



VESELA IOANNOU

КАК ДА БАЛАНСИРАМ ЧАКРИТЕ СИ

<https://veselaoannou.com>



ВНИМАНИЕ!

Материалите в този файл са обект на авторски права. Копирането, разпространението и публикуването им под каквато и да е форма на други места, е абсолютно забранено!

©2021 Copyright <https://veselaioannou.com>. All Right Reserved. Copyright Protected with www.ProtectMy-Work.com, Reference Number: 13172300121S005



От доста време се занимавам с различни видове енергийни практики, работата с чакрите е една от тях.

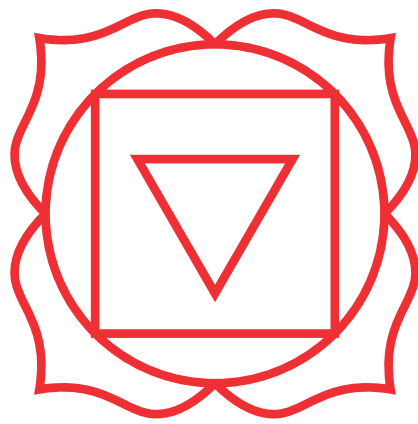
С годините се научих да „чета“ енергийно хората чрез техните енергийни центрове. Ползвам три начина. Най-лесният е с махало. Също мога да използвам ръка, а за някого на разстояние използвам моите чакри за връзка. Нещата които пиша се базират на моите лични усещания. Не смятам за необходимо да пиша друго, което всеки може да намери като информация в интернет.

Как да балансирам чакрите си?

Едно от най-честите запитвания които получавам.

Аз лично винаги се съсредоточавам върху емоционалните блокажи по отношение на тези енергийни центрове. Тъй като смятам, че преди да се прояви на физическо ниво, блокажа се създава първо емоционално. Съответно работата върху емоцията ще помогне и ще се отрази ползотворно на тялото ни. Упражненията които предоставям са отчасти енергийни, но са предимно ориентирани за полза на мисълта и силата на намерението. Като смятам това като нашият най-силен инструмент. Използването му също, ни предоставя възможност да правим нещата в движение. Живеем в едно забързано ежедневие и рядко имаме възможност да медитираме или дори да се отпуснем. Затова предоставеното тук цели да е за улеснение и съобразно това.

Как да знам коя чакра ми е блокирана? Както обясних аз се съсредоточавам върху емоционалните блокажи на чакрите. Сега ще обясня в кои чакри какво съм засичала по отношение на кои житейски ситуации:



ПЪРВА ЧАКРА

ПЪРВА ЧАКРА

Тя помещава енергията по отношение на битието. Работа, оцеляване, семейни и взаимоотношенията общо, както и финансово изобилие. Също, заземяване и привличане. С една дума енергията тук е свързана предимно с материалното. Като под такова не се визират само финансите. Ако искате например да привлечете финансово изобилие обаче, това трудно би се случило ако имате блокирана първа чакра.

Като се има предвид естеството на енергията, физическите проявления на един по-постоянен блокаж биха се проявили като: Разстройства на вътрешностите, ануса, дебелото черво. Разстройства свързани с храненето, съответно и метаболизъм. Също така кости, зъби, проблеми с краката, стъпалата, колената, основата на гръбначният стълб и задните части.

Твърде отговорно би било да заявя, че работата по коренната чакра и балансирането ѝ би ви излекувало. Ако вече имате някои от описаните разстройства. Както и би било твърде повърхностно да твърдя, че проблемите със здравето са следствие на блокирана чакра.

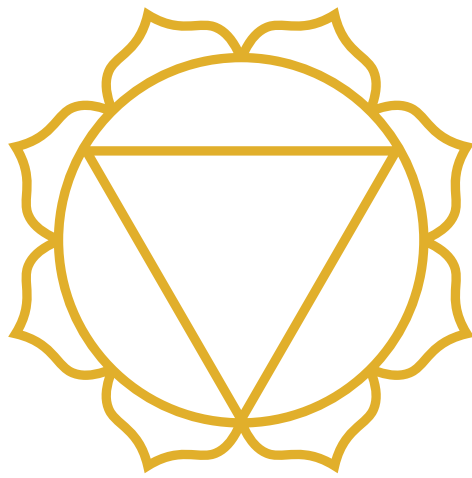


ВТОРА ЧАКРА

ВТОРА ЧАКРА

Тук се намира епицентъра на емоциите, сексуалната енергия и чувство на вина свързано с каквото и да било. В известен смисъл е продължение на взаимоотношения от първа чакра, но по-скоро на чисто емоционална основа. Отричане на удоволствието и радостта от живота. Нужди, желаниа мечти.

Като се има предвид естеството на енергията, физическите проявления на един по-постоянен блокаж биха се проявили като: Сексуална дисфункция, фригидност, импотентност, преждевременна еякулация, липса на оргазъм, фригидност. Проблеми с менструацията и нарушения във възпроизводителните органи, далака, пикочната система. Болки в долната част на гърба и отново проблеми с коленете, липса на гъвкавост. Прекомерен или загуба на апетит към храната и притъпени сетива. Загуба на желание към секса или живота изобщо.



ТРЕТА ЧАКРА

ТРЕТА ЧАКРА

Това е центъра на нашата сила. Тук емоциите са свързани с усилията за постигане на власт, сила, контрол на ситуацията, с чувството на превъзходство, с потискането на другите. Нарушаването на енергетиката води до заболявания в стомаха и подстомашната жлеза. До сексуални проблеми, ако сексът се практикува като "спорт" и резултатите се натрупват точно в тази чакра. Към тази чакра се отнася физически черният дроб. Като емоцията която се свързва тук е тази на гнева. Имайте на предвид, че когато се гневите, вредите директно на черния си дроб. Черният дроб играе роля в много обменни процеси и е един от главните "филтри" на организма.

