prova a vedere il loro punto di vista. Non è necessario accettarlo; devi semplicemente capirlo. Più puoi avere compassione e comprensione della persona che ritieni stia prosciugando la tua energia, meno sarà in grado di esaurire la tua energia. Questo esercizio ammorbidisce la polarità tra voi due.

4. Visualizza la tua giornata. Prenditi del tempo per visualizzare la tua giornata e vederti rilassato ed energico durante l'intera giornata. Ventiquattro minuti è la quantità ottimale di tempo da impiegare per fare questo, un minuto per ogni ora. Tuttavia, anche 60 secondi di visualizzazione

può fare la differenza. Sii positivo. Concentrati sulle cose che ti fanno sentire bene. Controllati immediatamente se ti ritrovi a soffermarti sulla mancanza o sulla preoccupazione per la giornata durante la visualizzazione. Cambia deliberatamente il tuo stato d'animo ed elimina i pensieri limitanti. Passa a qualcosa che ti porta gioia. Questo esercizio mantiene la tua energia vibrante per tutto il giorno, e quindi è meno probabile che tu abbia bisogno di schermatura.

METODI DI PROTEZIONE E AUTODIFESA PSICHICA

Ogni volta che sei con altre persone, il tuo campo energetico ne risente. Spesso è difficile distinguere cosa è tuo e cosa è di qualcun altro. Tuttavia, ci sono alcune tecniche molto preziose che chiunque può usare per aiutare a proteggere il tuo campo energetico, se necessario, in modo da sentirti centrato e forte, indipendentemente da chi ti circonda. Il mio suggerimento è di provarli tutti per scoprire quale funziona meglio per te.

Metodo di protezione 1: luce bianca

Spesso, quando vediamo dipinti di santi, hanno un bagliore intorno a loro o un alone radioso. A volte questa luce è chiamata coscienza Cristica. Rappresenta energia benefica e positiva. Nel*Il mago di Oz*, Glenda, la strega buona, si presenta in una bolla radiosa. Tutto ciò che è buono è nella bolla. Per questo metodo di protezione, stai creando la tua bolla di luce bianca abbagliante. Visualizzare una sfera o sfera di luce bianca in cui avvolgersi è uno dei modi più comuni ed efficaci per proteggere la propria energia.

Visualizza che tutte le energie non necessarie semplicemente deviano o rimbalzano sulla sfera. L'efficacia di questo metodo dipende dalla chiarezza della tua intenzione e dalla tua capacità di focalizzare e dirigere quell'intenzione. Immaginare semplicemente una sfera di luce bianca che ti circonda può essere efficiente nella maggior parte delle situazioni normali, ma quando crei un campo di forza potente e protettivo, ecco alcune cose che possono aiutarti ad amplificarne l'efficacia.

1. Immagina una sfera simile a un uovo che circonda il tuo corpo. Dovrebbe sporgere dal tuo corpo non meno di un piede e non più di tre piedi in tutte le direzioni. Diciotto pollici è di solito un buon standard. È pieno di luce bianca scintillante.
2. La sfera ha una superficie molto resistente; può essere paragonato al vetro antiproiettile. Puoi vedere attraverso di esso, ma è molto resistente.
3. Controllare l'intera superficie per eventuali piccoli strappi, crepe o persino rughe.

Inoltre, notare se c'è qualche assottigliamento di questo materiale schermante. Idealmente, la superficie dovrebbe essere liscia e riflettente come uno specchio molto lucido.

4. Se c'è qualcosa che deve essere riparato, immagina di avere della colla cosmica o una bacchetta magica per ripararlo. La superficie esterna dovrebbe essere così liscia e liscia che nulla possa attaccarsi ad essa.

5. Sii consapevole che solo le energie benefiche più alte e più raffinate possono passare attraverso il rivestimento forte ma semipermeabile della tua sfera di luce bianca. La tua energia può fluire fuori da esso, ma solo le frequenze più incontaminate possono entrarvi. È un campo di forza invisibile e formidabile.

Puoi usare altri colori oltre al bianco per il tuo globo. Puoi immaginare una sfera di luce rosa intorno a te, che ti avvolge in un'energia amorevole. Oppure visualizza una sfera di luce verde, che ti abbraccia con energia curativa. La luce dorata spesso connota i regni celesti così come la saggezza interiore. Oppure la tua sfera può essere di colore viola, passando dal negativo al positivo. Immagina di essere al centro di una luce viola scintillante e scintillante. La luce viola ha la capacità di trasmutare e dissolvere l'energia oscura nella luce. Può aiutarti a liberare energia stimolante dal tuo passato. Può anche trasformare la paura e l'angoscia in amore e gioia. Tutto ciò che non è necessario si sta dissolvendo mentre questa luce scintillante ti circonda.

A volte è utile immaginare un'apertura semipermeabile nella parte superiore della tua sfera attraverso la quale la luce bianca o dorata scende a cascata dai cieli e si irradia attraverso di te. Solo l'energia celeste della forza della luce può passare attraverso l'apertura. E nella parte inferiore della tua sfera c'è uno scarico unidirezionale, quindi tutto ciò che non è necessario può svuotarsi nel terreno ed essere neutralizzato. Nulla può tornare in questa apertura tranne ciò che è per il massimo bene.

Molti anni fa, un'amica mi disse che la luce bianca le aveva salvato la vita. Stava attraversando la strada quando un'auto si è diretta verso di lei. Ha detto: “Denise, non ho avuto il tempo di correre, quindi ho alzato le mani sopra la testa, ho afferrato la luce bianca e ho abbassato le mani, come per chiudere un paralume. Immediatamente, sono stato avvolto da una luce bianca.

Ha continuato: “L'auto si è fermata immediatamente e si è fermata proprio sul bordo del mio scudo luminoso bianco. L'autista è sceso, era davvero scosso, ed era incredulo. Ha detto che gli sembrava di aver colpito una sorta di campo di forza invisibile che ha fermato la sua macchina.

"Cosa è successo? Avrei potuto ucciderti! egli ha esclamato. Il mio amico gli ha parlato della luce bianca, ma lui se n'è andato scuotendo la testa incredulo.

Lo condivido con te perché voglio farti sapere quanto può essere potente la sfera protettiva della luce bianca. Tuttavia, dal mio punto di vista, se un'auto sta correndo verso di te, corri, non camminare, per toglierti di mezzo. Un'ottima idea è quella di "accendere di bianco te stesso" prima di uscire per la giornata, se il tuo intuito lo garantisce.

Metodo di protezione 2: Talismani

Un talismano è qualcosa che metti sul tuo corpo, intorno al collo, in una tasca o in qualcosa che porti con te (come una borsa) che contiene oggetti che hanno proprietà protettive. Sono spesso nascosti ma possono anche essere esposti all'esterno.

Amuleti e talismani con lo scopo specifico di protezione sono comuni nella maggior parte delle tradizioni religiose e spirituali. I cristiani usano la croce e il rosario, i musulmani usano il *hamsa,* gli sciamani nelle culture native hanno borse di medicinali o fagotti di medicinali pieni di oggetti sacri che servono tutti come forza protettiva. Ogni cultura nativa ha una tradizione nell'uso dei talismani. Negli antichi luoghi di sepoltura di tutto il mondo, gli archeologi hanno trovato amuleti che si pensava fossero usati a scopo protettivo, anche nell'aldilà. Nell'antico Egitto, gli amuleti venivano messi sui morti per proteggerli mentre viaggiavano negli inferi.

Sebbene, nelle culture occidentali, non abbiamo una forte tradizione di amuleti e talismani, anche nei tempi moderni vengono utilizzati. Quando qualcuno indossa un portafortuna o porta una zampa di coniglio, questa è un'eco del portare un amuleto protettivo dei tempi passati. Di recente sono stato al funerale di un nativo americano navajo. Era un servizio cristiano, ma la borsa delle medicine del mio amico è stata messa con lui nella bara per protezione durante il suo viaggio nell'aldilà, insieme a una grande croce cristiana. Quando l'astronauta Edward White andò sulla luna, portò con sé una croce d'oro, una stella di David e un metallo di San Cristoforo.

Un talismano moderno può essere qualcosa che è stato benedetto da una persona santa, oppure può essere una pietra o un cristallo che hai purificato e benedetto per scopi protettivi. Può anche essere un piccolo oggetto di un parente amato, come un nonno o un antenato, che è significativo per te. Possono anche essere erbe, come la salvia o il rosmarino, che sono tradizionalmente utilizzate per la protezione.

Anche una piccola pietra in una collana o in una borsa o in tasca può aiutare a creare uno scudo protettivo intorno a te. Ecco alcune pietre che vengono spesso utilizzate come talismani protettivi:

- Tormalina nera, ossidiana nera, lacrime Apache, onice, quarzo fumé, pietra del sangue e giaietto sono tutti eccellenti per respingere le energie che non sono benefiche. Queste sono le pietre migliori da usare per proteggersi dalle energie pesanti.
- L'ambra è eccellente per la protezione dalla negatività. (Nei tempi antichi, i romani usavano ampiamente l'ambra per questo scopo.)
- Halite (cristalli di salgemma) è eccellente per la messa a terra e la protezione. Se vivi in una zona umida, tieni l'halite in un piccolo sacchetto di plastica in modo che non "pianga" e macchi i vestiti o la borsa.
- Agate di tutti i tipi sono state utilizzate per dissipare l'energia negativa. Dovresti

scegli la tua agata; scegline uno che si senta potente, perché le qualità protettive non sono coerenti da pietra a pietra nelle agate. L'agata di pizzo blu è eccellente per i bambini.

- Celestino, malachite e cristallo di quarzo possono creare una sfera morbida e amorevole di rifugio energetico. (Questi sono tutti ottimi anche per bambini e anziani.) Sono delicati e dovrebbero essere puliti periodicamente, specialmente il cristallo. (Per pulire un cristallo, o una qualsiasi di queste pietre, fallo scorrere sotto l'acqua fredda per tre minuti o lascialo all'aperto sotto le stelle e la luna durante la notte o sotto un temporale per tre ore.)

Si ritiene che i talismani abbiano un grande potere, ma reagiscono alle tue intenzioni e alle tue convinzioni. Se ritieni che un oggetto contenga una potente energia, offrirà protezione. Se credi che non sia così, non lo farà. Durante il mio tempo nelle culture native, mi sono stati offerti oggetti di potere. È un onore riceverli. Una volta mi è stata data la placenta essiccata di una renna che ha portato forza e protezione a uno sciamano lappone. Era un dono speciale e sapevo che questo oggetto era potente per lo sciamano, ma a me sembrava secco, brutto e antigenico. . . quindi non aveva un'energia protettiva per me. Non credevo nel suo potere; quindi, non ne aveva nessuno per me. Un altro nativo americano mi ha mostrato che nella sua borsa delle medicine aveva gli scalpi degli uomini che aveva ucciso in Vietnam. Ha detto che facevano parte della sua protezione, ma ero inorridito. Per me, questi avrebbero avuto energia negativa, ma per lui erano un attributo di essere un forte guerriero. Quando scegli gli oggetti per la tua protezione, nota le tue convinzioni sugli oggetti e sii molto chiaro sulla tua intenzione per l'amuleto.

Per iniziare:

1. Prepara o acquista una piccola borsa o un sacchetto da tenere sotto i vestiti dove non può essere visto. Tre pollici per tre pollici è di buone dimensioni. Può essere appeso a una corda intorno al collo, essere tenuto in una tasca o nella borsa o appeso alla cintura.
2. Decidi quali oggetti vuoi mettere nella custodia protettiva. Suggerisco di iniziare con un pezzo di ossidiana e un po' di salvia essiccata. Nel tempo, puoi aggiungere altri oggetti o persino parole scritte su carta, come ad esempio *L'Arcangelo Michele mi protegge*.
3. Benedici la borsa tenendola vicino al tuo cuore e dicendo tre volte: “Sono al sicuro e protetto. Va tutto bene."

Metodo di protezione 3: schermatura

Quando ero nell'entroterra con gli aborigeni dell'Australia, mi è stato dato uno "scudo da donna". Era uno stretto pezzo di legno, largo circa sei pollici e lungo due piedi. Non potevo immaginare che potesse proteggere qualcuno in battaglia, dato che era così piccolo. Tuttavia, mi è stato detto che non appena una donna lo impugnava, la sua energia veniva protetta. Ha attivato una specie di campo di forza intorno a lei. Quando ho sentito questo, ho capito. Proteggerti significa creare un campo di energia intorno a te in cui sei al sicuro e protetto. (È diverso dalla sfera di luce bianca, perché è un vero e proprio scudo fisico.) Proteggere non significa che stai chiudendo il tuo cuore, e non significa che ti stai disconnettendo o chiudendo te stesso dagli altri. Significa che hai confini molto chiari. Alzare lo scudo ti aiuterà a evitare di rimanere intrappolato nel dramma di un'altra persona. La tua intenzione non è quella di separarti dagli altri; la tua intenzione è continuare a rimanere nella tua stessa energia. Proteggendo, non importa dove ti trovi, sei nel tuo campo energetico e non ti mescoli con le energie degli altri.

Ricorda la frase: “Ciò che è mio è mio; ciò che è tuo è tuo”.

Le persone che sono empatiche hanno particolarmente bisogno di una schermatura energetica. Un empatico sente tutto da tutti. È come se avessero lasciato la porta di casa aperta e persone che non conoscono nemmeno entrassero, dormissero nei loro letti, mangiassero il loro cibo, lasciassero la loro spazzatura e persino si trasferissero. Se sei un empatico, imparando a proteggere te stesso può essere l'equivalente di chiudere a chiave il cancello del tuo giardino, in modo che solo la tua energia sia contenuta nel tuo giardino e nella tua casa. Scudi in alto!

Ogni volta che senti il bisogno di proteggerti, immagina di tenere uno scudo davanti a te. Potresti immaginare uno scudo di tipo romano, uno scudo vichingo, uno scudo di pelle di bufalo nativo americano o persino lo scudo di Wonder Woman! Puoi tenere la mano a pugno sul plesso solare come se stessi tenendo uno scudo fisico. Puoi anche immaginare di posizionare il tuo scudo intorno a te prima di dormire, in modo che fornisca uno scudo da sogno, che contenga la tua energia mentre dormi.

