

*How to Stay Protected
and Connected in
Work, Love, and Life*

Energetic Boundaries

From the author of *The Subtle Body*

Cyndi Dale

“Energetic Boundaries is a must-read for everyone who wants to get and stay healthy.”

—CHRISTIANE NORTHRUP, MD, author
of the *New York Times* bestsellers *Women's Bodies*,
Women's Wisdom, and *The Wisdom of Menopause*

Съдържание

[Заглавие](#)

[Авторско право](#)

[Съдържание](#)

[Граници за щедър живот](#)

[Енергия и нашите енергийни полета](#)

[Граничните патрули: Четирите ни енергийни граници](#)

[Духовни синдроми: Специфични енергийно-гранични въпроси](#)

[Укрепване на границите: Съвети и техники за енергизиране на границите](#)

[Лечение на телата ни чрез лечение на границите ни](#)

[Граници за успех в работата](#)

[Жезълът на живота: Граници за правене на пари](#)

[Любов, взаимоотношения и романтика: Енергийни граници, които създават сърцето](#)

[Възпитание \(и вътрешно възпитание\): Удоволствието от преподаването на граници](#)

[Заклучение](#)

[Бележки](#)

[Допълнително четене](#)

[Благодарности](#)

[За автора](#)

[За звуците True](#)

[Материал на задната корица](#)

[INDEX](#)

*How to Stay Protected
and Connected in
Work, Love, and Life*

Energetic Boundaries

Cyndi Dale



МАШИНЕН ПРЕВОД от Paollo69

Sounds True, Inc.
Boulder, CO 80306

© 2011 Cyndi Dale

SOUNDS TRUE is a trademark of Sounds True, Inc.
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner
without written permission from the author and publisher.

Published 2011

Cover and book design by Dean Olson

Printed in Canada

Figure A © 2011 Photo Researchers, Inc. All Rights Reserved.
Figures B, C, E, and F © 2011 Richard Wehrman, MerlinWood.net

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Dale, Cyndi.

Energetic boundaries : how to stay protected and connected in work, love,
and life / by Cyndi Dale.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 978-1-60407-561-8

1. Magnetotherapy. I. Title.

RZ422.D35 2011

612'.01421—dc22

2011010337

eBook ISBN 978-1-60407-646-2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Съдържание

Заглавна страница

Авторско право

Граници за щедър живот

Енергия и нашите енергийни полета

Граничните патрули: Четирите ни енергийни граници

Духовни синдроми: Специфични енергийно-гранични въпроси

Укрепване на границите: Съвети и техники за енергизиране на границите

Лечение на телата ни чрез излекуване на границите ни

Граници за успех в работата

Жезълът на живота: Граници за правене на пари

Любов, взаимоотношения и романтика: Енергийни граници, които създават сърцето

Възпитание (и вътрешно възпитание): Удоволствието от преподаването на граници

Заклучение

Бележки

Допълнително четене

Благодарности

За автора

За звуците True

Материал на задната корица

Също така от Cyndi Dale

Ръководство за интуиция

Кундалини: Божествена енергия, божествен живот

Ясновидецът за всеки ден

Финото тяло: Енциклопедия на вашата енергийна анатомия

*Пълна книга за лечение на чакрите (предишна версия *New Chakra Healing*)*

Просветление на задгробния живот

Привличане на перфектното тяло чрез чакрите

Усъвършенствано лечение на чакрите: Сърдечни болести; Четирите

Подход на пътеките

Усъвършенствано лечение на чакрите: Рак; Подходът на четирите пътя

Усъвършенствано лечение на чакрите: Енергийно картографиране на четирите пътя

Привличане на благоденствие чрез чакрите

Аудио

Енергийно изчистване

Изцеление в пространството &amp; време

Усъвършенствана мъдрост за чакрите

Просветление на задгробния живот

Поредицата за пойната птица

На Майкъл, Гейбриъл и Кейти - тримата млади хора, чиито търсения на истината подтикнаха и мен.

Той каза, че тя със сигурност просто е сънувала, че може да лети.

Бебето стоеше на мястото си като ангел.

Тя каза, че знае, че може да лети

защото когато слизаше, винаги имаше прах по пръстите си.

да не докосвате крушките.

ДЖЕЙ ДИ СЕЛИНДЖЪР, ВДИГНЕТЕ ВИСОКО ГРЕДАТА НА ПОКРИВА, ДЪРВОДЕЛЦИ

Въведение

Граници за благодатния живот

Макар и незабележими с просто око, енергийните ни граници са от значение за това дали ще живеем приятен, благополучен и изпълнен с любов живот, или ще страдаме от тъжно, ограничено и нещастно съществуване. Те отделят това, от което се нуждаем, от това, от което не се нуждаем, като селективно допускат в живота ни само онези енергии, хора, напътствия, мисли, ситуации, възможности и изцеление, които доближават духовната ни същност до реалния ни живот. Те също така правят още една стъпка напред и целенасочено търсят и привличат *всичко, от което се нуждаем*, за да постигнем надеждите и мечтите си.

Енергийните ни граници граничат с духовната ни същност и насърчават истинската ни природа, което е една от причините често да ги наричам "духовни граници". Ние копнеем да изразим тази вътрешна идентичност и установяването на правилните енергийни граници ще ни помогне да направим точно това. Когато са създадени и управлявани правилно, те гарантират, че нашата истинска същност - а не идеите, мислите и убежденията, които не сме ние - управлява живота ни. И те споделят информация със света, като казват на всички точно кои сме, какво искаме и как да се отнасят с нас.

Може би дори не сте знаели, че трябва да създадете невидими параметри, за да се предпазите и да останете непокътнати. Докато четете тази книга, ще откриете, че не само трябва да имате тези граници, но и че наличието им подобрява значително живота ви. Ще започнете да разчитате на новото си "силово поле" до такава степен, че няма да излизате от къщи - или да се прибирате - без да го включите.

Онези от нас, които нямат тези граници или работят с нарушени граници, често стават жертва на мародери: хора, които, съзнателно или не, се възползват от нас; ситуации, които ни провалят отново и отново; и депресиращи модели на поведение, които ни карат да се чувстваме много по-малко щастливи, обичани, подкрепяни, удовлетворени, уважавани и осигурени, отколкото заслужаваме. Просто казано, без граници не можем да споделим със света това, което сме. Няма да получим и даровете, които светът може да ни предостави.

Симптомите на проблемите с енергийните граници варират от дразнещи до травмиращи. Те могат да включват:

- Чувствата се претоварени от чувствата, настроенията, нуждите, проблемите, негативността и дори болестите на всички останали.
- Обичайно угаждане на хората, обикновено във ваша вреда.
- Внезапни, ужасни пристъпи на негативност
- Изчерпване, гняв и разочарование от това, че носите и се грижите за всички останали, а не получавате нищо в замяна.
- Повтарящи се парични проблеми, проблеми в отношенията и в работата
- Депресираща тежест и физически заболявания, резултат от поглъщане на външни енергии
- Страх и разсейване, причинени от натрапчиви психични или свръхестествени събития или енергии
- Генерализирана тревожност, резултат от необходимостта винаги да се пазите от невидими опасности.
- Постоянни натрапчиви желания, които често са признак, че се грижим за енергията и нуждите на другите, а не за собствените си.
- Срамът да се държите по начин, който не отразява истинската ви същност и който ви позволява да се примирявате с нелепостта на другите.
- Натрапчивото усещане, че Вселената или Божественото е налице за всеки друг, но не и за *вас*

Поне две трети от хората, с които съм се срещала в моята практика на интуитивно консултиране, са нямали енергийни граници или са имали нарушени граници. Но след като са поставили и/или излекували тези граници, те са се развили скокообразно.

Една жена, безработна от две години, получава три предложения за работа в рамките на един месец.

Добре изглеждащ млад мъж, който не е имал връзка от пет години, се запознава с жена в рамките на една седмица. Той ми писа след шест месеца и ми каза, че сега живеят заедно в пълно щастие. (Да, блаженство!)

Млада майка на три деца с аутизъм или разстройство с дефицит на вниманието (РДВ) от спектъра съобщава, че е успяла да запази спокойствие и че и трите деца, на които е помогнала да поставят енергийни граници, сега посещават "нормално училище".

Малко дете, което не можело да заспи, изведнъж успяло да заспи цяла нощ. Плюшените ѝ мечета и "страшните неща под леглото" престанали да ѝ говорят.

Възрастен мъж с амиотрофична латерална склероза (АЛС) превъзмогва болестта и започва да живее без симптоми.

И всеки човек съобщава за по-голяма способност да взема по-удовлетворяващи го решения; да избягва или преобразува ситуации с лоша енергия; да установява и поддържа по-здрави взаимоотношения; да създава повече богатство и изобилие; да премахва или смекчава склонността към пристрастяване, депресия или тревожност; да разпознава и следва интуицията си; и да се наслаждава максимално на живота.

Знам, че всеки път, когато поставям подходяща енергийна граница, не само се чувствам по-добре, но и животът ми се подобрява. Хората се отнасят по-добре с мен. Поразяват ме проблясъци на прозрение. Думите, от които се нуждая, преминават през мен. Възпитанието ми се подобрява. Привличам парите или възможностите, които създават радост от борбата. Здравето ми се подобрява или поне съм доведен до решението на проблема със здравето. Дори вземам по-ефективни решения за акции и инвестиции, защото съм в състояние да загърбя негативността на другите и да се придържам към собствената си вътрешна мъдрост.

Определянето на здравословни енергийни граници за себе си ще изисква известна работа, но усилията си заслужават. Всеки етап от работата увеличава излагането ви на светлина и радост и намалява излагането ви на източници на негативност и изтощение. Крайната цел е да подравните духовните си граници, така че те по-елегантно да отразяват истинската ви духовна същност. Това изравняване гарантира, че всеки слой и ниво на вашето същество пропуска подкрепяща енергия и не допуска негативна енергия.

Преди да пристъпим към конкретиката, ще обсъдим накратко целта, формирането и функциите на енергийните граници. Също така ще изследваме седем гранични синдрома - често срещани състояния, които са резултат от отсъстващи или увредени енергийни граници, и ще ви помогна да определите тези, които може би ви възпрепятстват. Тази дискусия ще ви помогне да определите причините, поради които имате проблеми с границите, така че след това да знаете как да промените границите си към по-добро. Покрай това упражненията ще ви помогнат да установите здрави духовни граници.

Когато приключите с четенето на тази книга, вече ще сте на път да изградите и създадете живот, който да е пълноценен и изобилен. В крайна сметка създаването на енергийни граници означава да претендираме за живота, който винаги сме знаели, че трябва да имаме, за живота, готов да го споделим с тези, които обичаме, за живота, който е сигурен в благоволенieto на Божественото. Това е животът на нашите мечти; това е животът, който си гарантираме чрез здрави енергийни граници.

Глава 1

Енергия и нашите енергийни полета

Откакто сме изпъззели от първичната тиня, това е бил нашият обединяващ вик: "Повече светлина". Слънчева светлина. Светлина на факли. Светлина на свещи. Неоновы лампи с нажежаема жичка, които прогонват мрака от пещерите ни, за да осветяват пътищата ни, вътрешността на хладилниците ни. Големи наводнения за нощните мачове на "Солджър Фийлд". Малки, мънички фенерчета за книгите, които четем под завивките, когато би трябвало да спим. Светлината е нещо повече от ватове и свещи. Светлината е метафора. Светлината е знание, светлината е живот, светлината е светлина.