На мястото на третият енергиен център са личната самооценка, самочувствие и връзка с останалите. Всеки е изпитвал свиване в областта на слънчевият сплит. Може да се нарече нещо като предчувствие или притеснение по отношение на нещо предстоящо. На това мястото усещаме и ревността. Обикновено казваме „сви ме стомаха“ или „стомаха ми стана на топка“. Така се чувстваме и когато изпитваме страх, притеснение или друго.

Първите три чакри са тясно свързани с физическото и материалното съществуване. Както и начина ни на взаимодействие и проявлението ни на физическо ниво. С най-просто определение и на трите, енергията им е жизнена сила, емоции, Аз. Като в случая става въпроса за Аза на физическо ниво. Съответно работа с първите три чакри би следвало да ви балансира емоциите, да почувствате повече енергия и да се почувствате по-уверени. Напълно умишлено пиша само в най-общи линии, за да не си създавате очаквания. Направило ми е впечатление, че енергийната работа носи различни резултати за всички. Всеки получава това, което му е необходимо. Ще дам един пример. Аз използвам в сеансите си рейки енергията за балансиране на чакрите. Самият сеанс се извършва по тези енергийни центрове. Имах клиентка, която си правеше сеанс за първи път. Според зависи колко добре познавам човека ги моля за обратна връзка. А в случая познавах жената от преди. Два-три дена след сеанса ми се обади да ми каже: „Не знам какво ми направи с това рейки и с чакрите ми, но аз очаквах да съм спокойна, а вместо това на работата се карам със всички. Всичко ме ядосва и просто не мога да си замълча и всичко им казвам....Не знам, но аз си представях, че ще съм спокойна, а не да ми идва да утрепа всички, които ме нервират“....Доста се замислих, да, обикновено работата по чакрите успокояваше. Човека се чувства някак балансиран и спокоен и няколко дни след сеанса. Казах ѝ, че е възможно да има нужда да си изкарва това, което чувства. Също и, че понякога енергийната работа води до странни резултати. Три-четири седмици след случилото се видяхме отново. Тя беше много ентузиазизирана, защото беше получила повишение, което заслужаваше, но все не се случваше. Поради причината, че беше започнала да си казва какво чувства е успяла да заяви себе си като стойностен служител. Този път просто е посмяла да си заяви исканията, без да се притеснява за последствията. Това е проявата на една силна и балансирана енергия. Просто в случая проявата ѝ беше малко различна, но тя е имала нужда точно от това.

Първо искам да добавя, че рядко се случва един баланс на чакрите да доведе до драстични промени. Второ, да не ви прави впечатление, че споменавам рейки. За да балансирате чакри има множество начина. Най-много се съсредоточавам върху силата на мисълта и намерението. Все пак ще изброя и други.

През годините в които се занимавам с това съм установила, че всичко работи. Има някои моменти обаче в които нищо не работи. Само така ви се струва поне. Това са дните в които трябва да работите „най-усилено“. Думата е поставена в кавички поради причината, че всичко, което правите не трябва да е последвано с усилие. По-скоро се нуждаете от нотка забавление. Усилия и настойчива целенасоченост на работа с чакрите може да има обратният ефект. Например:

По горе описаното и най-вече по физическите симптоми, може да сте установили, че вероятно имате блокаж в първа чакра. Решавате настойчиво да отблокирате този център като се надявате да ви се промени физическото състояние. Създаване на очакван резултат от една енергийна работа, понякога води до разочарования. Да не казвам, че всъщност най-често води до това чувство. Бързо ще заключите, че всичко са глупости и ще се върнете в изходна позиция. По-скоро подхода би било хубаво да е следният „Хм, дай да пробвам тези цветове и енергии пък да видим какво би ми донесло“. Необходимо е игривост и голяма доза чувство, че ще се забавлявате. А каквото е за ваше най-висше благо и добро ще се случи без да го очаквате и насилвате.

Как да балансирам чакрите си

**МЕТОДИ КОИТО
МОЖЕ ДА ПОЛЗВАТЕ
ЗА БАЛАНС НА
ЧАКРИТЕ**

Оправяне на настроението:

„Скъпи, имам нужда от кредитната ти карта за баланс на чакрите“
„Шефе, имам нужда от увеличение на заплатата, за да си балансирам чакрите. Така ще бъда по-щастлива съответно и по-продуктивна за фирмата“

„Вселена, прати нещо за баланс, че то се е видяло, че от другаде няма да дойде“

Написаното е в рамките на шегата. Това, което исках да изтъкна е получаване на баланс отвън. Като например ходенето да пазаруваш, да ти се повиши заплатата или да получиш нещо изненадващо. А дори и да се смееш. Да излезеш на разходка в природата, да слушаш музика, както и да правиш физически упражнения. Да направите нещо, което сте искали отдавна. Да работите върху хобито си и др. Общо взето нещо идващо отвън. Това е много зареждащо, но временно.

Забележка: Понякога точно поради причината, че не получаваме нещо отвън на вътрешно енергийно ниво се създават най-големите блокажи. Само го споменавам, за да го имате предвид. Особено когато имате създадени очаквания. А получаването на нещо отвън може да е от различен характер. Това може да е внимание, подарък, обич, неблагоприятни стечения на обстоятелствата и др.

Кристали за баланс:

Обикновено се ползват кристали според цветовете на чакрите. Съответно всички червени и кафяви се ползват за баланс на първа. Всички в оранжевата гама за втора. Всички с жълт цвят се ползват за баланс на енергията в трета.