Per creare il tuo scudo personale:

1. **Immagina uno scudo.** Visualizza uno scudo simile agli scudi che poteva avere un Cavaliere della Tavola Rotonda, ma fatto di luce ed energia. È incredibilmente forte ma leggero. L'energia che si irradia dallo scudo circonda tutto il tuo corpo. Lo scudo può essere trasparente, argentato, dorato o persino decorato con gemme, come i rubini.
2. **Visualizza i simboli.** Nella tua mente, posiziona i simboli sullo scudo che ti sembrano protettivi e potenti. Alcune persone mettono croci sul loro scudo per rappresentare la luce di Cristo, alcune mettono cuori per simboleggiare l'amore, altre mettono un pentagramma; altri mettono immagini di dei o dee (come Kali o Kwan Yin). Immagina il tuo scudo in qualsiasi modo tu scelga. Se aiuta, puoi anche fare un disegno del tuo scudo per migliorare la tua visualizzazione. Puoi tenere

il tuo disegno tra il materasso e la rete per approfondire e rafforzare il tuo scudo durante il sonno.

3. **Benedici e potenzia il tuo scudo.** Fai un viaggio interiore con il tuo scudo. Per attivare il suo potere, immagina di sollevarlo verso il cielo per attivare lo spirito dell'aria al suo interno. Quindi visualizza la pioggia: le acque del cielo che vi cadono sopra, impregnandola dello spirito dell'acqua. Ora immagina che un fulmine lo colpisca, facendo emergere la forza dello spirito del fuoco e, infine, immagina di tenerlo sulla terra per attivare lo spirito della terra. Quindi prendi il tuo scudo e tienilo vicino al tuo cuore per infonderlo con l'energia dell'amore. Ora hai uno scudo molto potente.

Metodo di protezione 4: Specchi

Esistono diverse tecniche di protezione della palla a specchio e sono tutte eccellenti.

1. Per una schermatura protettiva, immagina di trovarti all'interno di una sfera a specchio. L'esterno della palla è una superficie lucida, liscia e specchiata. Può entrare solo l'energia positiva della frequenza più alta; tutto il resto si riflette. Funziona particolarmente bene per gli attacchi psichici.
2. Un altro metodo è immaginare di essere circondato da una sfera di energia*, ma lo specchio è all'interno*. In questo modo, la tua energia rimbalza su di te e non si disperde. Rimane contenuto. Sei nel tuo campo energetico. (Puoi anche avere sia una superficie interna specchiata che una superficie esterna specchiata.)
3. Questo terzo metodo è solo per i casi più gravi. È molto efficace ma dovrebbe essere usato con parsimonia. Se c'è qualcuno che è molto prepotente e non riesci proprio a mantenere intatto il tuo campo energetico attorno a lui, questo è ciò che potresti usare. *Deve essere usato con compassione e non per rabbia o paura.* Questo è importante, perché lo stai dirigendo verso un'altra persona piuttosto che concentrarti su te stesso.

   Per questo metodo, immagina che una sfera specchiata (con lo specchio all'interno) circondi la persona di cui ti senti vittima. Se inviano energia amorevole e gioiosa, rimbalza su di loro ingrandita. Se inviano energia scortese, anche questa viene amplificata e rimbalza su di loro. Quindi qualsiasi energia non positiva (che potrebbero inviarti) rimane all'interno della sfera a specchio.

Metodo di protezione 5: Cristalli

I cristalli sono stati utilizzati nelle culture di tutto il mondo per la protezione e per l'attivazione dell'energia. Ecco i passaggi per utilizzare i cristalli per la protezione:

1 Scegli il cristallo giusto. Per aiutarti a decidere la dimensione e la forma della tua pietra, determina se lo farai. . .

- indossa il tuo cristallo protettivo
- tienilo in una borsa dei medicinali
- semplicemente tienilo vicino a te
- cucilo nella federa
- fissalo al tuo plesso solare (con del nastro medico)

Quindi decidi se utilizzerai un cristallo levigato e sfaccettato, una pietra naturale o una che è stata burattata. Quando acquisti un cristallo protettivo, è meglio lasciare che la pietra scelga te. Ciò significa che quando ne scegli uno, nota il cristallo che sembra chiamarti ad esso. Sembrerà in qualche modo più brillante e luminoso di tutto il resto.

2. Pulisci il tuo cristallo. Lascialo al sole per cinque ore o strofinalo in una direzione con olio di eucalipto. In alternativa, anche lavarlo con sapone alla menta piperita e acqua fredda lo pulirà. I cristalli hanno un'energia molto fluida e quindi devono essere puliti spesso. (Altre pietre, come il giaietto o l'ossidiana, non hanno bisogno di essere ripulite molto spesso.)

3. Dedica il tuo cristallo. Tienilo vicino al tuo terzo occhio e dì: “Ti dedico alla protezione e alla forza. Sono al sicuro, protetto e sto bene”.

4. Usa il tuo cristallo. Tieni il tuo cristallo nella tua mano dominante e passalo sul tuo corpo tre volte. Assicurati di superare la parte superiore della testa e anche i lati del corpo e la parte anteriore. (Quando prendi il cristallo sopra la tua testa, mantieni l'intenzione che la spazzata scenda anche sulla tua schiena.) Se hai bisogno di una protezione extra, passalo sul tuo corpo nove volte. Questo metodo ti avvolgerà in un bozzolo di sicurezza e protezione.

Metodo di protezione 6: sale marino

Dall'inizio della storia documentata, ci sono stati resoconti di sale utilizzato per scopi protettivi. Di tutte le cose utilizzate per la protezione in tutto il mondo, il sale è il più onnipresente. Viene utilizzato per la salvaguardia in ogni angolo del mondo. In qualche

culture, viene spruzzato lungo i davanzali per tenere fuori le energie negative. In altre culture, i pavimenti di una nuova casa vengono cosparsi di sale e poi il sale viene spazzato via; si ritiene che il sale assorba energie oscure, che poi vengono spazzate via dalla porta. Alcune società hanno tradizioni di tenere il sale nelle tasche di una persona come misura protettiva. Anche nei tempi moderni, abbiamo la tradizione di gettarci il sale alle spalle per respingere le energie indesiderate.

Per usare il sale come protezione, puoi metterne un pezzetto (o qualche granello) nella tua borsa dei medicinali, o portarne una piccola quantità legata in un fagotto di seta nera nella borsetta. Puoi cospargere un cerchio sul pavimento attorno al tuo letto per dormire nella sua energia protettiva durante la notte. In alternativa, puoi mettere una piccola quantità di sale negli angoli della tua casa per creare lì un'energia protettiva. Se si vive in un ambiente umido, il sale va riposto in piccoli contenitori; in caso contrario, attirerà e rilascerà liquidi, che possono lasciare macchie di sale sui pavimenti o sui mobili.

Puoi anche usare le lampade di sale - queste sono fatte di sale naturale scolpito con una lampadina all'interno - per creare un'energia protettiva nello spazio in cui sono posizionate. Si dice che queste lampade di sale emettano ioni negativi benefici, che purificano l'aria.

Metodo di protezione 7: adottare un albero di protezione

Gli alberi possono offrire una forza incredibilmente protettiva, specialmente se ti sei sintonizzato con la tua energia. Puoi adottare un albero nel tuo giardino, nel tuo quartiere, in un parco locale o su un sentiero. Scegline uno che ti chiama; quindi creare una connessione. Per fare questo, appoggiati o siediti contro quell'albero per almeno 15 minuti e invia amore e gratitudine nell'albero. Immagina che l'albero abbia una voce e ascolta ciò che ti dice. Mentre costruisci una relazione con il tuo albero adottato, parlagli e ringrazialo di cuore. Viene quindi creato un legame energetico tra te e l'albero. Coloro che possono vedere l'energia saranno in grado di rilevare la bella, grande corda di luce tra voi due. Ogni volta che hai bisogno di protezione, pensa semplicemente al tuo albero e il cavo si gonfierà e la tua energia sarà radicata e forte.

Potrebbe sembrare strano, ma uno dei modi più veloci per liberare la tua energia è abbracciare un albero o appoggiare la schiena contro un albero e consentire all'energia curativa dell'albero di purificarti e radicarti. Funziona particolarmente bene se si tratta di un albero con cui hai una relazione. Meditare vicino ad esso o semplicemente appoggiarci sopra le mani ti avvolgerà in una sfera di protezione e grazia.

Metodo di protezione 8: oli essenziali per schermatura energetica

Oltre alle loro proprietà detergenti (discusse incapitolo 3), gli oli essenziali lo sono

ottimo da usare a scopo protettivo. Quando mi trovo in una situazione in cui sento il bisogno di un mantello protettivo attorno a me, utilizzo gli oli essenziali. Inoltre, come regola generale, di solito porto una o due bottigliette nella borsa, quindi ne ho sempre un po' con me. Il senso olfattivo è strettamente connesso al nostro sistema emotivo, più di qualsiasi altro nostro senso. Quando usiamo gli oli essenziali, si crea un potente legame tra il nostro regno fisico e il regno psichico. Quel collegamento è radicamento e protezione. In molte culture, gli oli essenziali sono usati per la protezione. Ad esempio, gli sherpa in Tibet usano il ginepro per strofinare le loro corde per proteggerli durante i loro viaggi.

Ecco come puoi usare gli oli per la protezione: puoi strofinarli tra le mani e inalare. Di solito metto tre gocce nei palmi delle mani, strofino i palmi insieme, mi metto le mani a coppa sul naso e poi inspiro tre volte, con l'intenzione di proteggere la mia energia. Poi uso le mani come una specie di ventaglio e spazzolo il profumo sopra la testa e lungo il corpo. Vado anche sulla parte posteriore della mia testa, con l'intenzione di spazzare la parte posteriore del mio corpo con il profumo protettivo. Questo racchiude tutto il mio corpo in uno scudo protettivo. A volte metto una goccia sulla mia gola, una sul mio terzo occhio, un'altra in cima alla mia testa e una quarta alla base del mio cranio, tutto per aumentare la protezione. Un diffusore d'olio può essere molto utile quando si protegge uno spazio più ampio o più persone contemporaneamente.

Puoi anche mescolare oli essenziali con acqua e usare un nebulizzatore (simile a quello con cui nebulizzeresti le tue piante) per spruzzare il tuo corpo e/o i tuoi vestiti. Viaggio spesso con un mister molto piccolo per mantenere un mantello protettivo intorno a me durante il mio viaggio. Purifica ed eleva la mia energia e può anche proteggerla.

Quando scegli quali oli usare, ricorda che nella tua anima c'è una saggezza innata che sa assolutamente quali oli sono i migliori per la particolare protezione di cui hai bisogno. Quindi prenditi del tempo per sintonizzarti con la tua conoscenza interiore prima di scegliere i tuoi oli.

Nota: Mentre gli oli essenziali sono una sostanza naturale, alcune persone hanno reazioni cutanee a diretto contatto con gli oli essenziali, specialmente sulla pelle delicata del viso. Fai sempre attenzione quando metti gli oli direttamente sulla pelle. Gli oli essenziali possono essere miscelati con oli vettore, come jojoba, carota, nocciolo di albicocca o mandorle dolci, se hai la pelle sensibile e desideri usarli direttamente sul tuo corpo.

Ecco alcuni oli che puoi usare per la protezione, la maggior parte sono buoni sia per la pulizia che per la protezione:

- **Basilico**: erbaceo, dolce, fresco, verde. Si sposa bene con limone, citronella, arancia, rosa.
- **Camomilla**: morbido, caldo, delicato (ottimo per proteggere i bambini). Si fonde bene con rosa, lavanda, ylangylang, neroli.

- **Legno di cedro**: terroso, legnoso, caldo. Si sposa bene con salvia, cipresso, incenso.
- **Cipresso**: caldo, morbido, legnoso. Si sposa bene con incenso, menta piperita, legno di cedro.
- **Chiodo di garofano**: legnoso, terroso, caldo. Si sposa bene con cannella, cardamomo, arancia.
- **Eucalipto**: fresco, pulito, stimolante. Si sposa bene con limone, menta piperita, timo.
- **Abete**: fresco, limpido, legnoso, verde. Si sposa bene con neroli, oli di agrumi, pino, ginepro.
- **Incenso**: caldo, legnoso, dolce. Si sposa bene con rosa, legno di cedro, mirra, legno di sandalo.
- **Ginepro**: legnoso, verde, fresco. Si sposa bene con piante sempreverdi (come abete e pino), rosmarino, vetiver, salvia sclarea, citronella.
- **Mirra**: caldo, terroso, speziato. Si sposa bene con incenso, chiodi di garofano, legno di sandalo.
- **Arancia**: fresco, pulito, solare. Si sposa bene con timo, eucalipto, altri oli di agrumi.
- **Patchouli**: caldo, terroso, legnoso. Si sposa bene con bergamotto, salvia sclarea, menta piperita, geranio.
- **Menta piperita**: fresco, fresco, pulito. Si sposa bene con pompelmo, rosmarino, eucalipto.
- **Rosmarino**: limpido, fresco, speziato. Si sposa bene con oli di agrumi, melaleuca, menta piperita, abete.
- **Saggio**: legnoso, terroso. Si sposa bene con oli di agrumi, legno di cedro.
- **Vetiver**: caldo, legnoso, terroso. Si sposa bene con pino, basilico, geranio rosa.

Ci sono molti altri oli essenziali che puoi usare per la protezione energetica, ma questi sono alcuni dei principi fondamentali.

Metodo di protezione 9: meditazione e visualizzazione

Quasi ogni tipo di meditazione visiva rafforzerà il tuo campo energetico. Ad esempio, chiudi gli occhi, rilassati e immagina di essere in un luogo lussureggiante nella natura. Intorno a te c'è la luce più luminosa e radiosa che tu abbia mai visto. . . “Guardalo” crescere in intensità e potenza. Immagina i filamenti di energia delle stelle, del sole e della terra che si riversano nella luce mentre diventa ancora più luminosa e scintillante. . . con te al centro. Mentre apri gli occhi, mantieni la meditazione confidando che questa incredibile luce continuerà a circondarti, proteggerti e salvaguardarti. Questa meditazione funziona bene per la protezione perché sei così brillante che nulla può penetrare nel tuo campo di forza energetica.