ТЕЛЕВИЗИОННИ ПРОДУЦЕНТИ И СЦЕНАРИСТИ

ДИАНА ФРОЛОВА И АНДРЮ ШНАЙДЕР

Всичко на този свят - от слънчевата светлина до кексчетата - е изградено от енергия. Енергията е просто информация, която вибрира или се движи. Част от енергията, като например енергията, от която се състои една маса или един стол, се движи бавно. Можете да видите, докоснете, обсъдите и докажете съществуването на тези обекти с бавна енергия. Но по-голямата част от енергията в този свят не може да бъде видяна, чува или докосната чрез типичните ни пет сетива. Тя се движи толкова бързо, че не можем да я възприемем; обикновено можем да забележим само нейните ефекти. Нима енергията, предавана от радиото в колата ви, е по-малко реална от енергията, която съставлява книгата на масичката ви за кафе? Какво ще кажете за микровълните, които изпичат храната ви, или за сателитните предавания, които изпращат имейли към вас? Знаете, че тези енергии съществуват, въпреки че не можете да ги видите, но те са жизненоважни за живота ви.

Трилиони и трилиони битове енергийни данни се носят около нас 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, а нашите енергийни граници, които сами по себе си са съставени от бързо движеща се невидима енергия, ни предпазват от това да бъдем затрупани от всички тях. Енергията съставлява и нашите чувства, мисли и нужди, както и присъщите ни вярвания и духовна същност.

През цялата история и във всички култури интуитивните хора, лечителите, ясновидците и шаманите са били в състояние да възприемат енергийните полета, които науката едва сега започва да разбира и изучава. Всъщност те са

били в състояние да виждат и да работят с трите системи, които свързват физическите и духовните ни енергии и си взаимодействат, за да формират цялостната ни енергийна анатомия: **каналите**, наричани още меридиани; **центровете**, най-известните от които са чакрите; и **полетата**, едно от които е ауричното поле. Другите видове полета включват различни видове магнитни полета, морфогенетични или видови полета, миазматични или болестотворни полета и всякакви други полета, които свързват вътрешната ни същност с външния свят.

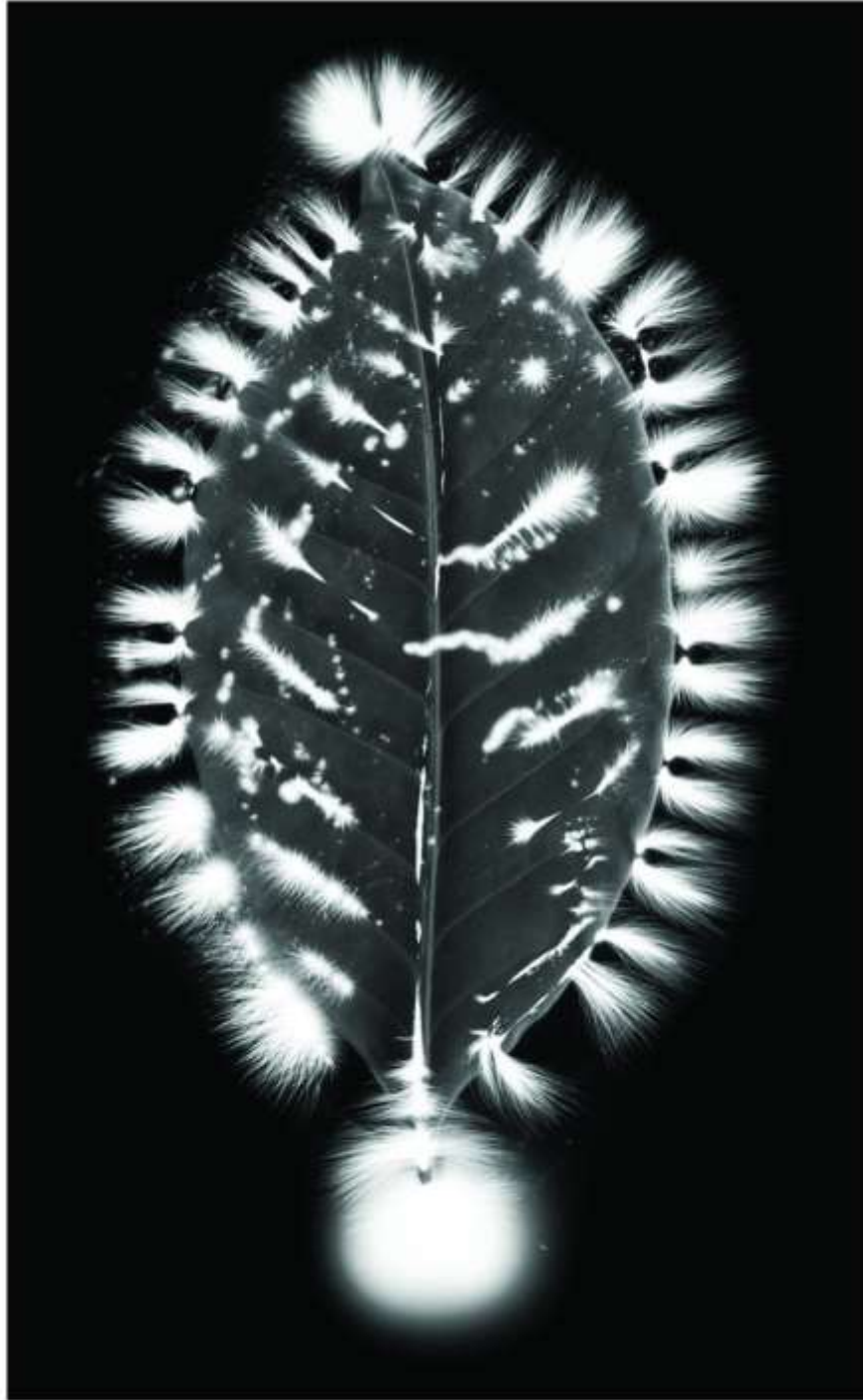
Меридианите разпределят енергията в цялото тяло. Чакрите са енергийни рецептори или хранилища, разположени предимно вътре в тялото. Полетата, разширяващи се мехурчета или кръгове от светлина, се намират извън тялото ни, като се излъчват от кожата ни на няколко метра разстояние. Тези полета изграждат енергийните ни граници. Те се вслушват в данните в чакрите и другите ни енергийни центрове, за да определят коя информация да пренесат отвън към вътрешността ни. Полетата също така предават съобщения от нас към външния свят. Всъщност има десетки, може би дори стотици или хиляди слоеве или енергийни граници, които се простират от тялото ви. Някои от тях витаят върху кожата ви като целувка на пеперуда; други приличат на лудешки деца, които се втурват във всички посоки. Някои от тези полета изпълняват специфични дейности, вариращи от това да ни предпазват от опасности до това да привличат хора към нас. (За информацията относно научните изследвания, доказателствата и приложенията на тези различни енергийни системи, моля, вижте книгата ми *"Финото тяло": Енциклопедия на вашата енергийна анатомия*.)

Най-известното поле е ауричното поле. Мнозина вярват, че ауричното поле е същото като електромагнитното поле - непрекъснато възникващо и променящо се енергийно поле, създавано от електрическите токове в телата ни. Всяка клетка в тялото ни пулсира с електричество. Електричеството произвежда магнетизъм, което означава, че всяка клетка и орган, както и цялото ви тяло, генерират енергийни полета. Кирлиановата фотография, научен инструмент, използван от 30-те години на миналия век, използва специален вид филм за осветяване на жизнената енергия, или ауричното поле, около растения, животни и хора (вж. фигура А на стр. 8). Снимките на Кирлиан разкриват, че всички живи същества излъчват набор от електромагнитни полета.

Тези полета са интерактивни - те приемат и излъчват енергия. Ето защо можете да усещате хората или дори да разчитате личността им, когато влязат във вашето пространство. Енергийните ни полета реагират на травми и лечебни енергии. Те реагират и на емоциите и любовта; когато двама души си взаимодействат, техните енергийни полета се размиват и сливат. Науката може да определи местоположението на сърдечното поле на разстояние най-малко

четири до шест метра от тялото, което означава, че сме в състояние да обменяме енергия с други хора близо до нас, но можем да обменяме енергия и с хора, отдалечени на стотици километри. Както доказва квантовата физика, веднъж срещнали се две частици или хора, те остават свързани завинаги. Ето как знаете какво се случва с най-добрия ви приятел, с когото не сте говорили от месеци, или как усещате точния момент, в който умира отдалечен близък.

Още по-изненадващо е, че човешките енергийни полета са благоприятни за обмен на енергия и информация между хора, които никога не са се срещали, между живи и мъртви, както и между хора от бъдещето и настоящето. И този процес не се ограничава само до хората. Можем да разговаряме енергийно и с растения, животни и дори неодушевени предмети



Фигура А. Дори растението има енергийни граници. Погледнете ауричното поле на това растение и вижте излъчваните от него електромагнитни или ЕМП полета. Тази снимка, направена със специализиран филм, използван в кирлиановата фотография, подчертава съществуването на енергийни граници. Не бихте могли да видите полето на листото с просто око, но то е там. Кирлиановата фотография вече се използва за измерване на енергийните полета на хора, растения и животни с цел диагностициране на болести (включително рак), консервиране на храни, доказване

на ефективността на духовното лечение, обяснение на странния феномен на любовта и интимността и откриване на природни загадки, като например защо росата се събира в определени области на листата, а не в други[1].

Независимо от научните инструменти, с които разполагаме, можем да заснемем само някои от многото известни енергийни полета. Десетки други научно доказани енергии, като например инфрачервените, ултравиолетовите и гама вълни с високо ниво на активност, както и микровълните, се разпростират по-далеч и се простират под видимата светлина - малкия спектър от цветове, с който сме свикнали да работим. Всяка физическа клетка и орган всъщност генерира свое собствено магнитно или аурично поле. Нещо повече, тялото ви се състои от 70 процента вода и всяка водна молекула в тялото ви поражда свое собствено енергийно поле, тъй като водните молекули имат северен и южен полюс и провеждат електричество[2]. При толкова много отделни компоненти на тялото ни, които генерират свои собствени енергийни полета, е почти невъзможно да се разбере колко енергийни полета всъщност има всеки от нас.

Повечето изображения на ауричните полета ги изобразяват като вълнообразни ленти от светлина. Това е така, защото електромагнитната енергия е светлина. Електромагнитният спектър всъщност е лента от различни скорости и температури на излъчваната енергия или светлина. В измеримия край на този спектър се намират радиовълните, които със своите дълги вълни и ниски честоти се считат за ниско енергийни или не много мощни. На другия край са гама лъчите, които се характеризират с къси дължини на вълните и високи честоти и са с висока енергия или много силни. Някъде по средата се намира сравнително малката енергийна лента, наречена видима светлина - диапазонът на цветовете на дъгата, които всъщност сме в състояние да видим.

Тези различни електромагнитни енергии всъщност не се различават една от друга. Всички те се състоят от фотони - единицата енергия, която създава светлината. Това означава, че всичко, съставено от електромагнитна енергия, е светлина, включително вашите енергийни полета - и вие самите. Изследвания като тези, проведени от Хал Путхоф и разгледани от Лин Мактагарт в книгата ѝ "*Полето*", показват, че всъщност сме изградени от фотони и сме заобиколени от тях. Нашата ДНК всъщност е биофотонна машина, механизъм, който реагира на светлината извън и вътре в нас[3].