Кристали на първа чакра: Рубин, гранат, хематит и Обсидиан и др.

Кристали на втора чакра: Карнеол, цитрин, Оранжев Яспис, Тигрово око и др.

Кристали на трета чакра: Жълт Яспис, Жълт цитрин, Ахат и др.

Забележка: Напълно е възможно да срещнете по различните сайтове различни видове кристали за всяка една от чакрите. Според мен няма правилни или неправилни. Просто следвайте вътрешната си интуиция за това кой е най-подходящ за вас. По този начин няма как да сбъркате. Дадените кристали тук са единствено за насочване най-общо. Като както писах, най-често те се избират по цветовете на самите чакри. Планинският кварц се ползва с наименованието „Мастер лечител“. Този кристал може да се ползва за всички енергийни центрове.

Настоящото описание е само за цел да ви насочи и информацията тук е само за даване на идеи. Единственото нещо, което искам да изтъкна ако изберете кристалите е нуждата да активирате енергията с намерение. За целта направете следното: Подръжете в ръцете си избраният от вас кристал и изкажете следното намерение „Активирам енергията на кристала за получаване на баланс в моята първа чакра. Благодаря.“ Съответно заменете с избраният от вас енергиен център. Кристала може да носите със себе си, да поставите на съответната чакра за колкото време имате или да стои някъде до вас.

Други методи за баланс:

Има множество музика, медитации, мудри, мандри и други в You Tube. Най-елементарното е да си изберете нещо, което ви харесва и да си го пуснете преди заспиване. Така най-лесно чрез музика получавате директно отправено към подсъзнанието лечение по време на сън.

Една друга от любимите ми „мързеливи и не изискващи усилие практики“, са молитва преди лягане: „Моля моят висш Аз по време на сън да работи за баланса на моята първа чакра. Осигури ми необходимата жизнена енергия за предстоящия ден. Благодаря“

Забележка: Тук отново е написано най-общо. Целта е не толкова точността на молитвата или посланието, колкото намерението и мисълта. Както и предаването по време на сън на по-висши сили. Като своевременно е акт да се помолите за помощ. Какъв е източника към който ще се обърнете е нещо, което зависи напълно от вас самите. Дали ще е Бог, Вселена, Висш Аз, ангел хранител или каквото друго изберете, е по ваш избор.

Написаното до тук се отнася за прилагане по отношение на абсолютно всички чакри. Независимо, че до тук описах само първите три. А сега моите предложения за работа с тях:

Как да балансирам чакрите си

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА РАБОТА С ЧАКРИТЕ

Работа с цвят и вдишване и издишване:

Това упражнение спомага за развиване на психичните ви способности. Също ви предоставя възможност за връзка и опознаване на вътрешното ви енергийно състояние. Насочено е към енергиите на чакрите, но ви предоставя прекрасна възможност да се опознаете. По начин по който може би не сте се замисляли до сега.

Цвета на първа чакра е червен. Затворете очи и се опитайте да „видите“ цвета. Както и да „усетите“ състоянието на първият си енергиен център. Ако не сте се занимавали до сега с това е възможно да не ви се получи от първият път. Идеята е просто да „извикате в ума“ информация за чакрата. По-скоро за състоянието на енергията. Аз понякога например виждам някоя чакра като спаружена стафида. Това ми е достатъчно да заключа, че чакрата ми не е на балансирано енергийно ниво.

Независимо от това дали първата част на упражнението ви се е получила или не, спокойно можете да продължите. Мислено поставете първа чакра в едната длан, аз обикновено „държа“ с лявата, а дясната слагам отгоре, но вие си преценете за себе си. Ако визуализирате си представете една сфера от червена светлина. През цялото време вдишвайте и издишвайте. Като всяко издишване съпровождайте с мисъл, че освобождавате блокаж и затлачена енергия. Помислете си как благославяте, изцелявате и балансираете енергията в първият енергиен център. Когато почувствате, че е достатъчно минете към следващата чакра.

Работа с цвят и вдишване и издишване:

Упражнението може да се прави и с поставяйки две ръце върху всяка една чакра. Без да визуализирате енергийният център в дланта си. Също може да се прави за всички чакри или само по една на ден. Според зависи какво сте решили, че ви е необходимо.

Не подценявайте простотата на самото упражнение. Ако още не сте осъзнали каква сила притежава вашата мисъл, сега е времето да започнете. Все пак нека я използваме да работи за баланс на енергията. В началото може да отнеме време, за да може тялото и чакрите да откликнат на новият ви начина на комуникация. В следствие една мисъл „балансирам енергията на първа чакра“, може да стане напълно достатъчна. Въпроса е да не се разсъждава как и дали работи, а просто да го правите. Представата, че баланс може да се постигне само с една мисъл не е ли някак вълнуваща? Какво ако наистина е толкова просто? Нищо не ви струва в крайна сметка да опитате.

Освобождаване в движение:

Напълно умишлено до момента писах само за първите три чакри. Тъй като с тях най-активно взаимодействаме всекидневно. Мога да ги нарека основата. В тези три енергийни центъра се помещават Първа-страх, втора-вина, трета-самооценка и самочувствие. В третия център засичам и взаимодействие със света. Усещам го като центъра на проявление.

Какво всъщност е център на проявление?: Предполагам много от вас са чували за законът на привличането. Как всъщност с мислите си ние изграждаме своята реалност. Свързано с тази теория за привличане, трета чакра е нашият център на проявление. Третият център е свързан основно с енергията на творчеството. От там е напълно естествено да е и нашият център за проявление или творене. А основата и нужните предпоставки за успешно привличане са нашите първи три чакри. Разбира се и другите чакри оказват влияние, но за проявление на физическо ниво това е солидната основа. Съответно ако не съществува баланс в тези три основни чакри, трудно бихте проявили каквото и да било.