Come pratica quotidiana, prenditi un momento per radicarti e centrarti ogni mattina. Un buon modo per farlo è immaginare una corda di energia che scorre dalla pianta dei piedi nella terra. Poi, in silenzio, immergiti nel luogo della pace profonda dentro di te. In questo modo il tuo campo energetico sarà più forte e più vibrante durante il giorno.

Ecco un metodo di protezione divertente, facile ed efficace che utilizza la visualizzazione. Immagina che ci sia una cerniera cosmica davanti a te, a partire dalla base dei tuoi piedi. Immagina di comprimere il tuo campo energetico in una sfera energetica; mentre sfrecci sopra la testa, puoi lasciare una piccola apertura in alto per consentire alle energie celesti di fluire intorno a te.

Puoi anche mettere la mano vicino all'osso pubico e immaginare di tenere una grande cerniera lì; quindi muovi fisicamente la mano fino in cima alla testa per chiudere la cerniera e racchiudere la tua energia.

Metodo di protezione 10: Preghiere e mantra

Dire una preghiera protettiva può darti una connessione immediata con il Divino. Per alcuni, la preghiera del Signore fa questo. Per altri, una preghiera a Cristo, Madre Maria, Allah, Buddha o Yemaya funziona. Dire una preghiera a qualunque sia la tua fonte spirituale, con l'intenzione di salvaguardare la tua energia, funziona.

Ogni volta che saliamo in macchina per un lungo viaggio, diciamo una preghiera. Sembra una preghiera semplice, quasi infantile, ma dopo averla fatta siamo al sicuro e protetti. Ecco la preghiera di protezione del viaggio:

Angeli davanti a noi; angeli dietro di noi.
Angeli alla nostra sinistra e alla nostra destra.
Angeli sopra e sotto di noi.
Siamo al sicuro, protetti e stiamo bene.

E poi visualizziamo le ali degli angeli che circondano ogni occupante dell'auto.

Un'altra preghiera che uso è il mantra giapponese"*Namu Amida Butsu*." Per me, questa è una protezione potente e immediata. Ho vissuto in un monastero buddista zen per diversi anni, quindi ho un'affinità con il buddismo e*Amida*è uno degli ideali più elevati del buddismo giapponese. Tradotto liberamente, questo mantra significa*Mi rifugio nella luce*. Ho sperimentato miracoli usandolo. Una volta, mio marito David, mia figlia Meadow ed io eravamo nella nostra piccola macchina in inverno, guidando attraverso le Cascade Mountains. Abbiamo colpito una zona ghiacciata e la nostra macchina ha girato su se stessa e stava sbandando verso il bordo di una scogliera a strapiombo. Ho urlato, "*Namu Amida Butsu*!" e l'auto si fermò quasi all'istante. . . a circa un metro dalla scogliera. È stato un momento incredibile.

Un'altra volta, ero seduto in un piccolo bar con un'amica, Katie, a San Luis Obispo, in California, quando si è verificato un terremoto di magnitudo 6.4. Il pavimento ha cominciato a rotolare e le cose stavano cadendo dagli scaffali. Ho afferrato le mani di Katie dall'altra parte del tavolo, l'ho guardata negli occhi e ho iniziato a cantare: "*Namu Amida Butsu!*"Anche se le cose stavano crollando intorno a noi, abbiamo sperimentato una calma serenità. Katie ha detto che il momento le è sembrato sacro. Certamente mi ha fatto.

Metodo di protezione 12: Mudra

Un mudra è un modo di tenere il tuo corpo che avvia un particolare tipo di energia. Molte culture usano i mudra per attivare diversi tipi di energia. Un mudra schermante viene creato stando in piedi con lo stesso peso su ciascuna gamba, quindi stringendo le mani a pugno e incrociando le braccia al polso sul petto con forza. Fallo tre volte, ogni volta con forza, e la tua energia sarà protetta.

Inoltre, ci sono mudra subconsci che sono protettivi. Tenere semplicemente le braccia sopra il plesso solare è una specie di mudra e protegge il plesso solare dai filamenti negativi. Noterai che questo è qualcosa che le persone fanno automaticamente se si trovano in situazioni incerte. Se ti trovi in un posto in cui senti che la tua energia si sta abbassando, incrocia semplicemente le braccia sul plesso solare.

Metodo di protezione 13: angeli, guide, spiriti guardiani e protettori degli antenati

Quelli nel regno degli spiriti amano offrire assistenza e tenerti al sicuro. Invoca semplicemente i tuoi angeli, guide spirituali e guardiani e immediatamente può essere disponibile aiuto. Invita l'Arcangelo Michele a circondarti di energia protettiva e amorevole. Immagina che l'enorme e potente Arcangelo Michele sia in piedi dietro di te con la sua spada di luce, proteggendoti e tenendoti al sicuro. Le sue ali di luce ti stanno abbracciando e tenendoti in un bozzolo di sicurezza, non importa dove sei o dove vai.

Nella cultura occidentale, il potere dei nostri antenati è sottovalutato. Tuttavia, nelle culture

che venerano e onorano i loro antenati, i loro antenati sono i loro più potenti sostenitori e protettori. Condividi la linea di sangue dei tuoi antenati. Vogliono sostenerti. Utilizzare le capacità protettive dei tuoi antenati è semplicemente una questione di chiedere. Puoi dire umilmente: "Invoco i miei antenati, dall'inizio dei tempi e in avanti, per il sostegno e la salvaguardia". In alternativa, se c'è un particolare antenato che conoscevi o a cui eri vicino quando era vivo, puoi invocarlo. Ad esempio, potresti dichiarare: "Zio Joe, non hai mai preso in giro le persone quando eri vivo, e io ammiro questo di te. Mi piacerebbe il tuo aiuto, così non continuerò ad essere turbato dalle sciocchezze che ricevo al lavoro. Aiutami a stare nella mia stessa energia. Grazie molte!"

Quando invochi i tuoi aiutanti spirituali, ricordati di ringraziare sempre. Di solito puoi sentire immediatamente il loro aiuto. NelCapitolo 5, Condividerò ulteriori informazioni su come chiamare gli angeli nella tua casa e nella tua vita.

Metodo di protezione 14: radicarsi

NelCapitolo 1, hai imparato a conoscere i vari filamenti di energia che abbiamo che ci collegano alla terra e a tutta la natura. Oltre a offrire semplicemente connessione, l'energia di Madre Terra può proteggerti e radicarti.

Sdraiati semplicemente sulla terra, sulla schiena o sullo stomaco, e immagina di dare le tue sfide a Madre Terra. Visualizza i viticci della sua energia che si protendono amorevolmente verso l'alto e ti circondano con forza. Invita la sua coscienza a circondarti con un potente mantello radicato di energia protettiva.

Puoi anche stare a piedi nudi sulla terra o mettere le mani a terra per farlo. Camminare a piedi nudi sulla sabbia bagnata, vicino all'oceano, può dissipare le energie negative e rafforzare il tuo campo energetico. Se non sei in grado di uscire facilmente all'aperto, usa semplicemente una pianta d'appartamento per la messa a terra. Tocca le sue foglie per radicare la tua energia. Se l'energia che viene eliminata è molto densa, potrebbe avere un effetto di esaurimento sulla tua pianta. Quindi osserva attentamente per notare se la tua pianta inizia a calare. Potrebbe essere necessario dargli il tempo di riprendersi prima di riutilizzarlo.

Collegandoti a terra, ti stai letteralmente collegando al campo elettrico terrestre e la sentirai neutralizzare tutto ciò che non è necessario nel tuo campo energetico. Madre Terra è l'ultima guaritrice e può sincronizzare i tuoi ritmi biologici e riempire il tuo corpo di ioni caricati negativamente. Funziona veramente. Nelle culture indigene, si crede che quando ci si sente fuori posto, semplicemente sdraiarsi sulla terra porti le cose in equilibrio. Quando sei in equilibrio, il tuo campo energetico è forte; quindi, c'è un mantello protettivo intorno a te.

Tutti i metodi di cui sopra funzionano. È semplicemente una questione di provare ognuno per vedere cosa funziona meglio per te.

SCHERMATURA SUBCONSCIA

Ci sono alcune persone che non adottano mai alcun metodo di protezione, eppure sono schermate naturalmente. Gli operatori sanitari, gli operatori degli ospizi, il personale ospedaliero e gli insegnanti a volte scoprono che le loro energie sono esaurite da coloro che li circondano, a meno che non abbiano sviluppato metodi di schermatura naturali (spesso inconsci). Se lavori in un'area in cui la maggior parte si sente impoverita e tu no, potrebbe essere che tu abbia aiutanti spirituali molto forti o che tu abbia sviluppato una sorta di schermatura subconscia che ti mantiene in equilibrio, specialmente in quei momenti in cui la tua energia è bassa .

COSA FAI DOPO CHE IL TUO CAMPO ENERGETICO È STATO DIMINUITO?

Se ti ritrovi a subire una perdita di energia o un attacco psichico ti ha lasciato debilitato (anche dopo aver eseguito tecniche di protezione), ecco alcune cose che puoi fare per ripristinare la tua energia:

Calpestare. Semplicemente battendo forte i talloni a terra, come se stessi emettendo il suono ritmico di un tamburo, inizia a eliminare le energie che non ti sono utili. Calpesta una sorta di musica ritmica o percussioni per almeno 12 minuti e ti aiuterà a liberare il tuo campo energetico. Inoltre, ascoltare il suono di un tamburo o suonare il tamburo con l'intenzione di liberare il tuo campo energetico può funzionare.

Doccia calda/doccia fredda. Fai una doccia calda (o tiepida), ma poi ruota la manopola sul più freddo possibile per alcuni minuti. Se riesci a sopportarlo, fai una doccia ghiacciata di due minuti. È molto vantaggioso. Quindi riaccendi l'acqua calda, per riscaldarti, e termina con un'altra doccia gelida. Puoi ripeterlo più volte. Andare avanti e indietro rapidamente dal caldo al freddo scuote le vecchie energie. È un po' come un cane che si scuote forte per togliersi l'acqua dal pelo. L'acqua fredda non è solo uno shock per il tuo corpo fisico; sconvolge anche il tuo campo energetico e, di conseguenza, le vecchie energie non possono aggrapparsi a te molto facilmente. Inoltre, strofinare con il sale, durante la fase calda o fredda, ti aiuterà a ripristinare la tua energia.

PROTEGGERE GLI ALTRI

Come regola generale, non è appropriato utilizzare l'energia per eseguire metodi di protezione su altri senza il loro permesso. Implica anche una sorta di giudizio su di loro: che hanno bisogno di protezione. Non vorrei che qualcuno mi coprisse con un mantello protettivo senza il mio permesso. . . vorresti? Per favore non farlo.

Tuttavia, questo è completamente diverso con i tuoi figli. Circondali in un amorevole

bolla di luce rosa al mattino mentre trotterellano verso la scuola. Chiedi agli angeli di abbracciarli con ali di luce. Adotta un albero in loro onore e chiedi che l'albero li protegga e li tenga al sicuro. Puoi anche fare metodi di protezione con familiari stretti, poiché le tue energie sono già intrecciate. Una delle mie clienti ha utilizzato un metodo di protezione per suo marito, che aveva gravi problemi di respirazione e tosse. Stava anche attraversando un periodo difficile al lavoro. Il suo ambiente d'ufficio aveva molta energia tossica. Non ha detto a suo marito che stava facendo il processo di protezione, ma la sua tosse è cessata nel momento esatto in cui ha iniziato, e la sua salute è stata catapultata in vitalità. Ha detto che i risultati sono stati notevoli.

Puntare l'energia: proiettare preghiere

Ci sono momenti in cui potrebbe sembrare giusto puntare energia protettiva su un altro. Puntare l'energia è diverso dal fare una protezione energetica; sta concentrando un flusso istantaneo e potente di energia protettiva verso un altro. È diretto e deliberato. . . come un laser di forza luminosa. Ed è usato per le emergenze. Ad esempio, se vedi un cane che attraversa una strada trafficata e non c'è niente che puoi fare fisicamente per proteggerlo, lancia istantaneamente un raggio radioso e scintillante per incapsularlo in una luce protettiva. Potresti immaginare che questa luce scenda dal cielo nel tuo corpo, e poi si proietti fuori dal tuo chakra del plesso solare o dal tuo chakra del cuore verso di lui. Un altro esempio potrebbe essere un bambino che vedi essere maltrattato in un negozio. Potresti percepire intuitivamente che castigare il genitore potrebbe alla fine causare più traumi al bambino (che potrebbe essere il destinatario della rabbia del genitore nei tuoi confronti per aver interferito). Ma puoi mirare all'energia e proiettare preghiere che circondano il bambino e il genitore con l'energia della compassione, del perdono e dell'amore.

Inoltre, se c'è un'area del mondo bisognosa o in pericolo, puoi estrarre una mappa o richiamare Google Earth sul tuo computer, concentrarti sull'area e quindi procedere a indirizzare l'energia e proiettare preghiere protettive a quella zona. Mantieni l'intenzione che sia per il massimo bene di tutti gli interessati.

In questo capitolo, hai imparato cos'è la protezione energetica e hai capito quando potrebbe non essere una buona idea. Inoltre, hai acquisito conoscenze sugli attacchi psichici, sul perché si verificano e su come prevenirli e ridurli, oltre ad alcuni fantastici metodi di protezione. Nel prossimo capitolo imparerai i modi per rimanere costantemente in un campo energetico equilibrato e forte.

CAPITOLO CINQUE

RAFFORZANDO I FILI CHE POTENZIALI

Tutto nella vita è vibrazione.