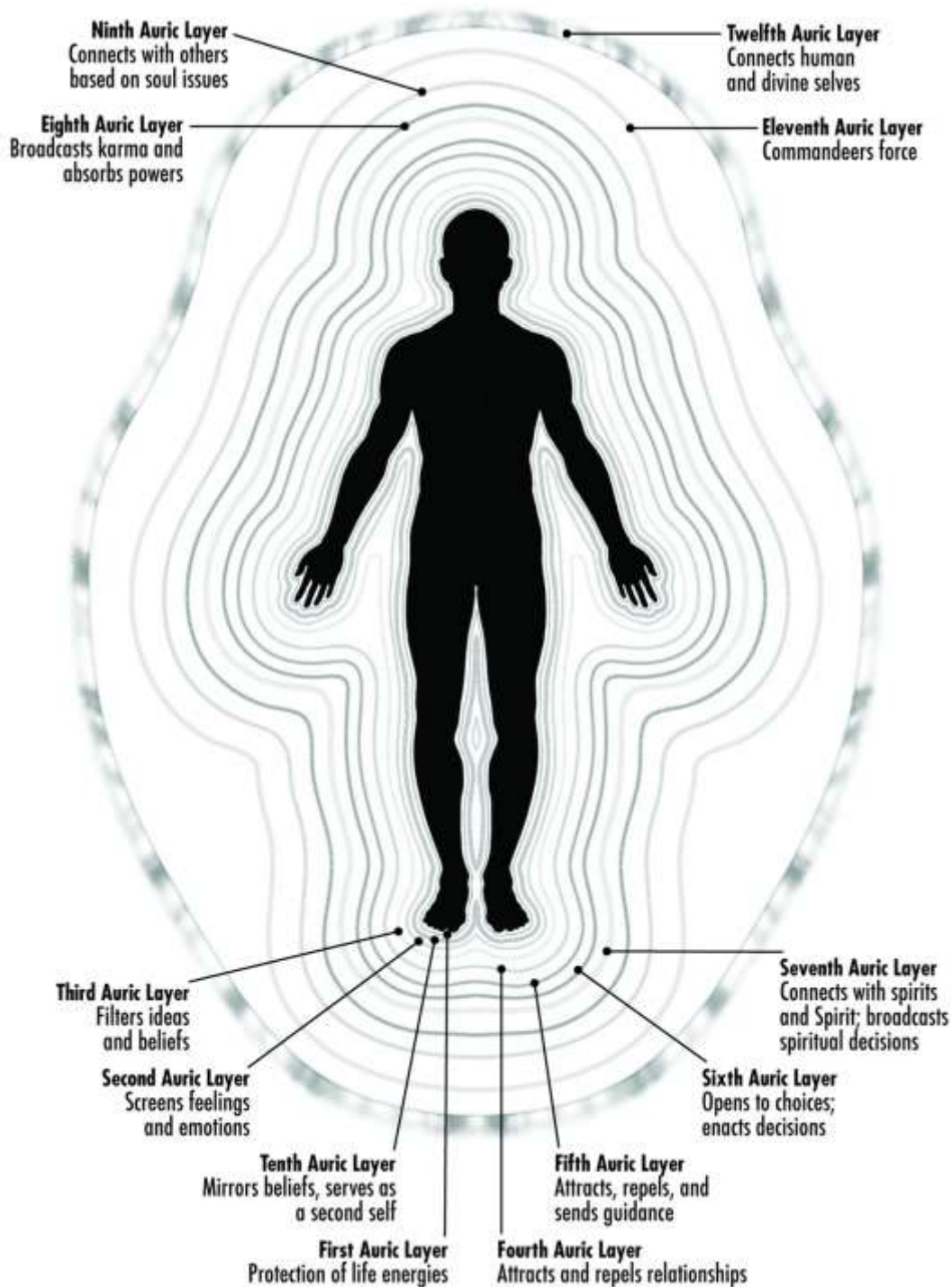
Ние не само сме изградени от светлина, но и я генерираме. Тази лична, буквална светлина се излъчва дълбоко в телата ни. Тя също така преминава отвън към вътрешността ни, без да се спира пред кожата или дрехите. Тъй като сме съставени от светлина, нашите енергийни граници не са нищо повече или по-малко от светлина.

Ауричното ни поле всъщност се състои от дванадесет различни светлинни ленти, както е показано на фигура Б. Всяка лента работи на различна честота в електромагнитния спектър. Например повечето интуитори и кирлианови фотографии виждат лентата, която е най-близо до кожата ни, като червена. Ние се раждаме с непокътнат всеки от тези слоеве, но всеки от тях се активира в различни моменти от живота ни - от зачеването до напредването на възрастта. Както е показано на фигура В, лентите се оцветяват или настройват на определена честота с нашия житейски опит.

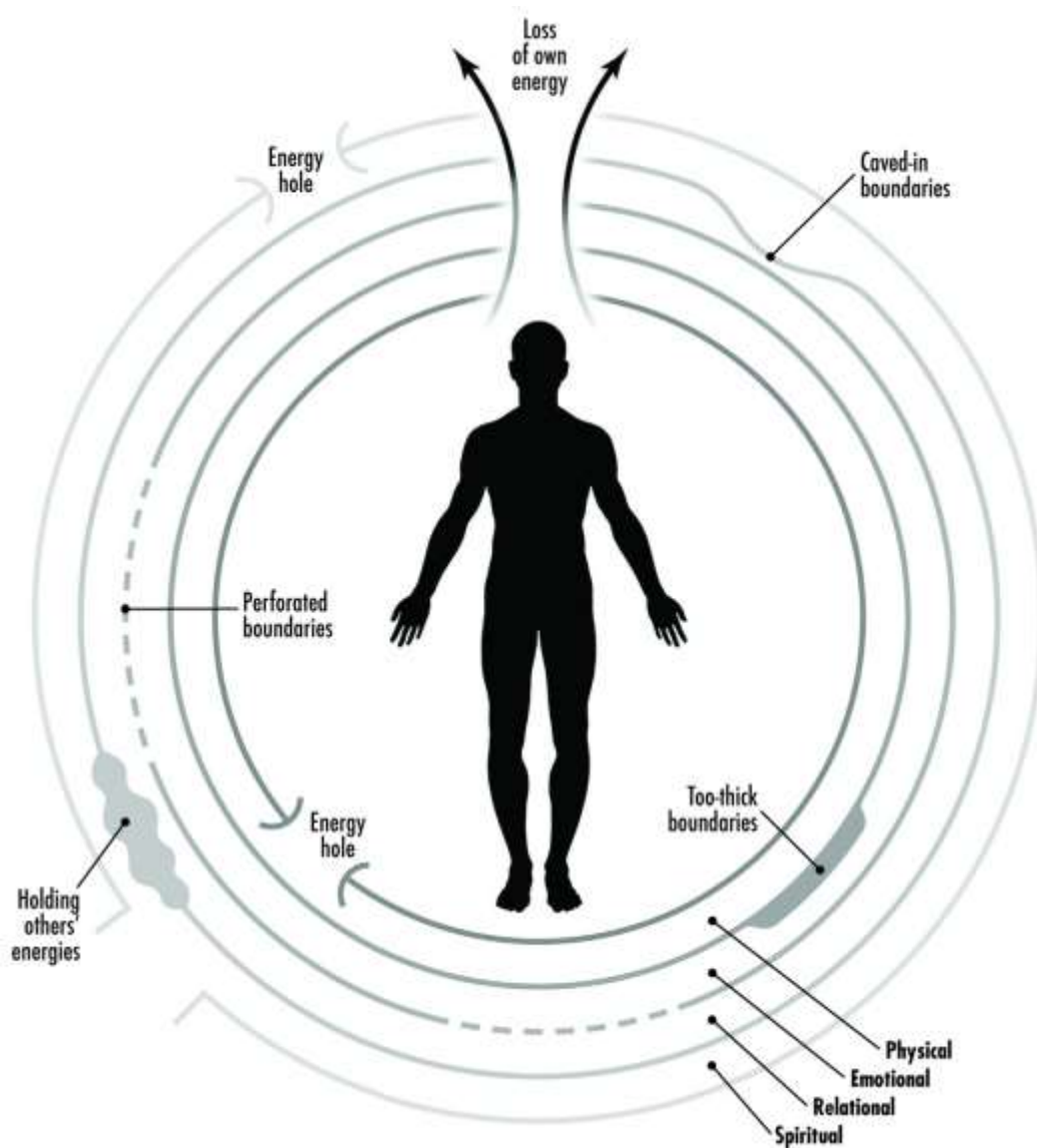
Измерване на чудесата на вашето енергийно поле

Преди десетилетия само мистиците и лудите са вярвали, че около всички живи същества има енергийно поле. Сега науката действително е доказала, че съществуват поредица от полета и че общата сума е много по-силна и мощна, отколкото някога сме си представяли. Всъщност изследванията, проведени върху това поле, дават богата основа за всичко - от диагностициране на болести до подобряване на храната и създаване на просперитет - всичко това ще разгледаме в тази книга.

Началото на новата наука е поставено през 1963 г., когато Герхард Баул и Ричард Макфий от университета в Сиракуза откриват биомагнитно поле около човешкото сърце. Префиксът *био* означава биология или химичните процеси, които създават живота. Магнетизмът е енергия, произведена от електричеството, въпреки че при определени условия може да се генерира и самостоятелно. През 70-те години на миналия век изследователят Дейвид Коен от Масачузетския технологичен институт (MIT) използва магнитометър SQUID (свръхпроводящо квантово интерференчно устройство) - средство за измерване на магнетизма, за да потвърди резултатите на Баул и Макфий и да измери магнитните полета, обграждащи човешката глава и създавани от мозъчната дейност



Фигура Б. Енергийните ни граници обграждат тялото ни като ленти от светлина или енергия. Съществуват много енергийни граници. Най-известната е ауричното поле, показано тук с дванадесет слоя, всеки от които филтрира определен вид информация - енергия, която изпращаме или приемаме от света.



Фигура В. Когато сме заченати, всички наши енергийни граници са налице, но не всички са активни. При първите признаци на живот нашите физически и духовни граници започват да се запълват. Тези граници се разширяват заедно с духовната ни същност, но също така реагират на събитията в заобикалящата ни среда. Със съзряването ни различните слоеве се активират и се оцветяват с нашите универсални и духовни истини или програми, както и с реакциите ни към живота и енергиите на другите. За съжаление неподходящите програми често надделяват над собствените ни духовни или подходящи програми, тъй като се стремим да се впишем в тях. Всяка граница, функционираща на базата на неподходящи или недостатъчни програми, става податлива на нарушаване на границите.

Оттогава науката започва да използва магнитокардиограма и магнитоенцефалограма за измерване на магнетизма съответно от сърцето и главата. Магнитните полета, открити от тези инструменти, са толкова силни, че можем да ги анализираме за признаци на заболяване, преди то да се прояви при традиционните медицински тестове. Заболяването променя биомагнитното поле и "болната област" на полето може да бъде проследена до съответната част на тялото. Още по-важно е, че промяната на биомагнитното поле променя тялото, което означава, че пулсирането на магнитни полета в тялото може да стимулира изцелението.

В продължение на почти пет века лечителите по целия свят използват енергията на собствените си тела, за да помагат на другите да се лекуват, да откриват събитията, преди да са се случили, и да трансформират физическата материя. Източната медицина се основава на тези концепции, както и повечето шамански методи от западния свят. Доста удивително е, че сега науката показва как тези практики действат във физическата реалност, а изследванията разкриват потенциала на тези отдавна почитани, древни практики.

Например през 1992 г. японски учени изследват практикуващи различни бойни изкуства и лечебни практики. Много от тези системи се основават на идеята, че естествена енергия, наречена ци (чи), прана, мана, оргон, жизнена енергия, кундалини или други имена, преминава през тялото и регулира здравето. Тези изследователи откриват, че излъчването на чи от ръцете е толкова мощно, че може да бъде засечено с прост магнитометър, състоящ се от две намотки с 80 000 навивки на проводника. насам редица изследвания нагун - уважаван метод за балансиране на енергията - измерват звуковите, светлинните и топлинните полета, излъчвани от практикуващите го

Особено важно е, че честотата на тези еманации, които често са импулсивни, се променя в различните моменти. Изследователите в областта на медицината, които създават терапии с пулсиращи магнитни полета, откриват, че същите тези честоти могат действително да инициират оздравяване на меките и твърдите

тъкани, дори при пациенти, които не са се излекували в продължение на четиридесет години[4].