Да разгледаме в момента обществената обстановка на световно ниво. Няма как да не спомена съответно карантината и Ковид ситуацията. Случващото се в момента, ни осигурява много малко външни източници за баланс. За някои в по-голям размер, за други в по-малък. Въпреки това се отразява на всички. Отразява се на битието на всички на световно ниво. Съответно се отразява и на нашата енергийна система от чакри. Независимо от това, че трудно бихте видели последното, а аз го усещам върху себе си. Работата върху чакрите може да ви осигури нужните енергия и баланс в тази ново създадена се ситуация.

Освобождение в движение:

Какво имам предвид под „освобождение в движение“?:
Избрали сте да проявите интерес по работата с чакрите. Това е очевидно, след като сте избрали да закупите този файл.
„Освобожданието в движение“ може да се прилага за абсолютно всякакъв вид негативна емоция. Тук просто го представям по отношение на чакрите. Процеса отново е свързан с мислите, намерението и освобождение при издишването. Това за мен се оказва най-елементарното като процес на освобождение на каквото и да било. Емоциите върху които може да се съсредоточите по отношение на първите три чакри са страх, вина, липса на увереност. Поставете си за цел всеки път когато някои от тези емоции ви обземат, да ги издишате с намерение за освобождение.

Например: Притеснявате се от нещо случващо се в момента, това предизвиква някакъв страх от това какви ще са последствията. Сетете се за възможността да освободите в движение. Издишайте няколко пъти енергията на страха. Може в добавка да си представите как все едно издишвате страха от първа чакра. Всяка емоция издишвана с намерение за освобождение е сигнал за мозъка. Все едно заявявате „Нямам нужда от тази емоция, защото ми понижава вибрациите и енергията, затова издишвам с намерението да заявя на тялото си да не я задържа в себе си“!

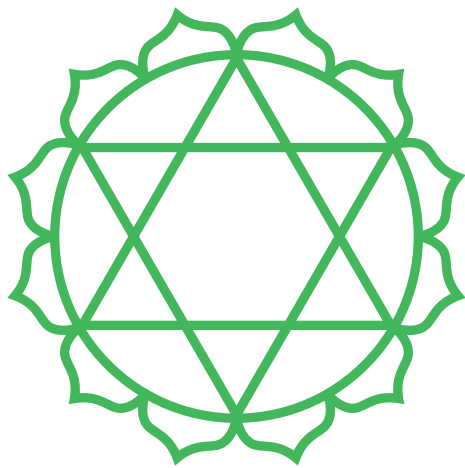
Научите ли се да го правите в момента в който се случва, си предоставяте възможност за мигновено освобождение. Както и ще избегнете вероятно енергийно наслагване. Като идея може да добавите зареждане при вдишване. Първо обаче направете пет-шест издишвания на емоцията. В добавка отново с намерение вдишвайте обратното на страх, което може да е сигурност, защита, сила или покой.

Забележка: Всички примери са единствено за първа чакра, тъй като смятам за излишно да описвам всяка една чакра по отделно. При работата с цветовете втора е с оранжев цвят, а цвета на трета е жълт. А упражнението „освобождение в движение“ има за цел да прилагате идеята по ваши усмотрения. По принцип както писах първа-страх, втора-вина, а трета-срам. Като под енергията на емоцията срам, може да имаме предвид, че се страхуваме да заявим себе си. Също и да се притесняваме да поискаме помощ. Възможно е и да очакваме някой друг да ни помогне. Вариантите са многобройни и процеса е индивидуален. Пиша това в допълнение към третият център, но винаги се вслушвайте във вашата интуиция. Не е нужно да вярвате, дори и самото дълбокото вдишване и издишване е полезно. Има една тенденция, че когато сме подложени под стрес дишаме доста повърхностно. А направено и с целенасочено намерение за освобождение-зареждане е с допълнителен ползотворен ефект.

Преди да продължа с информацията за четвърта ще добавя едно мое лично послание, което получих:

**КАК МОГА ДА
ИЗПОЛЗВАМ УМА СИ
КАТО МОЩЕН
ИНСТРУМЕНТ?**

От това няма по-просто нещо. Само трябва да помните, че всичко е енергия. Нашите мисли са енергия. Когато мислим негативно и сме стресирани, буквално запълваме енергийното си поле, което ни заобикаля (може да го наречете аура) с лепкави вещества, които забавят вибрациите ни. Като постоянно виждате негативното в света или в хората и като вземате всичко, което ви се случва като трагедия, правите същото. Вие забавяте вибрациите си и буквално се убивате ден след ден. Това е, което правите, повярвайте ми, бъдете наясно !!!!
Задайте намерение да изчистите всичко, което вече не ви служи. Напълнете сърцето си с любов. Знайте, че най-доброто ви очаква. Отнема време, за да изчистите всички отрицателни мисли с които вече сте създали света около себе си. Процесът е наистина прост, всъщност толкова прост, че дори нашият мозък не може да го разбере. Чудите ли се дали това е истината? Моля, не забравяйте нещо: Всичко което е просто е от Светия дух и Висшето Аз а сложното винаги идва от Егото. По този начин ще знаете кой път да следвате. Направи това за себе си първо. Промени възприятията си за живота. Промени реалността си. Започни да се отличаващ от масите. Чрез изчистването на негативното, научаването да контролираш мислите и знаейки, че ти си Творецът. Престани да живееш на авто-пилот и се събуди. Това просто нещо ще повдигне собствените ти вибрации и по този начин можем да променим Земята. Нека да направим нашия дом по-добро място за живеене, като започнем от себе си!