— AMPIAMENTE ATTRIBUITO AD ALBERT EINSTEIN

La maggior parte delle persone trascorre tempo prezioso concentrandosi su ciò che non vuole e su ciò che non funziona nella propria vita. Ripetono ripetutamente qualcosa di ingiusto che il capo ha detto, o desiderano che il loro vicino si muova perché non gli piace la musica ad alto volume che suonano, o sono infelici a causa del loro peso. Tuttavia, è una regola energetica che ciò su cui ti concentri è ciò che aumenta nella tua vita.*Dove va l'intenzione, scorre l'energia.* Qualcuno che per anni pensa costantemente a quanto sia in sovrappeso, spesso continua ad essere in sovrappeso. Ciò può essere dovuto al fatto che parleranno a tutti di quanto sono in sovrappeso, ci penseranno incessantemente e si giudicheranno per questo. Passano così tanto tempo concentrati su quanto sono in sovrappeso che diventa la loro realtà. Qualcuno che si lamenta sempre della musica di un vicino spesso continua ad avere rumori forti nella sua vita.

Nei capitoli precedenti, hai imparato cosa sono i filamenti di energia e come rilasciare quelli che ti diminuiscono, oltre a come proteggerti. In questo capitolo imparerai cosa puoi fare per aumentare i fili positivi che ti connettono all'Universo e come mantenere viva la tua frequenza. Imparerai come espandere e rimpolpare i fili che sono ancorati in te che sono positivi e luminosi. Questo ti porterà più vitalità ed espanderà la tua energia vitale. Imparerai anche come creare un santuario nel tuo spazio vitale in modo che il tuo campo energetico personale rimanga forte e vibrante.

CORDE DI COMUNIONE CON I PROPRI CARI . . . ANCHE A GRANDI DISTANZE

Mi sono svegliato in preda al panico.

“Davide, svegliati!” Ho scosso mio marito per svegliarlo. Ha il sonno pesante, quindi non è stato facile.

"Cosa sta succedendo?" riuscì a borbottare intontito, sebbene fosse ancora mezzo addormentato.

“Ho sognato che Heather era su una piccola barca di notte tra le onde alte. Faceva davvero freddo. Un'enorme onda la trascinò fuori bordo in un mare ghiacciato e scuro. Era così reale. Ho paura."

“Tesoro, torna a dormire. Era solo un sogno", disse mentre si girava e tornava a un sonno profondo.

Ma non potevo tornare a dormire. Amavo mia sorella, Heather, ed ero preoccupata. Le stava succedendo qualcosa; Lo sapevo. Ho subito iniziato a proiettare preghiere verso di lei e a circondarla di una luce bianca protettiva.

A quel tempo, Heather lavorava come marinaio su una nave da ricerca, ma non sapevo in quale parte del mondo si trovasse quando ho fatto il sogno. Dopo molti rigirarmi e aver inviato preghiere, finalmente mi sono addormentato di nuovo. Al mattino, ho continuato a circondarla in una bolla di luce.

A quei tempi, non c'era modo di contattare mia sorella quando era in mare. Così due settimane dopo, quando è tornata, ho condiviso il mio sogno con lei. Heather rimase in silenzio per molto tempo, e poi mi disse che proprio la notte del mio sogno stava lavorando su una nave al largo delle Isole Aleutine nelle acque dell'Alaska. Undici dei ricercatori e dell'equipaggio erano sbarcati su una piccola isola. Ma è emersa una tempesta e le onde sono diventate troppo agitate per cercare di recuperarli e riportarli alla nave.

I ricercatori e l'equipaggio sarebbero rimasti bloccati sulla spiaggia dell'isola di Unimak in una notte tempestosa, sotto lo zero, senza equipaggiamento protettivo. L'equipaggio della nave era estremamente preoccupato per la sopravvivenza delle persone sull'isola. Così Heather e un altro membro dell'equipaggio decisero coraggiosamente di salire su un piccolo gommone (chiamato Zodiac) e di manovrare tra le onde alte per cercare di portare sull'isola le necessarie tute di sopravvivenza.

Un'enorme onda dopo un'enorme onda si abbatteva sullo Zodiac nell'oscurità. Ci sono stati numerosi punti in cui Heather e l'altro membro dell'equipaggio sono stati quasi gettati in mare. Ha detto che è stato un miracolo che sia sopravvissuta. Mi piace pensare che l'energia che ho inviato le sia stata utile quella notte.

Questo è un esempio di fili molto particolari che io chiamo “cordoni di comunione”; questi sono ciò che tiene insieme famiglie e persone care. Non solo possiamo sintonizzarci l'un l'altro attraverso di loro, ma forniscono anche il conforto di sapere che non siamo soli. Sappiamo di avere un clan di forza, amore e saggezza alle nostre spalle. Più chiari e luminosi sono i cordoni di comunione che hai, più equilibrato sarai.

Quando le relazioni sono fiorenti, questi fili di collegamento sono belli, luminosi, spessi e forti. Nelle persone che hanno un impegno amorevole a lungo termine o si prendono molto cura l'una dell'altra, i fili brillano, anche se gli individui potrebbero avere miglia tra di loro. L'amore, le informazioni e le emozioni viaggiano velocemente e facilmente attraverso i cordoni di comunione. Ecco perché un marito può dire alla moglie che sta soffrendo per essere scivolata sul ghiaccio davanti a casa anche se lui è al lavoro. Oppure una madre può dire che suo figlio soldato è nei guai anche se è lontano in guerra. Oppure un gemello può capire quando suo fratello si sente euforico anche se vive in città diverse. Le corde della comunione ci collegano ai nostri cari amici e familiari, antenati, amati animali domestici e guru spirituali, così come ai regni angelici e al Creatore.

Tuttavia, a volte nelle relazioni personali, c'è un'interferenza vibrazionale che crea detriti all'interno dei fili di comunione che ci connettono. Ciò significa che sebbene l'amore fluisca attraverso la connessione del cordone, non è sempre così chiaro come potrebbe essere; ci possono essere interferenze da parte di persone, luoghi e cose. Questo fenomeno è stato definito come una sorta di cintura vibrazionale di asteroidi che colpisce il filamento. L'interferenza vibrazionale che passa attraverso i filamenti, come asteroidi che fluttuano in una galassia, rende il flusso di energia irregolare e fangoso. Quindi, a volte interpretiamo male ciò che viene detto o sentiamo di essere fraintesi. Sentiamo di aver inviato una comunicazione compassionevole e gentile, ma quando raggiunge la sua destinazione, viene fraintesa e non presa nel modo in cui intendevamo.

Questa interferenza vibrazionale può provenire da altre persone, ma può anche provenire dalla tua posizione o dalla tua energia domestica. In questo capitolo imparerai una serie di cose che puoi fare per mantenere forte il tuo campo energetico personale e quindi mantenere i tuoi fili di comunione vividi ed effervescenti. Ecco un semplice esercizio che può eliminare i detriti nei fili tra te e una persona amata.

21 GIORNI A SUMPTUOUS FILOS

Passo 1: Scegli un momento specifico della giornata in cui entrambi avete tempo ininterrotto a disposizione. Quindi scegli l'esatta quantità di tempo che dedicherai quotidianamente per 21 giorni. Può durare da quattro a sette minuti; ad esempio, ogni mattina tra le 7:56 e le 8:00SONO

Passo 2: Assicurati che la tua energia sia il più chiara possibile. Prima fai la doccia o il bagno. Se ciò non è possibile, lavati viso, mani e piedi.

Passaggio 3: Siediti rivolto verso la persona amata, non importa dove si trovi. Potrebbe essere necessario utilizzare una bussola per questo. (Se siete entrambi nello stesso

posizione fisica, sedersi uno di fronte all'altro.)

Passaggio 4: Entra in uno stato meditativo e visualizza i fili che scorrono tra di te come assolutamente radiosi, chiari e forti. Sono così potenti che nulla può interromperli.

Questo esercizio è come entrare per una messa a punto della tua auto. Farà un'enorme differenza nella tua relazione. Lungo la strada, se ritieni di aver bisogno di un'altra messa a punto, puoi farlo di nuovo. Tuttavia, di solito non è necessario che durino fino a 21 giorni. Anche pochi giorni possono aiutare a ristabilire i fili d'amore tra voi due.

UNA CASA PER L'ANIMA

*L'energia della tua casa influenza l'energia della tua vita.*L'influenza più importante sulle tue ciocche è il tuo ambiente domestico. Se vuoi avere fili di affinità e di comunione deliziosi, sani e chiari, devi vivere in una casa che ti faccia cantare il cuore. L'energia della tua casa è la cosa più preziosa a cui puoi occuparti per avere collegamenti energetici luminosi con il mondo più grande e con i tuoi cari. L'energia nella vostra casa è un'intersezione tra il vostro universo interiore e l'universo esterno, e tra la realtà interiore e quella esteriore. Può essere un luogo di rinnovamento e speranza, un santuario all'interno del quale ritirarsi e ricaricarsi durante i tempi che cambiano, un'oasi di pace durante le turbolenze. Può essere un luogo di guarigione per ogni situazione e un punto focale per il potere e lo spirito. Non solo la tua casa può aiutarti a rafforzarti e guarirti, ma può anche essere un modello di armonia in cui tutti coloro che entrano sono invitati a salire a una frequenza spirituale superiore. I filamenti di energia di tutti brilleranno di vibrante radiosità come risultato dell'energia che ancorate nella vostra casa.

La tua dimora è molto più di un luogo dove posare la testa e cercare conforto dagli elementi. È un punto di passaggio nel tempo e nello spazio che può attrarre energia o respingere energia. E *ogni*l'oggetto nel tuo ambiente porta la tua energia verso l'alto o verso il basso o la mantiene neutra. Questi oggetti possono elevarti o possono esaurirti. Ogni oggetto nella tua casa influenza la tua frequenza energetica, perché hai fili e corde di energia che ti collegano a tutti gli oggetti nella tua casa.

*È prezioso infondere nel tuo spazio vitale un senso di ordine cosmico per portare integrità ed equilibrio nella tua vita.*La tua casa può offrire rifugio e fede rinnovata durante i tempi a venire; può fornirti uno spazio sacro all'interno del quale puoi ricordare chi sei e perché sei sul pianeta in questo momento. L'energia della tua casa può spronarti verso una graziosa evoluzione o tenerti bloccato in un posto.

Fortunatamente, ci sono modi in cui puoi trasformare la tua energia domestica in una forza potente per

Buono. Armonizzando la tua casa e le cose in essa contenute e rilasciando oggetti che non riflettono la vita che desideri ora e in futuro, puoi aprire canali all'interno del tuo spazio vitale in modo che la tua casa diventi un punto di raccolta di energia. La tua casa, a sua volta, irradierà questa energia, sotto forma di amore e luce, al resto del mondo.

Per trasformare la tua casa in un santuario in cui rinnovare la tua energia, ricostituire le tue risorse interiori e rafforzare le tue corde, ci sono diverse cose che puoi fare:

1. Ripulisci la tua casa dal disordine.
2. Spazio libera la tua casa.
3. Crea un altare nella tua casa.
4. Stabilisci notevoli campi energetici vibranti nella tua casa.

MENO DISORDINE, PIÙ GIOIA

La pulizia del disordine è uno dei modi migliori per mantenere alta la frequenza e le ciocche pulite. Hai fili di energia che ti collegano a ciascuno degli oggetti nella tua casa. Gli oggetti che hanno per te un significato positivo, o che ti sono stati regalati da qualcuno con cui hai un rapporto d'amore, saranno corde più chiare. Se il rapporto con la persona che ti ha dato un oggetto non è buono, di solito i fili che ti collegano a quell'oggetto sono oscuri o molli. Le associazioni e i ricordi che un oggetto ha per te influenzeranno anche i fili che ti legano ad esso. Se c'è una trapunta sul tuo letto che era di tua nonna, ma tua nonna si lamentava sempre della vita, potrebbe esserci un'associazione con lamentele sulla vita collegate alla trapunta. Ciò può influire sui cavi attaccati al piumino e, di conseguenza,

Ogni oggetto ha una corda attaccata a te in uno dei tuoi chakra o centri energetici. Il tuo disordine ti sottopone a un miscuglio di corde, fili e filamenti che stanno bloccando i lavori. Questo può farti sentire esausto, trascinato verso il basso e sopraffatto. Quando i tuoi filamenti di energia sono intasati, la tua vita può sentirsi intasata.

Se vuoi mantenere i tuoi fili vibranti di forza vitale e rafforzare le corde che ti connettono all'Universo, libera il tuo disordine! Fai risplendere l'energia della tua casa!

Uno dei modi per rilasciare i filamenti che si stanno esaurendo è eliminare qualsiasi "roba" che associ a una persona, un luogo, un'esperienza o una cosa negativa. Se ritieni che un ex marito abbia dei fili agganciati a te che vuoi liberare ma hai oggetti in casa che ti ha dato e che ti ricordano di lui, potrebbe essere il momento di fare un po 'di pulizia dal disordine. (Solo perché il tuo ex ti ha dato qualcosa non significa che stia necessariamente prosciugando la tua energia, ma spesso un oggetto che ha emozioni negative

le associazioni ridurranno la tua energia e possono persino rafforzare le corde infelici tra te e l'altra persona.)

Dopo un divorzio, una separazione o una rottura, uno dei posti più importanti da sgombrare è il tuo letto. Dormire nello stesso letto che voi due condividevate spesso rende difficile il distacco dal vostro ex. I cavi tra di voi possono continuare a riattaccarsi nonostante i vostri sforzi di taglio del cavo. (Naturalmente, se non puoi permetterti un materasso nuovo, puoi pulire quello vecchio con la salvia. Inoltre, pulisci la testiera e il telaio. Se hai un telaio del letto in legno, puoi prendere un diapason e, dopo aver colpito posiziona l'estremità sul legno in modo che la vibrazione attraversi la venatura del legno. Se è un letto di metallo, usa una campana o un gong per pulirlo.)