Други изследвания са също толкова вълнуващи. Професорът по биоинженерство Хенри Лай от Вашингтонския университет, заедно с трима свои колеги, използва слаби магнитни полета, за да елиминира и излекува бактериите на маларията. При изследването на магнетизма изследователите откриват от 33 до 70 процента по-малко паразити в изложените на въздействието на магнитното поле проби в сравнение с неизложените[5].

Тези танци в науката доказват това, което древната мъдрост вече е знаела: ако нарисуваш света си с всички цветове на дъгата, светът ще ти се усмихне.

Упражнение: Намиране на вашето поле

Искате ли да видите енергийното си поле с очите си? Намерете уединено място със слаба или мека светлина. Искате да сте възможно най-отпуснати, затова може да седнете на удобен стол или да легнете на леглото си. Не се нуждаете от много светлина - свещ в ъгъла, светлина, която се процежда под вратата ви, или луната или уличните лампи, които светят през прозореца на спалнята ви.

Когато очите ви свикнат с относителната тъмнина, протегнете ръце и ги погледнете. Очите ви трябва да са оцъкдени; може да искате да погледнете точно отвъд ръцете си и да държите ръцете си в периферното си зрение

Сега преместете върховете на пръстите си, така че двете ръце да се докоснат, пръст до пръст. Дишайте дълбоко, като усещате духовния пламък в сърцето си. Съзнателно поканете този пламък да се излъчи от сърцето ви, надолу по ръцете, през ръцете и във върховете на пръстите ви. След като усетите обмена на този духовен пламък между върховете на пръстите си, разгледайте външния ръб на двете ръце. Може би ще видите мъглява, доста слаба светлинна корона. Сега раздвижете леко върховете на пръстите си и погледнете електрическия заряд, който продължава да ги свързва.

Ако желаете, съзнателно изпратете това енергийно електричество от върха на един пръст към друг и след това преместете този светещ пламък по кожата си, нагоре и надолу по пръстите и по ръцете си. Какво се случва? Можете ли да забележите промяна в мъгливото бяло, което преди това сте възприемали?

Можете да си играете с тази енергия толкова дълго, колкото желаете. Когато приключите, внимателно освободете пръстите си от позицията им и привлечете енергията обратно в сърцето си. Дишайте дълбоко и се върнете към ежедневно съзнание.

Глава 2

Граничните патрули: Четирите ни енергийни граници

"Не" е пълно изречение.

ANNE LAMOTT

Мислете за нашите енергийни граници като за граничен патрул. Тези стражи са нашите вътрешни програми и изпълняват три основни функции:

- **Осигуряване на защита.** Те предпазват от енергиите, които не подкрепят духовната ни същност.
- **Филтриране.** Те пропускат енергиите, които укрепват духовната ни същност, задържат енергията, от която се нуждаем, и изпускат енергията или информацията, която ни поддържа в света.
- **Магнетизиране.** Те привличат това, от което се нуждаем, включително изцеление, информация, напътствия, хора, събития, работа, пари, здравословни взаимоотношения, житейски уроци и др.

Както е обяснено в глава 1, около тялото ни има много видове енергийни граници, но основната е ауричното поле. Когато пораснем, духът ни активира подходящия за възрастта ни ауричен слой или енергийна граница, като я просветлява с духовни истини или програми, изрично и елегантно подходящи за нашата уникална същност. За съжаление нашият дух не е единственият, който оказва влияние върху тези граници. Нашите родители, роднини, предци, училища, религиозни институции, приятели, врагове, колеги, шефове, източници на новини и културата като цяло също имат своята дума - за наше добро или зло. Събитията в живота, от хронично негативните до еднократните травми, също могат да попречат на границите ни да се развият или да останат в хармония с истинската ни духовна същност.

Когато границите ни са нарушени, има три основни енергийни последици:

- **Границите ни стават твърди или обездвижени.** Помислете за ледена стена. Приближаването до нея кара нас и другите да се чувстваме студени и затворени. Твърдите енергийни граници имат същия ефект. Хората стоят настрана, възприемайки ни като недостъпни или незаинтересовани от тях. Неподвижните енергийни граници отблъскват и потенциално положителни събития или възможности: инвестиции, повишения или нова работа, лечебни енергии, направления към подходящия медицински специалист, приятелства, които могат да стоплят сърцето ни, любящото и доверчиво докосване на детето ни. Когато такива положителни хора и преживявания постоянно се отхвърлят, в крайна сметка се чувстваме изолирани и отчуждени.
- **Границите ни стават пропускливи.** Пропускливата граница е хлабава и вяла. Представете си, че отивате на война със слаб парцал вместо с меч. Ще издържите - какво? - около десет секунди на бойното поле. Хората с пропускливи граници са откачалки. Те лесно се отдръпват, пренебрегват, използват, възползват се или не получават възнаграждение.
- **Границите ни са нарязани на парчета, кубчета и дупки.** Пропуските в енергийните ни граници оставят пролуки в живота ни, врати, през които може да мине всичко и всеки. Лесно поглъщаме енергиите на другите - от болести до проблеми с бедността, и губим собствената си жизнена сила. Колкото по-тревожни са проблемите в живота ни, толкова по-голяма е вероятността да имаме дупки в енергийните си полета.

Всяка от тези ситуации може да допринесе за появата на някой от седемте енергийни синдрома, които ще разгледаме в глава 3.

Всеки от дванадесетте аурични слоя изпълнява различна функция и е важен за нашето здраве и благополучие. Например най-вътрешният слой, който е най-близо до кожата ни, регулира връзката ни със секса, парите, успеха в кариерата и основните ви нужди от безопасност и сигурност. Зелената лента, която съответства на нашето поле и центрове на взаимоотношенията, е свързана с любовта, промяната и сърдечните проблеми. Един от външните слоеве, който аз виждам като златен, се простира до самите небеса, внасяйки духовна манна в ежедневието ни.

Въз основа на моите проучвания, професионална практика и личен живот съм групирала дванадесетте слоя или граници в четири типа, в зависимост от техните задачи или функции, и свързвам всеки тип с определен цвят:

- Физически (червени) граници
- Емоционални (оранжеви) граници
- Релационни (зелени) граници
- Духовни (бели) граници

В рамките на всяка от тези граници се намират подмножества от други оцветявания. Например златото и среброто са членове на бялото семейство, а жълтото принадлежи към емоционалното. Конкретните слоеве и техните функции ще разгледам в глава 4. Засега нека извървим пътя на дъгата, за да разберем какво се случва в рамките на всяка категория енергийни граници, как би изглеждал животът ни, ако всяка от тях беше здрава, и какво компрометира всяка от тях.

Физическите ви енергийни граници: Червено на пресечната точка

За какво се сещате, когато се концентрирате върху червения цвят? Живот, любов, вълнение, валентинки, кръв, огън, състезателни коли, рани. Червеният цвят се свързва с физиката, с богатството на физическото същество и с възходите и паденията, свързани с него.

Задачата на нашите червени граници е да осигурят физическата ни безопасност и да ни мотивират към физически успех. Тя трябва да отсява ситуациите, които могат да застрашат нашата сигурност и потенциални триумфи, и да засилва или привлича положителните ситуации към нас. Нашите червени граници повишават физическото ни благополучие, като укрепват всички наши основни потребности, включително здравето ни. Те гарантират, че разполагаме със сигурно, уютно място за живеене; облекло, което отговаря на начина ни на живот и целите ни; свеж въздух, чиста вода и лечебни храни. Те ни обещава партньорство, което може да включва съпружеска връзка, която е романтична, поддържаща, сексуално удовлетворяваща и сладка.

Червените ни граници гарантират, че разполагаме с пари и финансова стабилност. Истинската финансова сигурност обаче не се изразява само в това да имаш достатъчно пари, за да плащаш сметките, и малко повече. Тя включва знанието, че парите ни са опашката на хвърчилото на една удовлетворяваща кариера или работа. Ние сме тук, за да дадем своя принос към този свят. Ние сме

принос към този свят. Финансовото възнаграждение е само една част от формулата. Заслужаваме да променим нещо чрез усилията си и да бъдем признати за това.

Не можем да се радваме на връзки или пари, кариера или сексуалност, дори на забавни храни и мечтани къщи, ако не сме в безопасност физически. Физическата безопасност означава, че ние и нашите близки сме защитени от и, доколкото е възможно, свободни от тежки заболявания, злоупотреби, зависимости или заплахи за материалното и телесното ни благополучие. Физическата безопасност и сигурност е една от най-важните благословии на нашите червени граници, защото без нея не можем да се радваме на другите благословии.

Дори и да имаме здрави физически граници обаче, животът ще има своите опасности и проблеми. Винаги трябва да научим уроци, като например, че сигурността е основно вътрешно, а не външно постижение. Добрите енергийни граници обаче гарантират, че когато животът ни поднася възходи и падения, ние не сме винаги на падащия край на въжетото

Какво нарушава физическите ни енергийни граници?

За съжаление много ситуации и условия налагат физически енергийни граници. Всяко от тях носи свой собствен списък с енергийни проблеми и може да доведе до някой от седемте синдрома, представени в следващата глава. Няколко от нараняванията, които водят до твърди, пропускливи или разкъсани граници и физически енергийни проблеми, са

- физическо насилие или наранявания (или свидетелство за това, че други хора преживяват такива неща).
- физическо насилие или пристрастяване (или свидетелство за това, че други хора преживяват тези неща).
- болест (наша собствена или на някой важен за нас човек).
- пренебрегване; неудовлетворяване на основни нужди
- излагане на сериозни финансови проблеми или проблеми в работата, като например отбягване или несправедливо обвинение.

- да бъдеш нежелан, изоставен или постоянно засрамен.
- майка ни се е опитала да ни абортира, преди да се родим, или ни е дала за осиновяване след раждането ни
- наследствени семейни проблеми, вярвания и генетика.
- епигенетиката - програмите и спомените на предците, закодирани в химическата супа около нашите гени; тези наследени спомени могат да причинят всички изброени по-горе ситуации да се отразят неблагоприятно на физическите ни енергийни граници, въпреки че събитията са възникнали в историята на нашите предци.
- микрохимеризъм - наследяване на клетките на майка ни от бременността
- духовни нашествия

Начело на списъка са физическите нарушения, като например участие в произшествие или наранявания. Ударът по тялото предизвиква незабавен ефект в енергийната ни граница. Тези наранявания на границата могат да се излекуват, но не винаги. Въпреки че може да претърпим дългосрочни телесни последици от нараняването - автомобилна катастрофа може да ни остави без крайник, спортна травма може да ни отнеме пълното използване на крака - няма да привлечем по-нататъшни последици, като други наранявания или рани, ако енергийната ни граница се възстанови напълно. Ако обаче енергийната ни граница остане разкъсана, можем да изпитаме някой от седемте синдрома.