ЧЕТВЪРТА ЧАКРА

ЧЕТВЪРТА ЧАКРА

Поставям в отделна част информацията за тази чакра, тъй като тя е от особено значение. Смята се за „моста“ между чакрите. Като първите три са повече свързани с материалното, а другите три с духовното. Определянето им така разбира се е най-общо.

Четвъртата чакра е още наричана и сърдечна. Тъй като се намира енергийно на равнището на сърцето. Енергията, която обикновено разчитам тук винаги е свързана с чувства и взаимоотношения. Даване и получаване на любов, както и по принцип енергия свързана с баланс между двете. Като не се има предвид само любов, а общо даване и получаване. На това място е и енергията свързана с прошка. По отношение на другите или на себе си. Също така и разочарования от неуспехи, несправедливо отношение. Общо взето всичко, което би изисквало необходимост от прошка. Като последното е най-доброто упражнение за балансиране на този център.

Като се има предвид естеството на енергията, физическите проявления на един по-постоянен блокаж биха се проявили като: Високо кръвно налягане, астма, болести на белите дробове и сърдечни заболявания. Също може да се добавят и всякакви проблеми свързани с ръцете. Тимусната жлеза също е към този център.

Цвета на този център е зелен. Съответно за упражнението с цветовете може да ползвате този цвят. Емоцията, която се свързва с блокаж на тази чакра е тъга. Съответно от упражнението „освобождение в движение“ издишвайте с намерение чувството на тъгата. **Кристали за тази чакра са: - Авантюрин, Хризокола, Нефрит, Мъхест Ахат, Оливин (Хризолит, Перидот), Изумруд, зелен Турмалин – Верделит, Динен турмалин, Родонит, Родохрозит, розов Кварц, зелен Апатит, зелен Апофилит, Гранат – Уваровит (зелен), Диоптаз, Жадеит, розов Исландски Шпат, розов Калцит, зелен Кианит (Дистен), розов Корал, розов Кунцит, Малахит, Молдавит (Вълтавин), зелен Опал, Празем, зелен Серпентин, Смарагд (Изумруд), Унакит, розов Флуорит, Хелиотроп, Хризоберил (Берил), Хризопраз и др.**

За тази чакра се ползват зелени и розов цвят кристали. Както писах за баланса на този енергиен център най-добре е да направите някакво упражнение свързано с прошката. На това място слагам това, което съм написала за прошка в картите Вселенски мъдрости:

Прошка- Отделете време да помислите, на кого бихте искали да простите. Прошката не значи, че приемате действието на другия! Когато сте готови да простите, нека това е насочено по-скоро към вас самите. Първата част на упражнението се отнася за прошка към други. Пример: „Прощавам на(името) и не задържам в себе си обида. Освобождавам се! Аз съм свободен и ти и свободен!“

Втората част се отнася за вас самите. Търсете нещата, за които сте се почувствали виновни. Ще се наложи да бъдете по-изобретателни в тази част. Може да се изненадате, че не знаете как да си простите. Точно защото да кажеш „освобождавам се от обидата“ по отношение на вас самите, звучи малко нелепо. Тук освобождаваме и си прощаваме действието или липсата на такова.

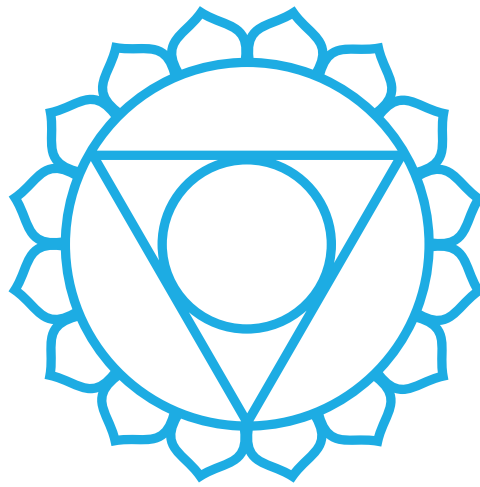
Пример: „ Аз си прощавам за това, че не се обичах през всичките си 57 г.“ или можете да почнете „Необходимо е да си простя и освободя от....Прощавам си!

Нещо лично: Няколко часа след като бях написала текста до тук ми се случи нещо. Беше дребно, но някак си много ме натъжи. В мозъка ми започнаха да изникват и неща от миналото свързани със случилото се. Натъжих се още повече, уж беше нещо дребно, а вече бях готова да изпадна в депресия от мисли. Замислих се колко пъти през живота си съм си пожелавала да умра. Натъжих се още повече и вече бях започнала сериозно да се само съжалявам. Най-интересното в такива моменти е, че все едно не искаш да си промениш мислите в различна посока. Отдаваш се на емоцията и я задълбаваш дори. Реших да изляза с колата, за да купя хляб. Просто не исках да говоря с никого в къщи. А на мен ми личи от един километър когато не съм в настроение. Един час обикалях с колата, слушах музика, а в главата продължаваха да ми се тълпят депресивните мисли. Сълзи се стичаха по лицето ми. Даже вече сигурно и не мислех откъде тръгна всичко. Миналото беше нахлуло с пълна сила. Реших да си взема няколко бири и да се напия. Сърцето ми беше пълно с тъга и самосъжаление. Всичко до тук, което описвах се случва в рамките на 40-50 минути. Прибрах се в къщи и всички видяха физиономията ми. Разбира се ме попитаха какво ми е, но аз не говорех. Това не беше типично за мен. Обикновено всичко си казвам, този път не исках. Толкова се бях натъжила за нещо толкова дребно, че как да им го обясня. А и пак щяха да кажат, че много мисля. Отворих си бирата и се усамотих в гаража с мисълта да се напия. Изведнъж се сетих за написаното тук. Бързо „прегледах“ тялото си, да вярно, тъгата наистина я чувствах някак в сърдечната област. За момент си помислих, че не искам да съм тъжна, но някак си не можех да си заповядам да не съм. Реших да пробвам да издишам тъгата.