Da una prospettiva spirituale, lasciare andare le cose fisiche equivale a lasciare andare i blocchi e le barriere emotive nella tua vita. In verità, il disordine può essere un segnale che indica altre cose che accadono sotto la superficie. Può anche essere un cuscinetto rispetto a varie paure (come la paura del rifiuto o la paura del futuro), o potrebbe essere il risultato di relazioni negative, problemi infantili irrisolti, sensazione di non essere abbastanza bravo, nutrimento costante o compiacere gli altri senza prendersi cura dei propri bisogni o di una serie di altre cose.

Le corde e i fili che ci collegano alle nostre cose possono intasare completamente la nostra energia se non stiamo attenti. I filamenti di energia che ci connettono al mondo che ci circonda possono sembrare un nido di topi se il nostro disordine non viene affrontato. Cancellare semplicemente le cose che non ami e che non usi non è sufficiente. Se non vai al*fonte*del motivo del disordine, si accumulerà ancora e ancora.

Di più non è meglio. Gli studi dimostrano che non siamo più felici, più sani, più intelligenti o più amorevoli come risultato delle nostre cose. Siamo in una società sovradimensionata e le nostre case sono sovradimensionate con roba. Lo sgombero del disordine come attività fisica è un esercizio prezioso; quando lo fai, ci sono meno cose da curare, pulire e inciampare. Tuttavia, in un senso più profondo, eliminare il disordine può essere un esercizio di potenziamento spirituale, perché arriva un punto in cui gli oggetti materiali iniziano a spiazzare i bisogni emotivi e spirituali. Le tue corde si intasano con detriti energetici.

Alcune persone hanno una condizione che le spinge ad accumulare. Questo è molto diverso da qualcuno che ha solo un'abbondanza di disordine. C'è uno schema cerebrale molto distinto negli accaparratori che crea la necessità di aggrapparsi agli oggetti; è una condizione fisiologica e questa condizione necessita di un supporto psichiatrico professionale. Le informazioni riguardanti il disordine che offro qui non si applicano a qualcuno che ha questa condizione sfortunata e debilitante.

Alla fine, non si tratta delle cose; riguarda il significato che investiamo nelle nostre cose. Ad esempio, un vaso rosa potrebbe essere semplicemente un vaso rosa, ma se fosse l'ultima cosa che il tuo amore ti ha dato prima di partire per la guerra - e non è mai tornato - potrebbe portare il significato del vero amore. Oppure potrebbe portare il significato di colpa per la sua morte (ad esempio, se lo hai incoraggiato ad andare). Oppure potrebbe portare il significato di un amore che non potrà mai esistere

abbinato. Non è l'oggetto in sé che crea sfide; è il*significato*che ci investi. Se hai problemi ad avere una relazione romantica positiva e hai oggetti intorno a te che rappresentano relazioni fallite del passato, questi oggetti subliminalmente continuano a urlarti, ancora e ancora, che sei un fallimento per quanto riguarda le relazioni. Questo a sua volta diventa una profezia che si autoavvera.

Nelcapitolo 2, hai scansionato il tuo corpo per scoprire a cosa sei legato. Puoi utilizzare lo stesso processo per scansionare la tua casa o il tuo spazio abitativo per vedere con quali oggetti e oggetti hai i cavi più resistenti. Puoi anche scansionare per vedere se c'è qualcosa che riduce la tua energia e tutto ciò che devi eliminare da casa tua.

Ciò che è disordine per una persona potrebbe non esserlo per un'altra. Se lo ami o lo usi, non è un disordine. Inoltre, qualcosa che è disordinato in una parte della tua casa potrebbe non esserlo in un'altra parte. Il mio suggerimento è di passare attraverso la tua casa, e con ogni oggetto, chiediti se lo ami o lo usi. Se la risposta è no, potresti considerare di spostarlo fuori dal tuo spazio vitale. I tuoi filamenti di energia ti ringrazieranno!

Quando sei in una casa ordinata, è molto più facile liberare fastidiosi fili e mantenere i cavi benefici forti e chiari. (Per ulteriori informazioni sulla rimozione del disordine, consulta il mio programma di certificazione online "Meno disordine, più gioia" per diventare un coach professionista di disordine attraversoHayHouseU.com.)

Il passo successivo, dopo aver ripulito la tua casa dal disordine, è pulirla e poi liberarla dallo spazio.

TECNICHE DI PULIZIA DELLO SPAZIO

Nei tempi antichi, le persone capivano l'importanza di creare un senso di armonia nelle loro abitazioni. Hanno sviluppato tecniche e metodi per liberare l'energia stagnante e per invocare gioia e vitalità negli spazi abitativi. Ogni antica civiltà e cultura nativa utilizzava tecniche di pulizia dello spazio. I metodi e gli strumenti variavano da un gruppo all'altro, ma l'intento era lo stesso: creare maggiore armonia e chiarezza in uno spazio vitale. I nativi americani usavano tamburi, sonagli ed erbe ardenti nei loro rituali. I cinesi usavano gong, canti e incenso. Nell'Europa medievale, il sale e le preghiere purificavano l'energia. In Medio Oriente, le resine fumanti, come l'incenso e la mirra, venivano usate per dissipare la negatività. Alcune di queste tradizioni sono sopravvissute praticamente immutate fino ai tempi moderni.

Per oltre quattro decenni e mezzo ho praticato l'arte di purificare e armonizzare l'energia domestica, un'abilità che ho chiamato "ripulire lo spazio". Quando ho originato la frase, ho pensato che la gente avrebbe riso, pensando che significasse che qualcuno aveva una scopa nello spazio, ma in qualche modo la frase si è bloccata, e ora è di uso comune. Non importa cosa

nome è usato, le attuali tecniche di pulizia dello spazio hanno la loro origine in tecniche antiche praticate nel corso della storia umana.

Cancellare gli spazi nella tua casa libera spazio nella tua vita

Queste antiche cerimonie che hanno portato vitalità alle strutture umane generazioni fa possono essere utilizzate per infondere pace ed equilibrio nelle case e negli affari di oggi. Quando la tua casa è liberata dallo spazio, è molto difficile per i fastidiosi filamenti di energia rimanere ancorati nel tuo campo energetico. Molte persone stanno scoprendo che questi antichi rituali possono essere adattati con successo per l'uso moderno e, cosa più importante, stanno scoprendo che funzionano!

Dopo un secolo di rapidi progressi tecnologici, le persone stanno recuperando le tradizioni di pulizia dello spazio perduto. Le aziende occidentali tradizionali stanno assumendo addetti allo sgombero professionale perché hanno scoperto che così facendo aumentano le vendite e la produttività. Alcune delle più grandi società immobiliari in America utilizzano i servizi di sgomberi spaziali per accelerare notevolmente le vendite di proprietà. Le società di gestione del territorio stanno impiegando addetti allo sgombero dello spazio per eseguire benedizioni sul terreno prima di iniziare a costruire grandi complessi residenziali suburbani. I proprietari di case che non avevano mai sentito parlare di pulizia dello spazio solo un anno fa ora suonano campane, bruciano salvia e cantano mantra perché hanno scoperto che le loro case si sentono meglio.

La tua energia domestica risponde al pensiero e all'intenzione umana

Fili di energia invisibili ma molto reali si intrecciano in tutta la casa. La tua casa non è solo una struttura fisica inanimata. È un ricettacolo di campi energetici vibranti e invisibili. . . e questi campi energetici rispondono ai tuoi pensieri e alle tue intenzioni.

Ogni spazio ha energia. La tua casa non è solo un composto di materiali assemblati per ripararti, ma ogni suo centimetro cubo, che sia uno spazio solido o apparentemente vuoto, è anche composto da infiniti flussi e filamenti di energia. Quando entri in uno spazio che ti fa sentire immediatamente leggero e sollevato, o entri in una stanza dove l'atmosfera ti fa sentire impoverito e prosciugato, stai rispondendo all'energia dell'ambiente. Se noti tensione e pesantezza in una stanza dopo che si è svolta una discussione, stai sperimentando un'energia residua che può persistere in uno spazio molto tempo dopo la fine della discussione.

A volte l'energia in una casa o in un ufficio può diventare stagnante e noiosa. Quando questo è il caso, potresti sentirti stanco e svogliato o diventare agitato e arrabbiato. Tuttavia, l'apprendimento di alcune semplici tecniche per purificare l'energia del tuo spazio può produrre un'influenza notevole e positiva sul modo in cui ti senti e su ogni aspetto della tua vita. Quando chiedi benedizioni e assistenza dai regni invisibili dello Spirito, i fili negativi cadono

via e magia e gioia indicibili possono riempire il tuo cuore, in modo che la tua casa diventi una casa per la tua anima.

I requisiti più importanti per qualsiasi compensazione saranno sempre la tua intuizione e i suggerimenti del tuo cuore. Quando apri il tuo cuore allo Spirito, sarai condotto agli strumenti, alle informazioni e alle cerimonie adatte a te.

Semplicemente camminando per ogni stanza principale della tua casa suonando un campanello, o accendendo l'incenso su un altare, o diffondendo il fumo della salvia che brucia con una piuma nelle ore mattutine, può creare un modello di chiarezza per il resto della giornata. Mentre stai ripulendo la tua casa dallo spazio, non è raro che anche i filamenti negativi ti lascino. Ecco alcuni passaggi da considerare per la pulizia dello spazio.

PULIZIA DELLO SPAZIO PASSO PER PASSO

1. **Siediti tranquillamente.** Chiudi gli occhi e visualizza che lo spazio che si schiarisce porta un'energia cristallina nella tua casa. La tua intuizione è la chiave che aprirà la porta nel mondo rivelatore dell'energia nella tua casa.
2. **Bere molta acqua.** È fondamentale che tu sia idratato prima, durante e dopo la pulizia dello spazio. L'acqua aiuterà a trasportare l'energia attraverso il tuo corpo e ti aiuterà a liberare tutta l'energia non necessaria che potresti aver assunto durante la pulizia.
3. **Metti via il cibo.** È meglio non lasciare contenitori aperti di cibo durante la radura, poiché potrebbero assorbire energia.
4. **Rimuovi i gioielli.** Togliti i gioielli, in particolare anelli e braccialetti di metallo. Possono sottilmente ostacolare la tua capacità di percepire l'energia durante la pulizia dello spazio. Se ciò non è possibile, non preoccuparti; la compensazione può ancora funzionare.
5. **Concentra la tua intenzione.** Sii molto chiaro sui risultati che desideri per la casa, gli altri occupanti e te stesso.
6. **Sensibilizza le mani.** Respira lentamente e profondamente. Senti l'energia dello spazio. Circonda la stanza o usa uno qualsiasi dei tuoi sensi per percepire l'energia nella stanza.
7. **Vai piano.** Ricorda di mettere a tacere la tua mente e procedi lentamente ad ogni passo dello spazio che si schiarisce. Questo ti permette di percepire

flussi di energia sottile.

8. **Senti l'energia nello spazio.** Una delle abilità necessarie per liberare lo spazio è la capacità di percepire i campi energetici. Per sviluppare questa abilità, gira intorno alla periferia di uno spazio molto lentamente con una mano tesa. Nota le aree in cui senti la differenza. Il tuo braccio può sembrare pesante o leggero, caldo o freddo in diversi punti. Potrebbero esserci punti che sembrano appiccicosi e luoghi che sembrano lisci. Questa non è la tua immaginazione. Stai percependo energia. (Di solito le aree che sembrano appiccicose o pesanti sono i luoghi che hanno particolarmente bisogno di essere ripuliti.) Il segreto per liberare lo spazio è rallentare, calmare la mente e fidarsi di ciò che percepisci.

9. **Stare all'ingresso.** Con lo stesso peso su entrambi i piedi, posizionati all'ingresso della stanza che stai per liberare. Prenditi qualche minuto per irradiare la tua intenzione nella stanza e invia preghiere al Creatore per guida e assistenza.

10. **Spezza l'energia stagnante.** Prendi lo strumento che utilizzerai (campana, gong, tamburo, erbe ardenti, nebulizzatore di oli essenziali) e, iniziando dall'ingresso, cammina in modo circolare con il tuo strumento con l'intenzione di creare un meraviglioso vortice di energia . Ad esempio, se stai usando un campanello, suona il campanello appena dentro l'ingresso, e poi cammina in cerchio intorno alla stanza, suonando il campanello, con l'intenzione che l'energia in quella stanza brilli!

11. **Leviga l'energia dello spazio.** Dopo aver ripulito una stanza, attenua l'energia dello spazio. Per fare ciò, puoi far scorrere delicatamente la mano intorno alla periferia della stanza, proprio come se stessi accarezzando un gatto, finché non senti che si sente stabile e liscia. (Puoi anche usare uno strumento, come una piuma, per attenuare l'energia.)

12. **Invoca benedizioni.** Dopo che una stanza è stata ripulita, immagina che sia piena di luce e amore mentre chiedi supporto e guida dai regni spirituali. Puoi pregare in silenzio o ad alta voce per farlo. Questo è l'aspetto più importante della radura e deve essere fatto con riverenza, rispetto e devozione.

13. **Fai una cifra otto.** Quando hai completato una stanza, usa il tuo strumento per creare una figura otto per sigillare quella stanza, quindi vai nella stanza successiva. È meglio iniziare dai piani inferiori e poi spostarsi

verso l'alto in casa.

14. **Abbraccia la gratitudine.** Al termine, torna alla porta d'ingresso, da dove hai iniziato, in uno spirito di gratitudine. Quando la tua casa è stata ripulita in questo modo, è difficile per i filamenti di energia negativa fluire nella tua casa. Inoltre, è difficile per te avere qualcosa di diverso da filamenti positivi che fluiscono fuori e dentro il tuo corpo.
15. **Lavati le mani.** Lavare con acqua fredda fino ai gomiti. Agitare un paio di volte prima di asciugare le mani. L'acqua fredda e l'agitazione aiutano a liberare l'energia che potrebbe essersi attaccata alle mani o al corpo.

STRUMENTI PER LIBERARE LO SPAZIO

Scegliere uno strumento per liberare spazio

Lo strumento che usi per ripulire lo spazio è solo un veicolo per la tua intenzione e le tue preghiere. Gli strumenti da soli non possono santificare una casa. La tua campana, tamburo o gong serve solo come punto focale per dirigere l'energia in uno spazio. Tuttavia, lo strumento che scegli è importante, perché quando senti una stretta connessione con esso, serve ad amplificare la tua intenzione.