Например една от клиентките ми претърпя тежка автомобилна катастрофа, когато беше на 16 години. Тя е шофирала семейния автомобил с майка си и сестра си като пътници, когато са били блъснати от пъан шофьор. Майката на клиентката ми е загинала на място, а сестра ѝ е била парализирана от кръста надолу. Клиентката ми се е отървала от произшествието само с малко изкривяване на врата, резултатите от което дори не са се появили на рентгеновите снимки. Тя ми се обади, когато беше на тридесет и шест години. Беше отчаяна, след като се беше консултирала с лекар след лекар и лечител след лечител. Всеки път, когато си помислела да направи нещо добро за себе си, например да поиска повишение на заплатата или да си вземе отпуск, вратът ѝ се свивал толкова ужасно, че се налагало да отмени плановете си. Не само това, но и всеки път, когато някой я помолеше за услуга, тя изпитваше същата мъчителна болка, ако не изпълнеше задачата, дори и да не искаше да го прави.

Баща ѝ беше особено добър в това да я кара да изпълнява заповедите му - от почистването на дома му до приготвянето на вечеря за него и новата му съпруга.

Вината на клиентката ми за автомобилната катастрофа я караше да се чувства така, сякаш трябва не само постоянно да изкупва вината си, но и да се лишава от благодат и доброта. Тази липса на самопрошка беше като клин, който не позволяваше на физическата ѝ енергийна граница да се затвори. За съжаление другите, особено баща ѝ, се научили да се промъкват през тази дупка и да изискват от нея да задоволява техните нужди за сметка на своите. Когато клиентката ми се научи как да затвори тази дупка и да отвори сърцето си за себе си, енергийната граница се запълни и болките във врата ѝ спряха напълно. Тя също така научи, че отговорността започва с грижата за себе си.

Насилието - сексуално, физическо, емоционално и/или психическо - ни подготвя за живот, изпълнен с болка, която само се изостря от произтичащите от това промени във физическото ни енергийно поле. Работил съм с около 20 000 клиенти, които са били подложени на ужасяващо отношение като деца, изнасилени или малтретирани като възрастни, или безпомощно са станали свидетели на същото, причинено на други хора. Всяко малтретиране - независимо дали ни се случва веднъж или многократно, дали се случва на нас, или виждаме как се случва на други - пробива дупки във физическото енергийно поле, което може да доведе до някой или всички синдроми, разгледани в следващата глава. То ще засегне и останалите три граници, като ги направи твърди, пропускливи или пълни с дупки. В глави от 5 до 8 се обсъждат начините за излекуване на енергийните проблеми, причинени от злоупотреба.

Хората често *си* мислят, че не са били наистина наранени, ако са били само свидетели на насилие. След като те самите не са изпитали насилието, как биха могли да имат същите проблеми като тези, които са видели да бъдат малтретирани? Причините до голяма степен са енергийни.

Децата обикновено не могат да се различават от другите. Те не могат да определят къде започват техните лични граници и къде свършват границите на другите. Затова персонализират това, което изпитва някой друг. Например, ако децата видят, че някой е физически ударен, те енергийно ще възприемат силата на удара. Ако това се случи само веднъж, наранената им физическа енергийна граница вероятно ще се възстанови. Повтарящите се случаи обаче трайно ще увредят физическите енергийни граници на децата. В резултат на това по-късно те ще привличат партньори, които искат да се отърват от енергията си, като удрят други хора, или самите деца ще израснат във възрастни, които се освобождават от негативната енергия, като удрят някой друг.

Децата са особено уязвими към всичко, което преживяват техните майки. Една от причините за това е, че те са енергийно свързани с майките си чрез енергийна пъпна връв, подобна на пъпна връв, докато навършат поне три години. Преживяванията на майката преминават почти директно през пъпната връв към нейното дете. Също както и енергията на всички проблеми, от които майката се отрича или не иска да се справи с тях, като злоупотреби, болести и зависимости. Тази енергия може да включва и проблемни емоции, мисли и духовни убеждения, които могат да увредят другите три граници на детето ѝ

Една от причините, поради които енергийните граници на децата поглъщат енергиите на другите, е, че децата са невинни. Те обичат. Те все още не са се отказали от сърцето си - частта от нашето тяло, която генерира най-голямото енергийно поле. Децата не попиват негативността на другите, за да навредят на себе си; те го правят, защото обичат и искат да помогнат на близките си.

В крайна сметка вредните сили са реални енергии, които могат да предизвикат физически ефекти, и могат да останат заседнали в енергийните ни граници завинаги - или поне докато не бъдат внимателно отстранени чрез терапевтични и енергийни средства. Пролуката, която те създават във физическата енергийна граница, няма как да не покани същото отношение, което сме изпитали по време на първоначалното малтретиране.

Смятате ли, че болестта не може да бъде хваната енергийно? Помислете отново. Преживяването на собствена или чужда продължителна болест може да ни направи уязвими за поемане на чужди болести и затруднения - това е така, докато не затворим уязвимата празнина в нашата физическа енергийна граница. Една от клиентките ми беше диагностицирана с трийсет болести през живота си - от левкемия до херпес. Познайте какво? Майка ѝ е била болна през цялото време, докато тя е растяла. Моделът на заболяванията на клиентката ми се изчисти, след като тя затвори физическите енергийни граници.

Всяко травматично физическо, емоционално или релационно нарушение - като изоставяне, нежелано, пренебрегване, претоварване с работа или излагане на продължителна бедност - може да нарани физическите ни енергийни граници. Една от моите клиентки например е загубила майка си в ранна възраст. Клиентката ми се превърна в шопингхолик, но интересното е, че си купуваше само червени дрехи. Оказа се, че майка ѝ е обичала червения цвят и е била облечена в червена рокля, когато е загинала в автомобилна катастрофа. След като клиентката ми се справи с проблемите си, свързани с изоставянето, харченето ѝ приключи.

Работих и с едно петнадесетгодишно момиче, чиято майка се беше опитала да го абортира седем пъти. Физическите енергийни граници на момичето бяха пробивани толкова много пъти от опитите за аборт, че то нямаше никакви физически енергийни граници. Това момиче правеше абсолютно всичко, което някой поиска от него. Ако приятелите ѝ опитваха кокаин, тя го правеше. Ако другите прекъсвали занятията, тя го правела. Ако някой искаше да я накара да свърши домашното му, тя го правеше. На петнадесетгодишна възраст тя се промъкваше и правеше секс за пари, за да купува наркотици на приятелите си. Работеше с терапевт, но нищо не се промени, докато не я накарах да носи кукла в продължение на седмица. Нейната задача беше да облича тази кукла в червени дрехи и да се грижи за нея. След една седмица носене на куклата клиентката ми отказа секс с последния си приятел. Тя се премести в къщата на леля си, премести се в друго училище и започна да работи усилено, за да получава шестици.

Дори духовните нарушения могат да увредят физическите ни енергийни граници. Например, работих с клиент, който е бил измъчван от духа на свой прародител. Този прародител е бил пристрастен към джина, докато е бил жив, и сега духът му идва при клиента ми като глас и го принуждава да пие всяка вечер против волята му, за да може да усеща пиянския възторг чрез запоите на клиента ми. Този дух се възползва от възпитанието на клиента ми и първоначалната му травма, която включваше побой от собствения му пиян баща, и влезе в получената дупка във физическото енергийно поле на клиента ми. Изпратихме духа и запечатахме дупката. И готово, вече нямаше принуда!

Една нова област, наречена епигенетика, разкрива друг начин за разглеждане на нашата физическа енергия. Епигенетиката изучава химическата "супа", която заобикаля нашите гени. Тази супа съдържа спомените и отпечатъците на нашите предци. Ако нашият праядо е загубил семейната ферма и е решил, че е неудачник, ние буквално можем да наследим неговия синдром на неуспеха. Преживяното от едно поколение - от бедност до психично заболяване - може да се предаде и да определи кои гени се превключват, изключват или включват[1]. Информацията се пренася между поколенията и тази информация променя не само гените, но и, както предлагам, енергийните полета, излъчвани от нашата ДНК и клетки. Това означава, че чрез полетата на отделните ни клетки нашите предци може би са казвали на хората как да реагират на нас.

Друга важна област на изследване, наречена микрохимизъм, доказва, че клетките на майка ни живеят в нас дълго след като сме се откъснали от плацентата ѝ. Всъщност много от тях остават през целия ни живот. Ако тези клетки се разбират с нашите собствени, те могат да подсилат имунната ни система и да ни предпазят от всякакви заболявания - от диабет до рак. Ако тези клетки не се съчетават с нашите собствени, организмът ни ги атакува,

подготвяйки ни за множество болести[2]. Вярвам, че майчините клетки, както всички клетки, също излъчват свои собствени енергийни полета, които създават физически реакции в нас.

Накратко, всички видове физически посегателства причиняват проблеми, като инициират или задълбочават увреждането на физическата ни същност и увреждат физическите ни енергийни полета. Всеки или всички от седемте синдрома могат да се развият от пукнатините, оставени във физическите ни енергийни полета.

Емоционалните ви енергийни граници: Orange You Glad You're Happy?

Оранжевото е цветът на нашите емоционално заредени граници, които ни насочват към радостни възможности и ни отдалечават от нещастieto. Те ни позволяват да трансформираме така наречените негативни чувства, като страх, тъга, отвращение и гняв, в радост. Те ни подтикват да възприемаме нагласи и действия, които ни създават през целия ни житейски опит - добър, лош и грозен.

Емоциите са убеждения, съчетани с чувства. Те могат да бъдат описани като оранжеви, защото в енергийната система червеното представлява дълбоките усещания или чувства, а жълтото - нашите мисли. Съберете тези две неща и ще получите оранжево - съчетанието на два взаимозависими начина на познание и преживяване.

Убеждението е представа за реалността. Усещането е съобщение от тялото ни. Убежденията ни казват какви чувства трябва да изпитваме, а чувствата ни казват какво да правим с убежденията си. Когато сме в реактивен режим, е доста трудно да разберем кое започва процеса, но целият живот е по-лесен, ако имаме напълно функциониращи, здрави граници на емоционалната енергия. Най-малкото, те ни осигуряват времето, от което се нуждаем, за да усетим чувствата си, да различим жизненоважните послания, които чувствата ни дават, и да обмислим реакциите си. Този емоционален буфер гарантира, че реакциите ни на житейските стимули ще са полезни за живота и няма да са разрушителни за нас или за другите.

Представете си например, че майка ви ви казва, че не можете да заведете половинката си на празнична вечеря. Чувствате се ядосани и неуважени. Тъй като имате силни граници на емоционалната енергия, знаете, че гневът, който изпитвате, не е на майка ви, а е ваш собствен. Знаете, че постъпката ѝ говори повече за нея, отколкото за вас. Вместо да реагирате прекомерно, вие сте в състояние да уважите посланието на гнева си, което ви казва, че се нуждаете от защитни граници или пространство, за да вземете решение, основано на

собствената ви ценностна система, а не на проблемите на майка ви. Гневът ви също така ви предупреждава за собственото ви чувство за ценност, като ви казва, че заслужавате уважение. В отговор може би ще кажете на майка си, че с удоволствие бихте дошли на вечеря - стига партньорът ви също да може. Или може би ще предложите на майка си да дойде у вас, където вие, тя и вашият близък да празнувате заедно.

Твърдите, пропускливи или разкъсани емоционални граници обаче ще объркат чувствата и мисленето ви. Вместо да си позволите да се ядосате за забраната на мама, най-вероятно ще изпитате една от трите реакции, основани на страх, блокирани от нарушените граници: замръзване, борба или бягство.

Може би си казвате, че нямате право да изпитвате гняв към никого, особено към майка си, затова замръзвате, като си казвате, че ще се съгласите с молбата на мама, за да запазите мира. Може да оправдаете отказа си, като си мислите, че половинката ви не трябва да има място на празничната трапеза, защото готвенето за още един човек би било бремене, или че празниците са време само за семейството, без външни хора, или просто "Е, мама винаги знае най-добре". Може би ще промърморите някакво извинение на половинката си, преструвайки се, че сте болни по време на празниците, за да можете да се измъкнете при майка си. Впоследствие собствената ви вина ще ви накара да избухнете срещу партньора си в някакъв момент. На енергийно ниво тази експлозия изхвърля гнева, който е трябвало да насочите към майка си, върху любимия човек

От друга страна, може би ще се скарате и ще кажете на майка си, че никога повече няма да ѝ говорите. Тази реакция на колене е нездравословен заместител на усещането и обяснението на собствените ви чувства и нужди.