Съсредоточих се върху сърдечната си чакра. Видях тъгата като тъмен облак и с всяко издишване си мислех, че излиза от мен. Издишвах за трети път с това намерение и тежестта в сърцето ми буквално се разсея. Издишах общо шест пъти и чувството на тъга просто изчезна като с магическа пръчка. Започнах да дишам по-леко, настроението ми се оправи мигновено и вече не ми се пиеше. Дори изпитах радост. Шест издишвания и тъгата се изпари както се беше появила. Все пак това, че проработи толкова бързо беше, защото аз използвам това отдавна. Също, не винаги работи толкова мигновено.

Този път обаче беше толкова впечатляващо, че не се сдържах да не го споделя. Накрая на файла ще пиша за наслагването на енергията, което обяснява до някъде защо се получава така.

ПП: Към описаното по-горе искам да добавя, че понякога издишвам емоцията с намерение, но чак на следващият ден се чувствам по-добре.



ПЕТА ЧАКРА

ПЕТА ЧАКРА

На това място винаги засичам стреса. Започнах да усещам, че това е епицентъра му. Стреса се отразява на всички чакри, но на това място е винаги силно концентриран. Тук винаги излиза и начина ни комуникация. Как се изразяваме, говорим и пишем. Обикновено винаги усещам тук до колко другия казва това, което чувства. Много често хората с блокирана пета чакра задържат това, което биха искали да кажат. А ако решат да си „отворят устата“ всичко излиза с агресия. Поради причината, че се е натрупало. На това място засичам дали хората заявяват нуждите си и очакванията си към другите. Обикновено не си казват, а очакват другият да се сети сам. А това всъщност създава допълнителен блокаж на чакрата на комуникацията. Тук има сходност и с проявата на личната сила в трета чакра, но е по-скоро свързана с изказа на това. Да заявим това, което искаме без да изразим разочарование, болка и агресия, не е особено лесно. Особено когато го правим към някого който ни е наранил с нещо. Тук може да се види как всъщност енергията от всяка чакра се отразява и на останалите. Не балансирани емоции от втора ще изригнат като вулкан чрез пета. Тъга и обида от четвърта също. А липсата на самочувствие от трета, ще ни провокира да избухнем и да се защитаваме чрез, отново петият енергиен център.

С този център са свързани общо:

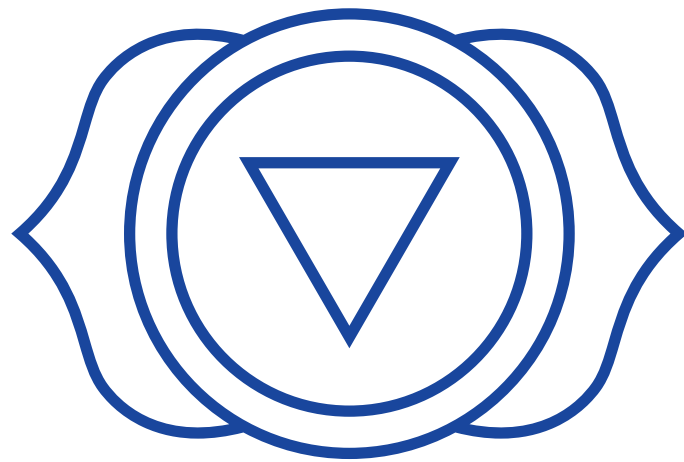
- Изказването на своята истина – пред себе си и други хора.
- Публични изяви – пеене, изнасяне на речи, писане,

Като се има предвид естеството на енергията, физическите проявления на един по-постоянен блокаж биха се проявили като:

Стреса ни се отразява директно на имунна система. А с този енергиен център са свързани щитовидната жлеза, възпаления в гърлото, общо настинки, проблеми със слуха. Също ръце, длани, рамене и врат. Паращитовидна жлеза, челюсти, гласни струни, ларинкс.

Цветът на тази чакра и синьо. Съответно за упражнението с цветовете ползвате този цвят. За упражнението „Освобождение в движение“ тук освобождаваме лъжа. Като под лъжа се има предвид обидата и недоволството ако някой ни е излъгал. Също и необходимост да излъжем, за да избегнем конфликт от изказана истина. Към упражнението може да добавиш и издишване на стреса с намерение за освобождение.

Кристали на тази чакра са всички които са със син цвят. Азурит, Целестин, Хризосола, Лунен камък, син Опал, Седеф, Тюркоаз, син Топаз, син Халцедон, Син кварцов кристал, Аквамарин, Амазонит, Лазурит (Лапис Лазули), Сапфир, Содалит, син Ахат, син Кианит, Лабрадорит, син Обсидиан, син Турмалин и др.



ШЕСТА ЧАКРА

ШЕСТА ЧАКРА

Това е чакрата на третото око. Тясно свързана е с нашата интуиция. Както и с това как възприемаме света около себе си. При блокиран шести енергиен център ние често виждаме само негативното около себе си. Съответно заключаваме, че живеем в свят пълен с лоши хора, в който само добрите страдат. Често блокажа се образува ако не се доверяваме на интуицията си. Тази чакра е центърът на нашата интуиция, шесто чувство, телепатия, ясно виждане, проникателност, чувствителност, логическото мислене и концентрация. Също така въображение и способността ни да визуализираме. Тъй като е център на възприемане тук често може да засечем самозаблуди по отношение на реалността. Както и отричане, предразсъдъци, неправилни преценки, упорство, натрапчиви мисли. Създаване на илюзии в които вярваме.