La scelta di uno strumento per la pulizia dello spazio è molto individuale. Una persona può innamorarsi del tamburo e scoprire che ogni volta che ne sente il suono, può percepire l'energia in modo più percettivo. Qualcun altro potrebbe scoprire che bruciare la salvia crea un potente cambiamento di coscienza in uno spazio. Il miglior strumento per liberare spazio è quello da cui ti senti più attratto. Quanto lo paghi, o da dove viene, non conta tanto quanto il tuo amore per esso.

Potenziare i tuoi strumenti per liberare spazio

Per potenziare il tuo strumento di pulizia dello spazio, tienilo vicino al tuo corpo e visualizzalo mentre diventa un'estensione del tuo corpo e della tua anima. Quando tu e il tuo strumento di pulizia dello spazio siete così in sintonia l'uno con l'altro, c'è un tipo speciale di alchimia che rafforza ogni cerimonia di pulizia dello spazio che eseguite.

Strumenti per la pulizia dello spazio

Prima e dopo la pulizia dello spazio, dovresti pulire gli oggetti che usi. Ad esempio, se usi i cristalli di quarzo, mettili al sole o fai scorrere sopra acqua limpida e fredda per purificarli. Un tamburo, una campana o una piuma possono essere tenuti nel fumo di foglie di salvia fumanti o di aghi di cedro per purificarli. I tuoi oggetti per liberare lo spazio dovrebbero quindi essere collocati in un luogo speciale e tenuti puliti. Questo è importante, perché mantiene una freschezza e vitalità intorno a loro.

Ecco alcuni degli strumenti che sono tradizionalmente utilizzati. Questi strumenti possono essere usati per ripulire la tua casa e le tue corde e fili, e possono anche essere usati per chiamare benedizioni e amore nella tua casa. Più forte e chiara è l'energia nella tua casa, più forti e vibranti saranno i tuoi fili.

Campane

Ci sono bellissime campane fatte in tutto il mondo. I loro suoni e i metalli di cui sono fatti variano a seconda delle tradizioni della loro origine. Qualsiasi campana può essere utilizzata per liberare lo spazio se senti un senso di connessione con essa e ami il suo suono. La storia e il folklore che circonda le campane potrebbero riempire un intero libro. Usa il tuo intuito per trovare la campana che fa per te.

Campane tibetane

Il monaco tiene in mano la grande ciotola di metallo. Le sue dita si appoggiano dolcemente sulla superficie fredda e liscia mentre il peso della ciotola grava pesantemente sul suo palmo. Concentrato e deliberato, colpisce il bordo e inizia lentamente a girare intorno al bordo della ciotola con una frusta di legno. Un profondo ronzio riverberante inizia a crescere potentemente, maestosamente. I suoi occhi si chiudono. Il suo respiro diventa lento e profondo. Il suono lo riempie finché sperimenta di scomparire nel suono. Increspature di suono ondeggiano attraverso di lui e riempiono la stanza. Posa dolcemente il martello, si siede in silenzio finché il suono non diventa un sussurro. . . poi silenzio. Aprendo lentamente gli occhi, guarda lo spazio intorno a lui. L'intera stanza sembra risplendere di energia e luce.

Le campane tibetane, a volte chiamate ciotole himalayane, provengono dal Tibet, dal Nepal o dall'India settentrionale e hanno un'eccezionale capacità di purificare l'energia in una casa. Il loro uso in Asia risale a oltre 3.000 anni fa. Questi straordinari oggetti possono creare una vibrazione sonora così potente da far sentire come se i muri stessero crollando. La vibrazione del suono sembra raggiungere il profondo della tua anima. Può pulire i tuoi fili e la miriade di supporti nella tua casa. Infatti, alcuni medici occidentali usano le campane tibetane con i malati di cancro perché hanno scoperto che i suoni prodotti possono avere un impatto su di loro

cellule malate.

Quando viene utilizzato per scopi spirituali, il suono della campana tibetana può anche proiettare potenti forme di energia. Alexandra DavidNéel, un'intrepida avventuriera francese che ha trascorso 14 anni esplorando il Tibet all'inizio del 1900, ha descritto di aver visto lampi di luce provenire da una campana tibetana suonata da un lama in un remoto monastero. Il sant'uomo disse che il suono della campana tibetana poteva creare forme e persino esseri spirituali. Dichiarò che i propri pensieri e le proprie intenzioni potevano viaggiare sul suono della campana tibetana per creare manifestazioni di energia.

Campane tibetane in cristallo

Le campane tibetane in cristallo di quarzo hanno una capacità speciale di armonizzare la sottile energia della luce in una stanza così come il tuo campo energetico personale. Hanno una notevole capacità di eliminare tutti i fili non necessari, in particolare qualsiasi connessione con i chakra del terzo occhio e della corona. L'energia prodotta da loro è di natura quasi alchemica e può aumentare notevolmente la coscienza di uno spazio. Queste ciotole sono fatte di silice, il componente di base dei cristalli di quarzo, e i cristalli sono stati usati per le pratiche spirituali per migliaia di anni. I cristalli di quarzo hanno la capacità di trasmettere informazioni ed energia e sono utilizzati nelle radio al quarzo originali per trasmettere il suono.

Le ciotole tibetane in cristallo hanno dimensioni variabili da 6 a 20 pollici di diametro. Dimensioni diverse producono toni diversi. Queste campane tibetane dall'aspetto etereo possono essere suonate toccandole delicatamente con un martello di legno imbottito per creare un suono simile a una campana. Puoi anche circondare la circonferenza della ciotola con un martello rivestito di gomma finché non inizia a cantare. Fai attenzione a non lasciare che la vibrazione diventi troppo intensa per troppo tempo, in quanto ciò potrebbe rompere il cristallo. Il movimento a spirale del suono crea spirali mistiche nell'energia della stanza.

Tamburi Sciamanici

Gli sciamani hanno sempre usato i tamburi per bandire l'energia negativa, liberare gli spazi e rilasciare corde e attaccamenti. Ogni cultura terrestre nel corso del tempo ha utilizzato i tamburi per eliminare le energie negative e per invitare l'energia positiva in uno spazio.

Il drumming è vicino alla mia anima e ho visto risultati profondi usando il tamburo per la pulizia. Suonavo la batteria da decenni, ma quando ero in Africa a passare del tempo con gli Zulu, ho avuto un'esperienza che mi ha dato un senso ancora più profondo del potere del tamburo. Una notte, ero seduto per terra in una capanna fatta di paglia e fango in Bophuthatswana, con il capo spirituale dello Zulu Credo Mutwa. C'era un fuoco al centro della sua capanna. Attraverso l'apertura sopra il fuoco, potevo vedere le stelle. Sembrava che alcune delle piccole braci stessero fluttuando per unirsi a quei puntini scintillanti di luce. Accanto a Credo

era un grande tamburo ben usato che batteva ritmicamente con le mani. Il ritmo sonoro del suo tamburo mi riempì: sembrava che stesse penetrando nel profondo del mio essere.Nulla esisteva tranne il ritmo. Il tempo non aveva né inizio né fine. Non c'erano buio e luce, o buono e cattivo. . . tutto semplicemente*era.*Se è vero che l'Universo è composto da un flusso di energia ritmico, in continua evoluzione e in continuo fluire, il tamburo mi ha spinto al largo della riva nel flusso di quel suono antico e primordiale, e sono stato chiamato a casa. Questa esperienza ha approfondito la mia connessione con la mia batteria.

Per me, il tamburo fornisce un percorso profondo per rilasciare gli attaccamenti delle entità, dissolvere le energie oscure, eliminare i campi energetici dai filamenti negativi e invitare un'energia eccellente e amorevole in una stanza o in uno spazio. Ho usato i tamburi molte volte per eliminare le energie oscure.

Sono un produttore di batteria, quindi ho un legame speciale con la batteria. Mio marito ed io costruiamo tamburi da decenni. Suoniamo anche insieme. Tamburiamo per connetterci con i cicli della vita, per celebrare le nostre vite, per rilasciare emozioni represse e per avvicinarci al Creatore. Insegno anche a suonare la batteria e conduco circoli di percussioni. Il tamburo è uno dei miei alleati. Mi porta al centro della mia anima. E uno dei suoi doni è la capacità di sgomberare spazi e persone.

Il suono della batteria fa parte del nostro codice genetico. Il suono ci sintonizza sui ricordi ancestrali della nostra vita tribale collettiva attorno al fuoco. Il suo battito ritmico è il polso, il battito del cuore, dell'Universo. Come per il canto in alcune tribù di nativi americani, si ritiene che suonare la batteria apra un percorso mistico in modo che i batteristi possano connettersi con il nostro Creatore, il Grande Mistero. Nelle tradizioni sciamaniche della Siberia, si crede che suonare il tamburo crei un ponte per poter passare da un mondo all'altro. Quando smetti di suonare la batteria, il ponte scompare.

TAMBURARE NELLO SPAZIO LIBERO

1. **Saluta il tuo tamburo**. Strofinando lentamente la mano in cerchio sul tamburo, lo stai salutando. Indirizzalo per nome o con un titolo riverente, come Star Singer o Mother's Heartbeat.
2. **Tieni il tamburo vicino al cuore**. Immagina che l'amore fluisca in esso. Consenti alla tua consapevolezza di riempire l'interno del tamburo.
3. **Sii fermo e lascia che l'energia dentro di te cresca**. Quando l'energia è al suo apice, esprimilo con un urlo o inizia semplicemente a suonare il tamburo. Questo chiama lo Spirito e chiede assistenza.
4. **Inizia a suonare la batteria**. Tieni la mano della bacchetta molto rilassata. Consenti al tuo polso di essere flessibile in modo che il movimento provenga dal

polso al posto del braccio. Il ritmo del battito cardiaco a due battiti—*lub*— è buono per iniziare. È un suono primordiale per gli umani. Tutti abbiamo sentito questo ritmo nel grembo materno.

5. **Consenti al tuo respiro di approfondirsi e al tuo corpo di rilassarsi**. Lascia che il ritmo emerga da solo. Usa il ritmo che preferisci, semplicemente permettendo a un ritmo naturale di evolversi. Fidati del tuo intuito. Togliti di mezzo e lascia che il drumming avvenga. Connettiti con lo spirito del tamburo.

6. **Tamburo finché l'intera stanza non risuona chiara**. Il tuo intuito ti dirà quando questo sarà completo.

7. **Fai una figura otto con il tuo tamburo**. In altre parole, tieni il tamburo davanti a te e muovilo come se stessi creando un otto davanti a te. Questo sigilla il cerchio di energia. Quando la figura otto è completa, dovresti trovarti nello stesso angolo o area in cui hai iniziato.

8. **Ringrazia il Creatore per averti assistito**. Esprimi gratitudine in modo udibile o silenzioso. Quindi sii calmo e consenti allo Spirito di riempire lo spazio e te.

Gli oggetti che vengono utilizzati per lo sgombero dello spazio vengono utilizzati più o meno nello stesso modo in cui vengono utilizzati per il taglio del cavo. La differenza tra i tamburi e altri strumenti per liberare lo spazio è che i tamburi possono rompere rapidamente energia pesante, densa e densa. Campane, carillon, oli essenziali, piume e incenso, invece, sono più adatti per un'energia più sottile.

Sonagli: Spirito che chiama

Non tutte le tribù usavano i tamburi, ma l'uso dei sonagli cerimoniali è quasi onnipresente. Adoro lavorare con i sonagli. Per me personalmente, spesso è più facile chiamare Spirit con un sonaglio che con un tamburo. In qualche modo il suono più morbido sembra cullarmi in una consapevolezza espansa del mondo intorno a me. Al giorno d'oggi, i sonagli sono usati per calmare i bambini. Questa usanza ha le sue radici nelle culture native in cui i sonagli venivano usati per allontanare gli spiriti negativi, quindi si pensava che usare un sonaglio con un bambino lo mantenesse al sicuro e protetto.

I sonagli venivano usati anche per eliminare le energie negative e creare un'energia di protezione e grazia. I sonagli nativi erano realizzati con una varietà di materiali, come zucche, gusci di tartaruga, ceramica, pelle grezza e persino legno intagliato, ed erano decorati in modo simbolico

modo, con ogni parte dell'arredamento che ha un significato più profondo.

Proprio come i tamburi erano considerati sacri perché il loro ritmo creava un ponte dal mondo fisico al mondo spirituale, anche la cadenza dei sonagli nativi ha la capacità di alterare la coscienza e trasportarci in altri regni.

Ogni volta che scuoti un sonaglio, attiverai memorie genetiche di danze attorno a un fuoco, e il suo suono può eliminare dolcemente corde di energia che non servono a te o alla tua casa, oltre a inondare energia benefica nel tuo ambiente. Semplicemente prendendo un sonaglio e facendolo scorrere lungo il tuo corpo mentre suoni, iniziando dalla testa e procedendo verso il basso, puoi liberare il tuo campo energetico e le energie intorno a te, così come eliminare la maggior parte degli attaccamenti minori e dei filamenti non necessari,*e*aumentare l'energia dei tuoi filamenti positivi.

RAFFORZA I TUOI FILI ALL'UNIVERSO

Uno dei modi più efficaci per portare un'energia equilibrata e vibrante nella tua casa è attraverso l'uso di un altare domestico. Gli altari domestici risalgono alla prima storia degli esseri umani, anche nei tempi primordiali, quando le persone vivevano nelle caverne. Sulle sporgenze delle caverne sono stati trovati altari fatti di ossa d'orso e altri oggetti. Ora, nei tempi moderni, abbiamo echi di questa pratica. Ad esempio, una raccolta di foto sul pianoforte di casa è una sorta di altare subliminale degli antenati. Gli oggetti che raccogli sopra il tuo camino riecheggiano gli altari in onore di Estia nell'antica Grecia, in cui gli altari accanto al camino benedicevano la casa e il focolare.