Другата типична реакция е да избягате. Време е да си резервирате билет за Канкун и да оставите и половинката, и майка си зад гърба си, нали? Грешка. Реагирането в страх, вместо да почувстваме и след това да вземем решение, само засилва възбудата ни и подновява нараняванията на енергийните ни граници. Тези реакции не служат на никого, включително и на вас.

Какво нарушава нашите емоционално-енергийни граници?

Какво нарушава емоционалните ни граници? Основните причини за това са подценяването на нашите чувства, приемането на чувствата на другите и незрелите убеждения. Тези ситуации могат да ни оставят с твърда емоционална енергетика, която ни кара да се чувстваме сами в света и без връзка със себе си; пропускливи граници, които ни карат да изпитваме чувства на лудост и

непостоянни емоции; и пропукващи се граници, които могат да ни оставят емоционално претоварени и изтощени.

"Подценяване на чувствата" означава, че чувствата ни не се отчитат или забелязват от другите или от нас самите, когато би трябвало да се отчитат. Това преживяване, особено ако е хронично, ни кара да се чувстваме така, сякаш не се броим и сякаш нямаме стойност. В повечето случаи можем да отпишем нечие пренебрежение към чувствата ни, без да нанесем трайни щети на сърцето си или на границите на емоционалната си енергия. Ако банковата служителка не ни се усмихне, можем да предположим, че има лош ден или просто е нелюбезна. Каквото и да пречи на усмивката на лицето ѝ, то не е свързано с нас. Но някои пренебрежения създават рани, които са по-дълбоки и продължават по-дълго. Трудно е да ценим чувствата си или себе си, ако другите, особено близките ни, не го правят.

Постоянната жестокост, подигравките, срамът, обвиненията, "вината" или пренебрежението също принуждават енергийните ни граници да реагират. Те могат да се превърнат вдебели стени, които да ни защитават, или в пропускливи мембрани, които да скриват наранените ни чувства. Или пък може да не са в състояние да поправят огромните, зейнали дупки, причинени от входящата негативност, просто защото тази негативност не спира да ги блъска.

Емоционалните ни енергийни граници се нарушават, ако прекарваме твърде много време сред хора, които не се справят и не искат да се справят със собствените си чувства. Понякога другите отричат собствените си чувства, като ни оставят да ги поемем и преживеем, за да не се налага на тях. По-лошото е, че някои хора енергийно натъпкват емоциите си в нас, проникват в енергийните ни граници и ни оставят претоварени и объркани.

Често виждам как емоционалните енергийни щети на тялото се проявяват между мъжете и жените в една основна връзка. Най-често чувствата на мъжа никога не са били потвърждавани или отчитани, когато той е израствал. В резултат на това той се е чувствал наранен или тъжен. Но показването на тази болка или тъга не се възприема като нещо мъжко; за него е по-лесно и много по-приемливо да се ядоса. Гневът се натрупва и не се чувства добре. Енергията има нужда някъде да отиде и в крайна сметка тя излиза от собствените граници на емоционалната енергия на мъжа, създавайки дупка или избягвайки през вече наличен отдушник. Обикновено външният резултат е поток от обидни думи или дори физическо насилие, въпреки че понякога мъжете обръщат гнева си, превръщайки го в пасивно-агресивно поведение. Например те могат да се съгласят да помогнат на съпругата си с даден проект, но да не си спомнят датата за изпълнение или да обещаят да вземат детето от детската градина, а след това

да се окажат "твърде заети" в работата. И в двата случая половинката им е принудена да се справи с кризата. Колкото повече той се отдалечава от истинските си чувства, като тъга, болка или разочарование, толкова по-трудно му е да се вслушва в истинските си емоции и да реагира честно, а не реактивно на ситуациите. Краткосрочните и дългосрочните последици включват болести и стрес (причинени от натрупаните емоции), лошо вземане на решения и наранени или разпаднали се взаимоотношения.

Твърде често партньорката на мъжа поглъща гнева в собствената си емоционална енергийна граница. Жените често са възпитавани да се грижат нуждите на другите. Чуждите емоции проникват в собствените им щитове, когато са млади, създавайки или дупки, или пропускливи мембрани. Без да знаят, тяхната енергийна граница съобщава: "Тук, тук! Аз мога да се погрижа за твоя гняв." Така влиза гневът, който жената преживява като болка или нараняване, и излиза нейната любяща енергия.

В тялото психичните или фините енергии могат да се трансформират във физически енергии чрез чакрите, които могат да преобразуват физическата енергия в психична и обратното. Това, което започва като психичен токсин, се превръща във физически токсин, който създава или засилва възпалението, причина за десетки различни болестни състояния, включително синдрома на хроничната умора, артрит, сърдечните проблеми и дори рака. Срамът от игнорирането на чувствата си и носенето на чужди емоции също може да засили вече съществуващото отвращение към себе си или ниската самооценка на жената. Лошата представа за себе си може да доведе до допълнителни проблеми, включително анорексия, преяждане и зависимости или натрапчиви желания, като например прекаляване с алкохол или прекомерно пазаруване. Тези проблеми могат да включват и много по-малко интензивни зависимости, като например зависимост от религията или духовността и съзависимост - грижа за другите за сметка на себе си.

Видях, че този модел напълно приключи при една двойка, когато жената отказа да продължава да поема гнева на съпруга си и така да се каже, затвори люковете. Съпругът на тази клиентка винаги беше ядосан. Той често губеше самообладание, без да се замисля за последствията. Тя се съгласяваше с гневните му искания. Ако той крещеше, че печеното в тенджерата не е достатъчно сготвено, тя му приготвяше пържола. Ако той крещеше, че не му прави достатъчно секс, тя обличаше неглиже и се държеше сексуално. Вътрешно обаче тя беше едновременно наранена и вряща. Всеки път, когато отстъпваше пред исканията му, тя се усамотяваше в сервизното помещение и изяждаше огромни количества бисквити с шоколадови парченца или Twinkies. Този навик довел до проблем с теглото, който пък от своя страна довел до срам от себе си, болки и страдания - и до постоянни критики от страна на съпруга ѝ. Беше на път

да го напусне, когато ме попита дали можем да закърпим емоционалните ѝ енергийни граници. Така и направихме.

Непосредственият резултат не беше приятен. Съпругът ѝ се разбунтува и избухна още повече, докато не видя, че не постига никакъв резултат. Тогава една вечер той се разплакал и попитал дали тя ще му помогне да получи помощ. Очевидно е бил сексуално малтретиран като дете и никога не е казвал на никого.

Въпреки че най-често виждам как мъжете вкарват енергиите на своите неприятни емоции в прекалено възприемчивата енергийна граница на жените, това може да се случи и по обратния начин. Хората могат да използват този модел и с партньорите си от един и същи пол, с приятелите си или с децата си. Всеки е способен да изтласква отрицателни емоционални енергии и всеки с пропускливи или пропукващи се енергийни граници е податлив да ги поглъща.

Много от нас са израснали в дисфункционални семейства, например такива, които се характеризират с алкохолизъм или други форми на злоупотреба с наркотици, с различни видове negliжиране, сексуални проблеми, емоционално или вербално насилие. Тези дисфункционални поведения често поставят основите на нездрави емоционални енергийни граници.

Например и двамата ми родители бяха алкохолици, макар че баща ми беше водещ. Вечер след вечер той седеше и пиеше мартини, за да не се справя с чувствата си. Тъй като го обичах, поглъщах чувствата, които той отказваше да изпитва, като тъгата, страховете и гнева му. Поемах и емоциите на всички останали членове на семейството ми. Знаех кой е тъжен и кой се радва, кой мрази работата си (като баща ми) и кой не. Впоследствие постоянно бях пълен със заплетени емоции и чувства, които не можех да разбера. Не можех да отделя собствените си чувства от чувствата на всички останали. Не само че ми липсваше емоционалната енергетика, необходима, за да отсея чувствата на другите, но и други нарушения въщи ме настройваха да поемам всичко на всички, включително техните мисли, нужди, мечти и отговорности.

Липсата на емоционална енергия може да ни затрудни да се изправим на крака. Емоциите са сила. Те са енергията в движение или енергията, която ни движи в живота. Ако поглъщаме емоциите на другите, ще станем изтощени и немотивирани, защото ни липсва горивото на собствените ни емоции.

Веднъж работих с млада жена, която беше толкова емоционално увредена, че дори не можеше да вземе самостоятелно решение. Майка ѝ беше изключително богата жена, но също така и майка-хеликоптер, която до такава степен се

надвесваше над дъщеря си, че я изкара от тринадесет училища в рамките на десет години, защото не ѝ харесваше как се отнасят с дъщеря ѝ. Истината беше, че всеки път, когато дъщеря ѝ проявяваше малко дързост, майка ѝ се нахвърляше върху нея, буйстваше вкъщи и я изкарваше от училище, като по този начин я учеше как да бъде нахална. Дъщерята нямаше почти никаква индивидуалност и беше станала извънредно мързелива. Защо да се опитваш да направиш нещо, когато то само ще нарани чувствата на майка ти? Всички приятели, които си намираше, се отнасяха към нея точно по същия начин, както майка ѝ, изкарвайки пълнежа от нея. Започна да реагира на всякакви промени в околната среда - от слънчевите петна до най-малкия цъфтеж на цветята и промените в чувствата на единствения ѝ близък приятел - кучето ѝ. Емоционалното малтретиране било толкова критично, че границите на момичето се превърнали в пълна каша. За щастие, тя реагира на някои от техниките, на които я научих, и стана достатъчно смела, за да започне терапия, когато беше в колежа.

Емоционалните наранявания могат да възникнат в почти всяка ситуация, но те винаги съпътстват физическите нарушения. Възрастен, който е бил сексуално малтретиран като дете, например, ще има не само дегенерирани физически енергийни граници, но и увредени емоционални енергийни граници. Също така и възрастен, който, докато е бил болен като дете, е бил пренебрегван дълго време по време на възстановяването или никога не е бил посетен в болницата след операция.

Като пример мога да посоча, че веднъж работих с жена, която имаше рак на червата във втори стадий. Образованието в корема ѝ беше голямо колкото баскетболна топка. Тя се беше подлагала на лечение в продължение на години, но образованието продължаваше да расте. Тогава тя си спомни, че когато била дете, баща ѝ я удрял по корема, когато бил пиян. Това, че я е наранил, го е карало да се чувства по-добре. Баща ѝ буквално е блъскал злокачественото си образование в стомаха ѝ, създавайки злокачествено образование в тялото ѝ. Той беше нарушил физическите ѝ енергийни граници, но фактът, че никой не се интересува - че майка ѝ и чичо ѝ които живееха с тях, никога не го спряха - също нарани чувствата ѝ и емоционалните ѝ енергийни граници. Като си спомнила за насилието, тя започнала да плаче и продължила да плаче цяла седмица.

Научих я на няколко от техниките, които ще разгледаме в глава 4, и границите на емоционалната ѝ енергия започнаха да се излекуват. Тялото ѝ също. Спомняйки си за насилието и лекувайки енергийните му ефекти, злокачественото образование се превърна в доброкачествен тумор, достатъчно малък, за да бъде отстранен.