Като се има предвид естеството на енергията, физическите проявления на един по-постоянен блокаж биха се проявили като: Нощни кошмари, главоболие, проблеми с очите, заболявания с ушите, носа и лицевите нерви. Също така слаба памет, липса на концентрация, замъглено зрение и др.

Цвета на тази чакра е индиго. Това е, което може да ползвате за упражнението с цветовете. За упражнението „освобождение в движение“ издишваме илюзия. Често не знаем какви видове илюзорни представи сме си създали по отношение на заобикалящият ни свят. За това може да ползвате също и това утвърждение „Докато издишвам се освобождавам от всички илюзорни възприятия които съм си създавал/а през живота си. Освобождавам се от всичко, което не е за моето най-висше благо и добро“. **Кристали за тази чакра съответно са в тъмносин-индигов цвят. Аметист, лазурит, лунен камък, син сапфир, содалит, сугилит, флуорит и др.**

Този център не случайно се нарича Чакрата на Третото око. Ако желаете да поработите за отваряне на този център първо се съсредоточете върху утвърждението „За мен е безопасно да виждам“. За развиване на вашите психически способности, отварянето на вътрешното виждане е добро начало. Работата по развиването и отварянето на третото око може да е много интересна и забавна. В същото време и да ви се стори страшна. На това място искам да подчертая, че аз не смятам това да „виждаш“ за някакъв специален дар. Аз лично имам интерес в тази насока и споделям личните си впечатления по-подробно.

Разбира се възможно е да притежавате „дара виждане“ без да ви е известно. Спомням си когато бях малка често ми се случваше да затворя очи и пред мен да изскочи едно огромно око. Това око като че ли ме наблюдаваше много настоятелно. Много ме плашеше и изнервяше. Отварях, затварях очи, за да изчезне. Направо го чувствах все едно беше залепено между очите ми. Изобщо не съм била наясно с термина „трето око“. За мен беше, че все едно е в мозъка ми и исках да изчезне. Чак 20г. след това започнах да чета такъв вид литература. След като старателно явно бях затворила третото си око преди години, сега се захех с отварянето му. Правила съм множество медитации, работа с кристали, молба към Архангел Рафаил за изчистване и отваряне и други. Отварянето, виждането и всичките ми психически способности се развиваха постепенно. Като че ли някак си се надграждаха и допълваха постоянно и постепенно. Точно както да работиш и развиваш някоя група мускули във фитнеса. Затова в известен смисъл не смятам това за специален дар и вярвам, че всеки може до го постигне ако желае. Разбира се за някои ще е по-лесно, а за други ще отнеме повече време. Всичко зависи от интереса и постоянството за развиване на това.

През годините съм посещавала и правила множество семинари във връзка с развиването на тези способности. Срещала съм се и съм контактувала с много „виждащи“, „чуващи“, „усещащи“ и „знаещи“.

Това са начините за комуникация. Това което искам да споделя е лично впечатление и заключение. Някои от тези които съм срещала, често имат много страховити видения за бъдещето. Както и често съм ги чувала да казват, че виждат само лошо и негативно. Това според мен се дължи на личните възприятия на всеки „виждаш“. Както вече писах, чакрата на третото око е свързана с това как възприемаме света. Те несъзнателно са си изградили негативна представа за това, което ги заобикаля. Съответно и техните видения са винаги свързани с нещо страшно и обикновено трагично. Ще се огранича само до това, за да не се отнеса прекалено в тази посока. Тъй като темата е доста обширна. А сега минавам на последната, но не и маловажна чакра.



СЕДМА ЧАКРА

СЕДМА ЧАКРА

На това място обикновено имам най-малко за казване при разчитането на енергията. Тъй като тя е свързана с доста специфична по-скоро духовна ориентираност. Няма връзка с физическото, освен като проводник на енергия към останалите чакри. Много хора са чувствителни по темата за Бог, религия, връзка с духовното и рядко се впускам в прекалени анализи тук. Това е чакрата на висшето познание, духовност, мъдрост и просветление. Тя е нашата основна връзка с Вселената и с Висшия разум. Енергийният поток навлиза през тази чакра, за да премине през всички чакри в човешкото тяло и извън него, способствайки за правилното им функциониране и за добрия енергиен баланс в цялата ни система. Споменавайки на това място духовност трябва да се има предвид, че различните хора имат различно разбиране за това. Всяка форма на това е уникално и индивидуално преживяване за всеки. Тази чакра се намира най-отгоре на главата и е точно като за връзка с Бог, Вселената и както желае да го нарича всеки. От тази чакра става и връзката ни с висшият Аз.

Като се има предвид естеството на енергията, физическите проявления на един по-постоянен блокаж биха се проявили по отношение на:

Хипофиза, централна нервна система, горната част на мозъка и черепа.

Цвета на тази чакра е цикламено, лилаво и бяло. За упражнението с цветовете може да ползвате тези. На това място за „освобождение в движение“ издишваме с намерение всякакъв вид привързаност. Също като при шеста чакра, може да добавите някакъв вид утвърждение. Предлаганите тук са само примерни, вие може да си направите ваше. Аз обичам да добавям „за мое най-висше благо и добро“. Смятам, че често дори не знаем какво е най-доброто за нас. За сметка на това една молба завършваща по този начин цели да посочи това. Т.е. не знам кое е най-доброто за мен, но моля да ми се осигури. Така че в случая за освобождение на привързаност, едва ли знаете кои точно. Затова може да използвате следното: *„Издишвайки се освобождавам от всякакъв вид привързаност, която не е за мое най-висше благо и добро. Като това спомага за отварянето и балансирането на моята седма чакра“*.