Gli altari non hanno bisogno di essere religiosi; la semplice raccolta di oggetti significativi per te può dare energia alla tua casa. Gli altari sono preziosi perché forniscono uno sfondo spirituale per tutto ciò che accade nella tua casa. Servono anche come una sorta di faro per chiamare l'assistenza spirituale e quindi irradiare energia scintillante nello spazio.

Perché gli altari funzionano

In molti modi, il potere dell'altare risiede nel suo aspetto visibile. La struttura e gli oggetti dell'altare fanno appello alla nostra psiche perché danno forma all'informe e forniscono una rappresentazione visiva del Divino. È difficile comprendere il regno spirituale a causa della sua natura invisibile. Tuttavia, quando gli oggetti sono posti premurosamente su un altare per rappresentare fisicamente pensieri, piani, idee o sogni, che per loro stessa essenza sono invisibili, questo dà sostanza alle tue intenzioni.

La creazione di un altare è un atto sacro, un atto di potenza e di grazia. Per alcuni minuti senza tempo, mentre ti trovi davanti al tuo altare, entri in una dimensione oltre la realtà ordinaria, dove luce, suono ed energia si fondono in uno stato d'essere squisito. La creazione di un altare per rafforzare i tuoi fili verso l'Universo è una cosa sacra. Mette in gioco le forze

che continuerà a irradiare luce e una frequenza vibrante attraverso tutti i tuoi filamenti, e questo può avere un profondo effetto su tutti i cavi, i nastri, i filamenti e i filamenti di energia che fluiscono da te, dentro di te, dentro e fuori della tua casa.

Crea il tuo altare da zero

1. Un posto per il tuo altare. Ci sono molti metodi che puoi usare per determinare un posto per il tuo altare; tuttavia, il posto migliore è quello che funziona per te. Nessuno spazio è troppo piccolo per realizzare un altare efficace e bello. La dimensione non è importante. Ciò che conta è combinare la tua chiara intenzione con i tuoi migliori sforzi per creare un luogo incantevole che rappresenti ciò che hai nel cuore. Può essere su uno scaffale, un focolare, un davanzale, un tavolino da caffè, un cassettone o il pavimento.

2. Preparazione per il tuo altare. Dopo aver deciso dove mettere il tuo altare, raccogli i tuoi materiali insieme. Seleziona gli oggetti che saranno inclusi nell'altare, decidi come li disporrai sull'altare e, infine, purifica l'energia sia degli oggetti che dello spazio. Decidi quale sensazione generale desideri rappresentare. Prenditi il tuo tempo con questo passo, stai preparando il terreno e l'energia per tutto ciò che verrà dopo.

Questa preparazione è un passo molto importante nella creazione del tuo altare perché l'energia di base del tuo altare viene stabilita durante il suo inizio. L'energia continua del tuo altare dipende dalla cura e dalla completezza che metti in queste fasi di preparazione.

3. La tua tovaglia d'altare. La tovaglia dell'altare può fornire una sorta di contesto, una base, per il resto dell'altare. Rappresenta il fondamento su cui è costruito l'altare. Le tovaglie d'altare possono aggiungere ricchezza e profondità di dimensione a qualsiasi altare. Scegli colori e trame che ti diano la sensazione che desideri per i tuoi fili di affinità. Ecco alcune associazioni comuni con i diversi colori che potresti scegliere per la tua tovaglia:

- **Rosso**: Attività, coraggio, forza fisica, radicamento
- **Arancia**: ottimismo, connessione sociale, entusiasmo, resistenza
- **Giallo**: Chiarezza mentale, felicità, allegria
- **Verde**: Crescita, abbondanza, guarigione, armonia, speranza
- **Blu**: Fede, fiducia, comunicazione, sincerità, saggezza
- **Porpora**: Nobiltà, grazia, sintonia spirituale, dignità
- **Viola**: Connessione ai regni spirituali e angelici

- **Rosa**: Amore, sincerità, innocenza
- **Bianco**: Luce, purezza, semplicità, pulizia
- **Nero**: Forza, potenza, eleganza, profondità, saggezza

4. Rappresentazione del Divino. Ogni altare dovrebbe avere un oggetto su di esso che rappresenti energie spirituali o divine. Almeno un oggetto d'altare dovrebbe rappresentare simbolicamente una dimensione oltre l'ordinarietà della vita. Per una persona, questo potrebbe essere qualcosa dalla natura; per qualcun altro, potrebbe essere l'immagine di un maestro spirituale o di un antico dio; per un altro, un'icona di Gesù o Maria o del Buddha. Avere un oggetto dell'altare che indica un regno oltre i regni fisici dichiara che il tuo altare è uno spazio sacro.

5. Rappresentazione tua (e di amici e familiari).È importante che tu sia rappresentato sul tuo altare, quindi mettici sopra qualcosa che ti rappresenti. Può essere una fotografia, ma puoi anche usare un cristallo, una pietra o un ricordo. Puoi anche includere oggetti che rappresentano altre persone, per assicurarti di avere fili benefici che scorrono tra di voi. Sul mio altare ho messo una piccola mamma orsa di pietra scolpita a mano per rappresentarmi, un papà orso per mio marito e un orsacchiotto per nostra figlia. Li ho posizionati in modo che fossimo tutti uno di fronte all'altro e ho messo un cuore di quarzo rosa al centro del nostro piccolo cerchio.

6. Dedicazione del tuo altare. Una cerimonia di dedicazione invoca energia nell'altare, per attivarla e portare energia positiva e benefica a te, alla tua famiglia e ai tuoi amici. Ecco un esempio di dedica:

"Possa il Creatore che dimora in tutte le cose portare benedizioni a questa casa. Possa questo altare essere un costante richiamo alla Divina scintilla di gioia che abita in ognuno di noi. Lascia che gioia, amore, guida e pace riempiano questi oggetti e l'altare su cui risiedono. Possano questi oggetti benedire la nostra casa con pace e gioia interiori".

7. Conservazione dell'energia del tuo altare. Una volta stabilita l'energia del tuo altare, vorrai mantenerla fresca e rinnovata in modo che possa essere sempre fonte di forza e pace per te. Ci sono diversi modi per farlo. Il modo più semplice, e uno dei più potenti, è meditare regolarmente sul tuo altare. Meditare sul tuo altare cancella gli oggetti su di esso e i fili che ti collegano ai tuoi mondi interiore ed esteriore vengono rafforzati.

Il potere delle tue preghiere e intenzioni infonde energia all'altare, che si irradia nell'Universo, magnificando ciò che è nel tuo cuore, in modo che diventi una forza per la guarigione e l'azione nel mondo. Questa energia rimbalza anche su di te, così che ti senti pieno di più vita e pace. Questo è un processo a doppio senso che può avere un effetto incredibile sulla tua vita, anche se funziona per aumentare continuamente la potenza del tuo

altare.

Pietre e Gemme sul Tuo Altare e nella Tua Casa

Pietre levigate e pietre preziose sono state utilizzate sugli altari (e negli spazi abitativi personali) e per scopi curativi sin dai tempi più antichi. Si riteneva che ogni tipo di pietra o gemma potesse suscitare un particolare e unico tipo di energia. Alcuni hanno attivato la guarigione e sono stati usati per calmare e rilassare, mentre altri sono stati usati per evocare la vitalità. L'uso di pietre o gemme appositamente scelte sul tuo altare domestico può accelerare il tipo specifico di energia ad esse associato. Ecco alcune qualità comunemente associate ad alcune gemme e pietre:

- **Agata**: Successo, felicità
- **Ambra**: Protezione, guarigione
- **Ametista**: Compassione, chiaroveggenza
- **Acquamarina**: Armonia
- **Avventurina**: Guarigione
- **Pietra del sangue**: Guarigione, rafforzamento fisico
- **Corniola**: Messa a terra fisica
- **Citrino**: Chiarezza mentale
- **Smeraldo**: Guarigione spirituale
- **Fluorite**: Sintonizzazione mentale, calmante
- **Granato**: Forza fisica, assertività
- **Giada**: Guarigione, saggezza
- **Jet**: Messa a terra, protezione
- **Lapislazzuli**: Spiritualità, intuizione, regalità
- **Malachite**: Potere psichico, guarigione, purificazione
- **Pietra di luna**: equilibrio emotivo, qualità lunari
- **Ossidiana**: Messa a terra, protezione

- **Opale**: Chiarezza emotiva
- **Peridoto**: Guarigione mentale e fisica, ringiovanimento
- **Prehnite**: Calma, amore incondizionato, guarigione
- **Cristalli di quarzo**: sintonia spirituale
- **Rubino**: Forza, salute e passione spirituale
- **Zaffiro**: Devozione e spiritualità
- **Selenite**: Capacità di sognare, intuizione, meditazione
- **Topazio**: Espansione, conoscenza
- **Tormalina**: Purificazione, guarigione, protezione
- **Turchese**: Guarigione, bilanciamento

Le pietre che raccogli dalla natura possono anche essere fonti di energia curativa. Allo stesso modo, una pietra che ti è stata data da qualcuno di speciale conterrà l'energia di quella connessione. Mettere queste pietre sul tuo altare è un modo per impiantare quell'energia nello spazio.

Offerte di piante e fiori

Sugli altari di tutto il mondo troverai offerte di frutta, fiori e cereali. Questi sono tradizionalmente usati perché rappresentano la generosità portata avanti dalla Madre Terra. Un'arancia brillante, una piccola ciotola di riso, una bella composizione di fiori luminosi: tutte queste cose aggiungono ricchezza, bellezza e una sensazione di abbondanza all'altare, così come in qualsiasi altro luogo in cui sono collocate nella casa. Richiamano queste qualità e possono assicurarle nell'energia della casa.

CHIAMA GLI ANGELI NELLA TUA CASA

Una delle cose più profonde che puoi fare per invitare le benedizioni nella tua casa è invocare le energie angeliche. Ecco un metodo molto semplice per farlo per riempire la tua casa di una luce straordinaria e di una vitalità scintillante: accendi semplicemente una candela, calma la tua mente e mantieni l'intenzione che gli angeli rimuovano tutti i filamenti che non sono necessari da te, dagli altri occupanti in casa tua, e dalla tua stessa casa. Immagina un grande angelo dietro di te, che ti avvolge nelle sue ali di luce. Lascia andare, arrenditi e confida che tutto vada bene.

C'è un segreto che permette a questo metodo di essere il più potente di tutti i metodi. Perché funzioni, è prezioso credere negli angeli e confidare che possano recidere tutto ciò che non è necessario. Gli angeli sono reali. . . anche se non ci credi. Tuttavia, se ci credi, questo metodo è molto più efficace.

Ho avuto alcune esperienze che mi piacerebbe condividere con te sugli angeli nella speranza di approfondire la tua connessione con il regno angelico. Non credevo negli angeli prima di avere esperienze angeliche. Ora so che gli angeli sono solo a un pensiero di distanza e semplicemente leggere degli angeli qui inizia a creare fili ancora più amorevoli tra te e i regni angelici.

La mia prima vivida esperienza con gli angeli è stata quando ero in ospedale a 17 anni, a causa delle mie ferite molto traumatiche. Una notte mi sono svegliato con un dolore estremo. Ho strizzato gli occhi chiusi; il minimo sforzo sembrava squarciarmi. non potevo farne a meno; il dolore mi investì, onda dopo onda. Ho implorato in silenzio che qualcuno mi aiutasse.

Sento la porta aprirsi cigolando, seguita da un rumore di passi. Poi ho sentito una mano scivolare dolcemente nella mia. Immediatamente, il dolore si placò e una meravigliosa sensazione di sicurezza invase il mio essere. Aprii gli occhi, aspettandomi di vedere l'infermiera o il dottore che erano gentilmente venuti a confortarmi, ma la stanza era vuota!

Eppure potevo ancora sentire il calore e la consistenza di una mano che stringeva la mia.*Di qualcuno* mano era nella mia mano. Non riuscivo a vedere nessuno, ma potevo sentire le loro dita e le loro unghie. Era innegabile. Una sensazione di pace e rilassamento lentamente mi invase e caddi in un sonno profondo. Dopo quella notte, ogni volta che soffrivo, mani confortanti venivano a calmarmi nelle ore notturne. A volte la mano sembrava maschile, a volte femminile. Ad un certo punto ricordo una piccolissima mano infantile che stringeva la mia. Ero così grato per la presenza di quelli che ora so essere angeli.

Da quel momento, molti anni fa, gli angeli sono entrati nella mia vita in molte forme. Il più delle volte, arrivano come un'intuizione o un'intuizione improvvisa. A volte arrivano invisibili, come quando ero in ospedale. Ma a volte, in rare circostanze, si presentano in una forma fisica, dall'aspetto umano ma con una presenza celestiale.

Avevo 18 anni. Dopo che sono uscito dall'ospedale, la vita è stata dura. Vivevo in un campo per roulotte sul ciglio dell'autostrada, lavavo i piatti a una fermata di camion per cercare di guadagnare i soldi per andare al college. Non conoscevo nessuno e mi sentivo così solo. Le notti invernali erano particolarmente dure per me. Il vento freddo e il rumore costante dell'autostrada filtravano attraverso le giunture metalliche della mia roulotte. La durezza del mio lavoro e la disperazione per la mia vita a volte sembravano opprimenti, e spesso mi addormentavo triste ed esausta.

Una gelida notte d'inverno, verso le 3SONO, mi sono svegliato gravemente scoraggiato. ne avevo abbastanza. Volevo uscire dalla mia vita. Una calma mortale scese su di me. Sapevo cosa dovevo fare.

Con cupa determinazione, sono uscito dalla mia roulotte, lungo la strada e alla fine ho attraversato un grande parco diretto al ponte. Il terreno era coperto di chiazze di neve sporca. Mentre attraversavo il parco, illuminato dai lampioni, vidi un giovane

uomo della mia età seduto su una panchina del parco con la testa bassa. Normalmente, non avrei mai avvicinato un perfetto sconosciuto a 3 anniSONOin una zona così isolata. Ma dal momento che avrei finito comunque per tutta quella notte, ho pensato,*Che importa se cerca di farmi del male? Morirò comunque tra pochi istanti. Non ho niente da perdere*.