Злоупотребата е опит да се отървем от собствената си негативна или нежелана енергия и да откраднем положителната енергия на някой друг. Вътрешното "аз" на насилника си мисли: "Защо трябва да се държа за тази лоша енергия, когато някой друг може да я носи вместо мен?" Изнасилването, позорящите изказвания, пасивно-агресивното поведение и други видове дисфункции пробиват дупки в емоционалния енергиен слой на другия човек, така че нежеланите чувства могат да бъдат депонирани в неговата енергийна система. В същото време чрез същите тези дупки насилникът може да извлече енергия от жертвата. "Защо да не си помогна сам на това, което искам? Вижте цялата тази прекрасна енергия!" - мисли вътрешното "аз" на насилника. И навън излизат ресурсите на шокираната жертва - същите ресурси, от които тя се нуждае, за да отговори на злоупотребата. Емоционалните последици от злоупотребата често са фактор за болести, разстройства на настроението или всякакви екстремни състояния.

Другият компонент на емоционалните енергийни предизвикателства са свързаните с тях убеждения. Убежденията са възприятия, които ни помагат да вземаме решения. По същество те са мисли. Емоционалното малтретиране и произтичащите от него нарушения на границите блокират мисли, които ни карат да вярваме, че сме недостойни, незаслужени или нямаме никаква стойност. Тъй като мислите са енергийни, точно както и чувствата, нашите мисли могат да пробият дупки в границите ни, да заличат добрите чувства, да оформят твърди стени около сърцето ни и да превърнат живота ни в кошмар.

Имаме 50 000 до 70 000 мисли на ден. От тях 40 000 до 56 000 са негативни, а ние осъзнаваме само 100 до 300 от тези изтощителни убеждения. Според д-р Дийпак Чопра около 95 процента от тези мисли са едни и същи, ден след ден. 3 Институтът HeartMath изследователска организация в Калифорния, е проучил силата на негативните емоции и е стигнал до заключението, че негативните мисли влияят на сърдечното ни поле, което води до малки и големи дисфункции и заболявания, включително хипертония, инфаркти, храносмилателни разстройства, умора и нарушения на съня. Обратно, положителните емоции създават по-добро здраве, социални общности и просперитет." [4] Подчертаната фраза е "полето на сърцето" - електромагнитната (ЕМП) енергия, която пулсира от сърцето ни около тялото ни, създавайки възможност да споделяме всички добри неща - и тези, които не са толкова добри - с хората около нас.

По своята същност емоционалните граници са свързани с границите на взаимоотношенията ни, следващото стъпало по стълбата към небето.

Границите на взаимоотношенията: Озеленяване на света

Зеленото е нюансът на новия живот, на окосената трева, на младите листа, на свежестта и на мечтите за живот. Зеленото е съчетание от жълтото на слънцето и синьото на небесните сфери. То също така представлява вашите релационни граници, енергийните полета, които свързват всички части от вас със себе си, с Божественото и с останалия свят.

Добрите взаимоотношения насърчават справедливостта, честността, смелостта и другите висши добродетели. Те процъфтяват чрез точна и любяща комуникация, грижа и състрадание. Взаимоотношенията изискват и подходящи граници - граници, които ни разграничават от другите, но също така приканват към свързване с другите. В идеалния случай тези енергийни граници отблъскват натрапниците и със сигурност всички опасности, но поставят килимче за радостни приятели, партньори и всякакви други спътници, дори животни компаньони.

Всички сме имали не толкова перфектни взаимоотношения. Понякога може да ни се е струвало, че не сме избрали да бъдем в тези отношения. А може би не сме искали. Ние не сме отговорни за това, кого компанията назначава за наш шеф. Не можем да избираме роднините си или дори децата си - поне не в смисъл, че можем да поръчаме желаното от каталог. Но ние избираме как да реагираме на хората, освен ако няма нещо криво или изкривено в границите на нашите взаимоотношения.

Да имаме силни, но плавни граници в отношенията е като да носим ципа на сърцето си отвътре, а не отвън. Истинската ни същност е в състояние да реши кога да отворим сърцето си и да пуснем някого вътре, или кога сме отворени да излезем и да се смесим. Ако сме уморени или имаме нужда от малко време насаме, можем да се затворим малко или да закопчаем ципа изцяло, за да си починем, от което се нуждаем.

Здравите граници на взаимоотношенията привличат хора, които ще подкрепят духовната ни мисия и основната ни личност. Такива граници ще отблъснат, ако не и напълно отблъснат, хора, които могат да ни наранят, да ни навредят, да ни се присмееят или да ни унижат. Когато някой непривлекателен или вреден човек все пак навлезе в енергийното ни поле, ние ще преминем в състояние на повишена готовност. Интуитивните ни сетива ще се включат. Ако човекът е малко негативен, ще получим потръпване, усещане, лошо чувство, може би дори прескачане на сърцето или леко главоболие. Ако той или тя е направо ужасяващ, вътрешният ни сигнал ще се задейства с пълна сила. Сърцето ни ще забие; тялото ни ще се разтрепери. Предметите може дори да се преобърнат в наше присъствие, без да ги докосваме, защото границите ни изпращат толкова силни енергийни сигнали. Можем да получим предсказателни сънища, които ни

показват какво може да се обърка, ако допуснем този човек в живота си, или Божественото може да ни говори директно или чрез приятел.

Границите на отношенията ни са в състояние да ни предпазват и предупреждават чрез един конкретен телесен орган и излъчваните от него полета: сърцето. Този най-електрически и магнетичен орган в тялото ви е ключът към установяването на енергийните граници, от които се нуждаете, за да си осигурите взаимоотношения, които ви подкрепят, и да се спасите от катастрофи.

Силата на сърцето е добре документирана. Магнитният му компонент генерира поле, което е 5000 пъти по-голямо от магнитното поле, създавано от мозъка, а електрическото му поле е 60 пъти по-голямо от това на мозъка. Магнитното поле на сърцето може да бъде измерено на няколко метра от тялото ви. Този малък, с размерите на юмрук орган се влияе силно от различните емоции и взаимоотношения, а най-положителните взаимоотношения дават измерими и здравословни резултати във всяка област на вашето тяло и ум. Освен това електромагнитното поле на сърцето, което ще наречем поле на вашите взаимоотношения, взаимодейства със сърдечните полета на други хора, като предава чувства и дори синхронизира сърдечния ритъм, дори ако тези други хора не присъстват[5].

Институтът HeartMath е доказал, че електромагнитното поле, генерирано от сърцето, прониква във всяка клетка на тялото, като всъщност синхронизира всяка клетка помежду им. Ритъмът на сърцето ви всъщност създава "полета в полетата", които са толкова интензивни, че могат да променят клетките и ДНК на бебето в утробата на майка му[6].

Положителните граници на взаимоотношенията ни осигуряват радостен социален живот, любяща общност и добри приятели. Добре известен факт е, че хората с любяща общност живеят по-дълго, по-щастливи са и са по-проспериращи от хората, които са отчуждени. Те също така имат по-малко сърдечни заболявания и са по-здрави като цяло. Когато е центрирано в любовта, сърцето произвежда хормони и други химикали, които поддържат оптималното ни здраве на всяко ниво. Всичко това е възможно, защото сърцето е поле, а не само орган. Когато хората се докосват, намират се близо един до друг или дори мислят един за друг, сърдечният сигнал на единия може да повлияе на мозъчните ритми и настроенятия на другия. Това означава, че нашето сърдечно поле или енергийно поле на взаимоотношенията носи жизненоважна информация за взаимоотношенията. Всъщност информацията, излъчвана от сърцето ви, енергийно подсказва на хората как да се отнасят с вас[7].

Ако, както е казал древният философ Софокъл, думата *любов* "ни освобождава от тежестта на света и болката на живота", то без топли, обгръщащи ни граници на взаимоотношенията сме обречени на обратното.

Какво нарушава границите на взаимоотношенията ни?

Веднъж се срещам с мъж, който изглеждаше много приятен, но в сърцето ми нещо в него просто не беше наред. Той познаваше редица други мои приятели и не виждах никаква логична причина да усетя проблем. Един ден един от най-добрите му приятели дойде да ме види.

"Синди, искам да те предупредя - каза той. "Той не е добър човек."

Приятелката ми нямаше доказателства, но отдавна подозираше, че мъжът, с когото се срещам, може да е зъл или жесток. Съветът ми се стори правилен, затова същата вечер скъсах с новото си гадже.

Сърцето ми знаеше, че нещо не е наред от самото начало, но когато не се вслушах веднага, сърдечното ми поле привлече пратеник, за да ме накара да се вслушам. Подходящите граници на взаимоотношенията ще ни покажат истинската същност на друг човек или група и ако не успеем да се вслушаме, те ще привлекат помощ към нас. Проблемът е, че нашите релационни граници не винаги са в безотказно състояние. Може да сме твърде изолирани, както е в случая с негъвковите граници; твърде объркани, както се случва, когато границите ни са пожелателни; или просто нарушени, както се случва, когато имаме дупки или прорези в полето си.

Всяка от тези ситуации или всички те ни създават проблеми. Може би срещаме и се омъжваме за един и същ мъж или жена отново и отново или винаги имаме неприятен шеф. Може би постоянно ще привличаме нуждаещи се хора, които обичат да им оправяме живота, но предлагат малко в замяна. Може би ще бъдем затрупани с дейност и продуктивност, докато всички останали в живота ни отпиват от колата си на почивка. Ако сме психически чувствителни, ще сме наясно с всяко настроение, дейност или нужда на живите и мъртвите, но никой няма да се грижи за нас. Лечителите често са в най-неблагоприятно положение, защото светът е пълен с хора, щастливи да депозират проблемите си в енергийното поле на някой друг и да крадат любов в замяна. А тези от нас, които са чувствителни към околната среда, ще съчувстват на всяко живо същество навсякъде, но нямат силата да помогнат на големите или малките.

Ако нямаме здрави граници в отношенията, ще попаднем в поне един енергиен капан и тогава всеки детайл в живота ще бъде поставен под въпрос. Дори на най-елементарно ниво няма да сме в състояние да преценим точно истинността на думите, жестовете или мислите на друг човек или група хора. Няма да знаем на кого или на какво да се доверим и кога.

На всички ни се е случвало да седим до някого и да слушаме как той или тя пише поетични слова за нас, може би ни прави комплименти за това колко добре изглеждаме или каква страхотна работа сме свършили по даден проект. Човек казва истината или ви дърпа за крака. Какво ще стане, ако направите погрешна преценка, защото полетата на взаимоотношенията ви са изкривени? Може да си създадете приятел, който да ви подготви да загубите работата си, да се ожените за човек, който да открадне всичките ви пари, или да поверите детето си на детегледачка, която злоупотребява с него.

Кое накърнява границите на взаимоотношенията ни до такава степен, че да привличаме или да страдаме от трудни, болезнени взаимоотношения, а не от приятни, подкрепящи? Списъкът с оплаквания, увреждащи сърцето, е твърде дълъг, за да го започнем, което само по себе си е трагедия. Достатъчно е да гледаме вечерните новини, за да видим деца с откъснати крайници и подути кореми, жени, които са били изнасилени, докато са отивали до магазина, или остракирани за това, че са искали да имат думата в живота си, и мъже, използвани като машини за правене на пари или пехотинци. В собствените ни домове излагането на пристрастявания, срам, емоционално или физическо насилие, алчност, манипулация, расизъм или дори постоянна студенина настройва границите на взаимоотношенията ни така, че да очакваме по-малко от любов. Ние се раждаме с непокътнати сърца, но малцина от нас преживяват детството, а още по-малко живота си, с цели сърца.

Ако трябва да сведем причините за сърдечното напрежение и увреждането на границите на отношенията до една дума, тя би била *негативност*.