Кристали за седма чакра Аметист, Галенит, Диамант, Кахолонг, Магнетит, Перли, Планински кристал.

Как да балансирам чакрите си

ОБЩО ЗА ВСИЧКИ ЧАКРИ

Краткото описание на чакрите може да ви помогне да определите върху коя чакра имате нужда да работите. Както писах, за повече информация интернет предоставя огромно количество по темата. Ще прочете вероятно, че чакрите са много повече от седем, но тези са основните. Аз лично предпочитам да опростявам нещата, за да са ми по-лесни за приложение.

Упражненията които са поместени тук са много лесни, а от вас зависи колко време ще им отделите. Често чувам как хората казват, че нямат време. Някои дори смятат, че да се занимаваш с тези неща значи да имаш цял ден на разположение. Трябва да споделя с вас следното. Бях много по-старателна и продуктивна докато бях ангажирана, отколкото в момента като съм безработна. Имам предвид по отношение на личностното си развитие. Било то чрез развиването на енергийните си центрове чакри или нещо друго. Нищо не може да попречи на това да се балансирате, освен вие самите. Въпроса не е в това с колко време разполагате, а в желанието и постоянството. А упражнението с цветове също може да ви отнеме секунди. Една мисъл с намерение за балансиране на всяка чакра през деня може да е достатъчна. Стига да се извършва с постоянството. Трябва само мисъл и намерение за баланс. Например: Притеснили сте се нещо в момента по отношение на работата си. Една мисъл напомняне „Моля за баланс в първа чакра“. Кого молите? Никого конкретно, всъщност отправяте молба директно към мозъка си.

А най-хубаво е да вложите и въображение. Промяната и баланса не изискват време, а постоянство. Дори за секунди може да завъртите с мисъл енергията на всяка една чакра. Завъртете един кръг от червена светлина около първа, оранжев за втора, жълт, зелен, син, тъмно син, лилав. Това е!

Разбира се може и да задълбочите, но всичко зависи от времето с което разполагате. Аз препоръчвам изготвяне на схема. Например:

Избирате цяла седмица за една чакра или всеки ден по една. Желателно е да направите енергийната работа за всичките. Тъй като всичко е взаимосвързано. Всичко е в мисълта и намерението. Прочели сте файла и всичко до тук. Не се опитвайте да приложите всичко наведнъж. Почнете от нещо, което ви е лесно, по-нататък добавяйте или сменяйте. Както и да го направите няма да сгрешите.

Колко често трябва да правя едно упражнение? Всичко си зависи от вас и нуждите ви. Енергията в чакрите е променлива също и блокажите. Ако днес някой ви е казал, че първа чакра ви е блокирана, това не означава, че винаги е така. Все пак се получава едно „наслагване на енергия“. Резултата от това наслагване се отразява вече на физическото ни тяло. Като се проявява под формата на различни неразположения и болести. Това е причината и тяхното увеличаване с възрастта. Поне по пътя на логиката, ако допуснем факта, че всичко е енергия. Самото наслагване с годините на различните негативни емоции определя и времето за, което ние ще го освободим.

Например: От години смятате, че живота е борба за оцеляване. Изпитвали сте всевъзможни трудности по отношението на тази битка. Понякога сте излизали победител или често сте губели. Това съответно са единствено условия за израстване и сила. Въпреки това вие смятате тази борба за оцеляване за трудна. Това би било съпоставка за едно продължително отрицателно натрупване на нивото на първата чакра. Същото би се получило ако през живота си сте имали множество емоционални разочарования. Тук вече включваме и вторият енергиен център.

Да кажем, че в момента сте на 50г. и никога до сега не сте занимавали с абсолютно нищо свързано с освобождаване. Това значи, че всичката енергия от трудностите и негативните емоции се е наслагвала с годините. Съответно една промяна в повишаването енергията на първа и втора чакра би отнело време. Това е причината понякога да не изпитваме мигновена промяна, така че да я почувстваме физически. Все пак никога не е късно да го направим, просто ще трябва да бъдем по-настойтелни и постоянни. По мои впечатления най-много наслагвания могат да се получават във всички чакри. Някак си обаче най-трудно се постигат резултати в първите трите. Като те са най-пряко свързани с физическото.

Имайте предвид, че това тук е просто една теория. Не цели да ви даде идеята, че работейки върху чакрите си ще се излекувате. Все пак може да ви помогне. А и предложените тук неща не ви струват абсолютно нищо, за да ги прилагате. Надявам се написаното от мен най-малко да ви мотивира да опитате! Не забравяйте, че преди всичко трябва да се забавлявате. Вложете желание и игривост, а увеличаването на енергията и баланс ще дойдат естествено. Успех!





Email:

iovesela@yahoo.com

От 12 години се занимавам с различни неща, които се отнасят до личностното развитие предимно на мен самата. Минах през различни видове обучения и практики през всичките години. Заниманията ми включват доста разнообразни тематика, но за мен всичко е едно. Целта на всичко се свежда до постигане на баланс между трите компонента „Тяло, ум и душа“. Като нито един от тези компонента не е маловажен за мен. Основно заниманията ми може да са насочени в енергийно-духовна насока. Въпреки всичко целта на това е да съм максимално ефективна и продуктивна на физическо ниво. За целта работя върху духовното и силата на мисълта. Които в комбинация ми предоставят ефективността на проявата на физическото ниво. В процеса на развитие съм взела участие в многобройни семинари. Имам различни сертификати, някои от тях са: Рейки мастер учител, Life coaching , Mastery of Akashic Records, Crystal Healing, Angel Healing, Angel card reading, Mediumship Program и др.

Прочетете още на **<https://veselaioannou.com/about/>**