Mi sono avvicinato e gli ho chiesto se stava bene. Mi ha guardato, ha scosso la testa e ha mormorato: "No, non lo sono".

Mi sono seduto accanto a lui. Ha proceduto a raccontarmi alcuni problemi della sua vita, e alla fine mi ha confidato che stava andando al ponte per uccidersi anche lui.

Abbiamo chiacchierato a lungo. Ho detto: “Ehi, sei giovane. Stai attraversando un periodo difficile, ma le cose andranno meglio”.

Si è rianimato, mi ha detto quanto l'avevo aiutato e mi ha ringraziato abbondantemente. Mi sentivo così bene che mi sono dimenticato di annegare, mi sono girato e sono tornato a casa. Mentre tornavo indietro attraverso il parco, il sole stava sorgendo. Le chiazze di neve che prima erano apparse sporche e sporche ora risplendevano di rosa e sembravano bellissime contro la terra scura. Quando sono entrato nella mia roulotte, sapevo che, anche se stavo attraversando un periodo difficile, le cose sarebbero migliorate. . . e lo hanno fatto.

Anni dopo, ho capito che il mio incontro non era stato casuale. Credo che in quella gelida notte d'inverno, ho incontrato un angelo. . . un vero angelo. Certo, non c'è modo di saperlo con certezza, ma quell'uomo sarà sempre un angelo per me.

Gli angeli vengono in molte forme; tuttavia, il più delle volte non sono visibili. Non solo sono stato benedetto nella mia vita con visite angeliche invisibili, ma anche numerose persone nei miei seminari hanno sperimentato la stessa cosa.

Stavo tenendo un corso sugli angeli in Irlanda quando accadde qualcosa di straordinario. In un esercizio, ho chiesto alle persone di alzare il braccio destro in aria. Un uomo al centro della stanza era su una sedia a rotelle perché affetto da una gravissima malattia debilitante. Era costernato dal fatto che, a causa della sua malattia, non fosse in grado di alzare le braccia e voleva davvero seguire le istruzioni. Improvvisamente, sentì qualcuno da dietro sollevargli il braccio. Quando si voltò per vedere chi fosse, non c'era nessuno.

Tuttavia, poteva ancora sentire le dita e la mano di qualcuno che gli teneva il braccio alzato, *e c'era una rientranza nel suo braccio dove era tenuto*. Cinque volte ho chiesto ai partecipanti di alzare il braccio e cinque volte la mano invisibile ha alzato il braccio. Sua moglie, che sedeva accanto a lui, vide anche le rientranze nella parte superiore del suo braccio, come se una mano invisibile gli tenesse alto il braccio. Al termine del corso, la coppia è venuta da me, con gli occhi lucidi di lacrime. Sentivano di aver assistito a un miracolo.

Sebbene gli angeli di solito non si vedano, possono anche apparire in forma umana, come l'angelo che è apparso mentre prendevo un caffè con il mio amico Andrea a Londra. A quel tempo, era caporedattore di una delle più grandi riviste del mondo. Eravamo seduti in un minuscolo caffè deserto, rannicchiati attorno al nostro tavolino, chiacchierando degli eventi della nostra vita. Stavamo concludendo la nostra conversazione, quando una donna sorprendente che sembrava essere sulla settantina, con i capelli bianchi acconciati e un abito rosa, è entrata nel caffè. Lei ha ordinato

un cappuccino, andò direttamente al nostro tavolo e chiese se poteva unirsi a noi.

Sia io che Andrea siamo rimasti sorpresi dalla sua richiesta. Tutti gli altri tavoli erano vuoti e il nostro aveva a malapena spazio per noi. Eppure abbiamo concordato che potesse unirsi a noi. Si è seduta, ha messo davanti a sé il caffè, si è rivolta ad Andrea e ha cominciato a parlare come se le parole fluissero direttamente dalla sua anima nel cuore della mia amica.

L'intuizione e la guida che ha offerto sulla vita di Andrea è stata notevole. Ad un certo punto io e Andrea ci siamo guardati come per dire:*Non è incredibile!*e quando abbiamo guardato indietro, la donna non c'era più. . . completamente sparito! Non era al bar e non era in fondo alla strada. Era letteralmente scomparsa. Abbiamo fissato con stupore il suo cappuccino pieno e poi di nuovo l'un l'altro. Andrea si chinò in avanti e sussurrò: "Era un angelo!"

Annuii d'accordo. "Quella*era*un angelo."

Gli angeli sono reali. . . e loro sono qui per aiutarci. Sono semplicemente un pensiero lontano. Chiamali. Chiedi il loro supporto mentre elimini i fili e le ragnatele energetiche che non ti danno potere o ti supportano, nel tuo campo energetico personale e nel campo energetico della tua casa.

CONCLUSIONE

Grazie per aver condiviso con me questo viaggio nella natura dei filamenti energetici. Come ho accennato nella prefazione, il mio amato insegnante hawaiano mi ha detto: “Quando comprendi la natura di questi filamenti, ti trovi al centro di tutto ciò che è reale e importante nella vita. Sai come stare al centro della grazia e del potere personale”. Le sue parole mi hanno guidato attraverso i decenni. Hanno iniziato il mio viaggio verso la comprensione del fatto che non siamo separati dall'Universo che ci circonda, che siamo parte di un vasto oceano pulsante di energia che interagisce costantemente con noi.

Non solo siamo influenzati dalla coscienza di questo mare di forza vitale, ma ognuno di noi ne è parte integrante, essenziale, vivente. Siamo infinitamente interconnessi con tutto questo. Grandi flottiglie di filamenti di energia emergono da ognuno di noi in un regno dove il tempo e lo spazio sono illusioni, dove il passato, il presente e il futuro esistono tutti in un continuo qui ora.

Il viaggio per seguire i nostri filamenti individuali e collettivi fino alla sponda più lontana del vasto Universo è sacro e sacro. Sono onorato di essere stato con voi in questo percorso, miei compagni di viaggio dell'anima, mentre esploravamo i filamenti, i fili, i nastri, i filamenti e le corde di energia che ci legano a tutto nel mondo. Insieme, abbiamo imparato a dire a cosa siamo più fortemente connessi e cosa porta la nostra energia verso l'alto e verso il basso, oltre a numerosi modi per recidere le corde che ci legano e aumentare e amplificare i fili che ci danno potere.

Spero di essere stato un gentile compagno lungo la strada mentre leggete questo libro. Ed è mio sincero desiderio che le informazioni che hai ottenuto in queste pagine siano preziose per te nei tuoi viaggi attraverso la vita.

Ringraziamenti

Un grande ringraziamento alla mia gentile redattrice, Sally Mason-Swaab, e all'eccellente copy editor Rachel Shields. E un immenso grazie a Meadow Linn, la mia adorata figlia, e David Linn, il mio coraggioso marito, per avermi ricordato cos'è veramente importante nella vita. E un'enorme profonda gratitudine per le straordinarie Patti Allen, Terry Bowen, Kelly Chaumchuk, LuAnn Cibik, Laura Clark e Felicia Messina D'Haiti. . . voi ragazzi avete tenuto acceso il fuoco di casa mentre scrivevo questo libro. La mia gratitudine va oltre le parole.

CIRCA L'AUTORE

Denise Linn Il viaggio personale di è iniziato come risultato di un'esperienza di pre-morte all'età 17. Le sue esperienze che le hanno cambiato la vita e il suo straordinario recupero l'hanno portata in una ricerca spirituale che l'ha portata a esplorare le tradizioni di guarigione di molte culture, comprese quelle dei suoi antenati Cherokee, gli aborigeni nel bush australiano e gli Zulu in Bophuthatswana. Si è formata con un kahuna (sciamano) hawaiano e il maestro di Reiki Hawayo Takata. È stata anche adottata con onore in una tribù Maori della Nuova Zelanda. Inoltre, Denise ha vissuto in un monastero buddista zen per più di due anni.

Denise è un'insegnante di fama internazionale nel campo dello sviluppo personale. È l'autrice del bestseller*Spazio Sacro*e il premiato*Feng Shui per l'Anima,* e ha scritto 19 libri, disponibili in 29 lingue, e ospita un popolare programma radiofonico settimanale. Denise è apparsa in numerosi documentari e spettacoli televisivi in tutto il mondo e tiene seminari in tutto il mondo.

Denise vive nel nord della California su una montagna tra i pini con suo marito David. La loro figlia, Meadow, è la coautrice di*Il ricettario mistico.*Per informazioni sui workshop e le conferenze di Denise, visitare il suo sito Web: www.DeniseLinn.com.

Hay House Titoli di interesse correlato

PUOI GUARIRE LA TUA VITA, il film,
con Louise Hay & Friends
(disponibile come programma da 1 DVD, set espanso da 2 DVD,
e un video in streaming online) Scopri di
più suwww.hayhouse.com/louise-movie

IL CAMBIO, il film, con il
dottor Wayne W. Dyer
(disponibile come programma da 1 DVD, set espanso da 2 DVD,
e un video in streaming online)
Scopri di più suwww.hayhouse.com/the-shift-movie

CHAKRA: sette chiavi per risvegliare e guarire il corpo energetico,
di Anodea Judith

*ONE MIND: come la nostra mente individuale fa parte di una coscienza più grande e perché è importante,*di Larry Dossey, MD

*IL POTERE DELL'AMORE: Connettersi all'Unità,*di James Van Praagh

*VIAGGIO DELL'ANIMA: Strumenti sciamanici per trovare il tuo destino e Recuperare il tuo spirito,*di Alberto Villaldo

Tutto quanto sopra è disponibile presso la tua libreria locale o può essere ordinato contattando Hay House (vedi pagina successiva).

Ci auguriamo che questo libro di Hay House ti sia piaciuto. Se desideri ricevere il nostro catalogo online con ulteriori informazioni sui libri di Hay House e prodotti, o se vuoi saperne di più su Hay Foundation,

si prega di contattare:

Hay House, Inc., casella postale 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 o (800) 654-5126
(760) 431-6948 (fax) o (800) 650-5115 (fax)
www.hayhouse.com®•www.hayfoundation.org

Pubblicato e distribuito in Australia da:
Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alessandria NSW 2015
*Telefono:*612-9669-4299 •*Fax:*612-9669-4144 •www.hayhouse.com.au

Pubblicato e distribuito nel Regno Unito da:
Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londra W11 3JQ
*Telefono:*44-20-3675-2450 •*Fax:*44-20-3675-2451 •www.hayhouse.co.uk

Pubblicato in India da:Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, Nuova Delhi 110 070 *Telefono:* 91-11-4176-1620 •*Fax:*91-11-4176-1630 •www.hayhouse.co.in

Distribuito in Canada da:
Libri Raincoast, 2440 Viking Way, Richmond, BC V6V 1N2
*Telefono:*1-800-663-5714 •*Fax:*1-800-565-3770 •www.raincoast.com

---

Accedi a nuove conoscenze.

In qualsiasi momento. Dovunque.

Impara ed evolvi al tuo ritmo
con i maggiori esperti mondiali.

www.hayhouseU.com

Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's free downloads, special offers, giveaways, contests, and more!



Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from ***Hay House Present Moments.***



Our ***Digital Products Newsletter*** is the perfect way to stay up-to-date on our latest discounted eBooks, featured mobile apps, and Live Online and On Demand events.



Learn with real benefits! ***HayHouseU.com*** is your source for the most innovative online courses from the world's leading personal growth experts. Be the first to know about new online courses and to receive exclusive discounts.



Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within ***Heal Your Life***.



Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from ***Your Writing Life***.

Sign Up Now!

Get inspired, educate yourself, get a complimentary gift, and share the wisdom!

Visit www.hayhouse.com/newsletters to sign up today!

HAY HOUSE

HAYHOUSE RADIO
radio for your soul®

HAYHOUSE online learning

Tune In to ***Hay House Radio—*** *Radio for Your Soul*



HAYHOUSE RADIO
radio for your soul

HAY HOUSE RADIO offers inspirational and personalized advice from our best-selling authors, including Anthony William, Dr. Christiane Northrup, Doreen Virtue, James Van Praagh, and many more!

HAYHOUSE RADIO
radio for your soul

Enjoy **FREE** access to life-changing audio 24/7 on HayHouseRadio.com, and with the Hay House Radio mobile app.

ALL ACCESS PASS

Listen anytime to the Hay House Radio archives of over 13,000 episodes (and more added daily!) with a Hay House Radio All Access Pass.

Learn more at www.HayHouseRadio.com

Hay House Podcasts

Bring Fresh, Free Inspiration Each Week!

Hay House proudly offers a selection of life-changing audio content via our most popular podcasts!



Hay House Meditations Podcast

Features your favorite Hay House authors guiding you through mediations designed to help you relax and rejuvenate. Take their words into your soul and cruise through the week!



Dr. Wayne W. Dyer Podcast

Discover the timeless wisdom of Dr. Wayne W. Dyer, world-renowned spiritual teacher and affectionately known as "the father of motivation". Each week brings some of the best selections from the 10-year span of Dr. Dyer's talk show on HayHouseRadio.com.



Hay House World Summit Podcast

Over 1 million people from 217 countries and territories participate in the massive online event known as the Hay House World Summit. This podcast offers weekly mini-lessons from World Summits past as a taste of what you can hear during the annual event, which occurs each May.



Hay House Radio Podcast

Listen to some of the best moments from HayHouseRadio.com, featuring expert authors such as Dr. Christiane Northrup, Anthony William, Caroline Myss, James Van Praagh, and Doreen Virtue discussing topics such as health, self-healing, motivation, spirituality, positive psychology, and personal development.



Hay House Live Podcast

Enjoy a selection of insightful and inspiring lectures from Hay House Live, an exciting event series that features Hay House authors and leading experts in the fields of alternative health, nutrition, intuitive medicine, success, and more! Feel the electricity of our authors engaging with a live audience, and get motivated to live your best life possible!

Find Hay House podcasts on iTunes, or visit www.HayHouse.com/podcasts for more info.