Както вече беше споменато, Институтът HeartMath доказва, че негативността е в основата на голяма част от нашия стрес, който сам по себе си е причина за повечето от нашите болести - от сърдечни заболявания до тревожност. Дори на работното място негативността е една от основните причини за неудовлетвореност и стрес, които водят до всичко - от сериозни заболявания до разрыв в отношенията, както показва неотдавнашно новаторско проучване на Стивън П. Браун и Томас В. Лий, публикувано в *Journal of Applied Psychology* през 1996 г. Когато към хората се отнасят лошо, например когато са подложени на язвителен хумор и подозрения, те стават тревожни, страхливи, нетолерантни и отчаяни[9].

Ако като деца сме били малтретирани, отглеждани или обучавани в негативна среда, или сме били принудени да работим в същата, енергийните ни граници на взаимоотношенията са били нарушени. Вярвам, че всички ние имаме рани от релационни граници, защото естествено се нуждаем от взаимоотношения, за да оцелеем и да се развиваме, но негативните взаимоотношения са неизбежни.

Добрата новина е, че сме създадени да реагираме на любовта, което означава, че можем да поправим и да се възстановим от раните във връзката си. Но винаги трябва да сме готови да се върнем към любовта и това е фокусът на нашата работа върху взаимоотношенията в глава 8.

Духовните ви граници: Мир на Земята

Ние сме духовни същества тук, за да преживеем физическата реалност, и не е ли това голямо събитие, което трябва да се отпразнува? За съжаление повечето от нас са научени, че ежедневиият свят е по-малко свят от този, който се намира на небето. Истината е, че цялата земя е олтар на добротата, но пътят към свещен и радостен живот трябва да бъде избран с мъдрост. А мъдростта често се печели трудно.

Духовните ни енергийни граници са едновременно защита и цел, ключ към пробуждането на способността ни да виждаме всички неща, а не само някои, като духовни, независимо от външния им вид. Прозрачно бяла на цвят, тази група от енергийни полета обгражда всички останали енергийни граници. Можете да я смятате за първия си защитник, защитния слой, който пита: "Тази входяща енергия съответства ли на моята духовна същност или не?". Това питане е придружено от друго: "Енергийните послания, идващи от мен, предават ли моята истина на света или не?"

Ако са здрави, нашите духовни граници отразяват постоянно просветляващата ни духовна същност, като пропускат това, което ще подчертае нашите духовни сили и дарби, и разпространяват любов към света. В много отношения това са най-важните от всички граници, тъй като те осветяват кои сме в действителност и ни помагат да се превърнем в себе си, каквито сме предназначени да бъдем.

Много религии вярват, че сме най-близо до Божественото на определено място за поклонение, но не се предполага, че сме изпълнени с дух - свой или по-висш - само в църквата или когато ни наблюдават. Ние сме небесни същества, които са тук, за да превърнат този свят в парче от рая, в което е създаден да се превърне. Няма правилен или грешен начин да направим това, а само любящи или нелюбящи пътища. Не съществуват само няколкоограничени врати към Абсолюта, но толкова много от нас вярват, че има такива Затова нашите духовни

граници са едновременно стълби към рая, който създаваме, и мембрани, които ни предпазват, докато опознаваме себе си.

Ако духовните ни граници са непокътнати, ние ще познаем себе си като духовни същества, независимо от състоянието на живота ни. Независимо дали сме болни, или в добро здраве, депресирани, или щастливи, в първична връзка, или сами, ние ще познаваме себе си като част от духовното семейство на живите и отминалите, видимите и невидимите, естествените и свръхестествените същества. Ще бъдем уверени в благодатта, оптималната цел на живота, или в мира сред всичко.

На практическо ниво също така ще приемем факта, че сме тук на тази планета по това време с конкретна цел - духовна мисия, която трябва да изпълним само ние. Нашата цел не е задължително да изглежда величествена в очите на света. Нито пък трябва да изглеждаме внушителни или религиозни. Духовните ни задачи може да включват майчинството или бащинството на нашите деца или на вътрешните деца в нашите клиенти. Може да си изкарваме прехраната с броене на цифри или издълбаване на надгробни плочи. Целенасоченото изразяване всъщност дори не се отнася до това, с което си изкарваме прехраната. Става дума за това как се превръщаме в това, в което можем да се превърнем.

Когато се стремим да живеем своята цел в ежедневието, опознаваме Божественото по-лично. Събуждаме интуитивните си способности и се научаваме да владеем всички човешки неща - от сдържането на лошия си нрав до плащането на сметките навреме.

Какво нарушава духовните ни граници?

Нарушените или наранени духовни енергийни граници могат да доведат до почти всякакъв вид негативни резултати в живота, включително болести (физически и психически), бедност, дългове, депресия, тревожност и фобии. Най-често срещаните нарушения на духовните граници включват:

- религиозна вина и срам; например да си жена, отгледана в църква, която не позволява на жените да изразяват мнението си.
- духовна нетолерантност; например да ви казват, че вашите възгледи са безбожни или че възгледи, различни от тези, които се изповядват на вашето място за поклонение, са греховни.

- нехуманни духовни стандарти; например да ви казват, че сте грешник, ако извършите естествено и/или хуманно човешко действие, като например да говорите с човек извън вашата религиозна група или да правите секс в брака си.
- организиране на секти и промиване на мозъци, например когато религиозен лидер има властта да взема решения за благосъстоянието на другите.
- ритуална злоупотреба, каквато се среща в сатанинските - а всъщност и в много фундаменталистки - организации.
- доктрини за тероризъм, убийства, остракизъм или принуда, особено когато се твърди, че тези неща се извършват в името на Бога или добродетелта.
- дискриминация, като например да чуete, че Бог обича само мъжете, но не и жените, или белите, а не черните.
- политически натиск, като например да ви казват, че трябва да сте християнин, за да се присъедините към определена политическа партия, или че не сте християнин, ако принадлежите към определена политическа партия.
- всяко послание или манипулация, които настояват, че по някаква причина сте и трябва да бъдете отделени от Божественото
- послания, предизвикващи дълбоко чувство на срам, недостойнство, липса на стойност, безсилие или лошотия
- духове на предците или същности, които контролират хората чрез интуитивните сфери.

Лично аз съм установил, че изчистването на физическите, емоционалните и релационните граници става най-бързо и ефективно в комбинация с изцеление на духовните граници. Това е така, защото източникът на най-истинското ни изцеление е духовен. Най-истинското ни изцеление се намира в центъра на нашето същество и в небесните равнини, които заобикалят всички нас.

Преживявал съм дни, в които като лечител не правя нищо друго, освен да приемам телефонно обаждане след телефонно обаждане от хора, които имат нужда да излекуват духовните си граници. Те може и да не знаят защо се обаждат или от какъв вид изцеление се нуждаят.

Една от жените е била измъчвана от гласове и е смятана за шизофреничка. Сега шизофренията е действително заболяване и трябва да се приема сериозно, за да се потърси и следва лекарска помощ. Но фактът, че психиатърът беше насочил тази клиентка към мен, ме накара да вярвам, че тя изпитва нещо повече от химически дисбаланс. Като дете тя е била отгледана в силно фундаменталистско християнско общество. Жените не можели да заемат ръководни постове; само мъжете можели да говорят в църквата. На интуитивните способности се гледало като на зло и всеки, който се "разбунтува" срещу църковната доктрина, щял да отиде в ада.

Клиентката ми беше психически чувствителна от раждането си. Откакто се помнеше, тя виждаше духове и цветове около хората. Чувала е гласовете на ангели и на починали. Знаеше какво мислят и чувстват членовете на семейството ѝ. И ѝ казали, че тъй като усеща тези неща, тя е зла. Осъждането и натискът от страна на семейството и църквата са сринали духовните ѝ граници, което само е засилило психичната ѝ чувствителност до степен, в която тя е била вредна. Хормоните често изострят проблемите ни с границите и по време на пубертета клиентката ми започна да чува нови гласове - различни гласове, твърде много гласове - и се почувства претоварена от тях. В крайна сметка ѝ бяха поставени множество хапчета за шизофрения.

След като я научих как да създава духовни граници, гласовете спряха да говорят. Сега тя е напълно освободена от шизофренията и от предписаните лекарства, с изключение на хапчета за сън през нощта. Тя използва интуитивните си дарби като енергиен лечител и има много успешна практика.

Друга клиентка имаше тежка остеопороза, а предписаното ѝ лекарство за нея не действаше. Тя губеше тегло и цялостното ѝ здравословно състояние се влошаваше. След като разговарях с нея, научих, че тя е била отгледана в Украйна и в църква, която е насърчавала идеята за жертвоприношение. Нейното тълкуване на това послание е било, че за да бъде добра и обичана, трябва да работи, да работи, да работи, често с малко финансово възнаграждение и много малко помощ от хората около нея. Тя не само раздаваше енергията си на всеки жив човек, когото срещнеше, но я раздаваше и на мъртвите. Всяка нощ я измъчвали ярки образи на "светиите", както ги наричала тя. Те дефилирали пред нея с протегнати ръце, търсейки молба и благословия. Познайте какво им даваше тя? Самия мозък на костите си.

Тъй като тя беше енергийно изтощена в много области на живота, беше логично тялото ѝ също да е изтощено. Дълбокото ѝ чувство за недостойнство беше създавало вреден енергиен модел. Веднага след като променихме духовните ѝ граници, използвайки техниката, описана в глава 4, тя започна да се възстановява както от остеопорозата, *така* и от чувството, че не заслужава любов, ако първо не се раздаде.

Голяма част от изцелението се състои в това да се освободим от бремето на недостойнството, за да можем да заемем истинското си място в този свят. Можем да бъдем жертви на всяко повтарящо се разстройство - от депресия до ритуална злоупотреба. Можем да бъдем измъчвани от хора, които извличат духовните ни дарби и способности и не дават нищо в замяна. Може да сме убедени, че трябва да служим на нещо или някого, различен от нас, независимо от всичко. Нашата задача е да се жертваме и да изпълняваме; това е пътят към небето.

Психичните сензитиви, хората, които са твърде изложени на невидимите измерения и фините енергии на другите, често страдат най-много от проблеми с духовните граници. При липса на духовни граници психичните сензитиви стават жертва на всички тъмни сили, които се опитват да проникнат в техния свят. Подобно е състоянието и на тези, които изобщо нямат граници; те губят енергията си, докато поемат духовните брътвежи на този свят и на свръхестествените светове. Резултатите, които наблюдавам най-често, включват състояния, които други биха нарекли разстройства на настроението, дефицит на вниманието (ADD), аутизъм, шизофрения и биполарно разстройство. Лечителите с увредени или пропускливи духовни граници често са тласкани към постоянни задължения от духовни заблуди като: "Добре е да помагаш на другите" или "Да помагаш на другите е благородна работа и аз съм благороден, защото я върша". Но да помагаш на другите до степен, в която нямаш собствен живот или енергия, не е добро или благородно. Чувствителните към околната среда хора, свързани със съществата и силите на природата, често откриват, че цялата им енергия се изчерпва, за да подкрепят нуждите на природния свят.

Като цяло духовните ни граници са ключови за превръщането ни в истинска същност, но също така и за поддържането ни в един свят, който има малко разбиране за духовните неща.

Четирите граници, събрани заедно

Много, ако не и повечето житейски състояния включват две или повече енергийни граници. Проблемите с теглото например обикновено изискват

работа върху всичките четири граници. Повечето хора със сериозни проблеми с теглото имат изключително разхлабени или пропускливи физически граници, поради което телата им демонстрират техните проблеми - а често и проблемите на другите. Собствените чувства на тези хора често са подтиснати в полза на чувствата на другите, което е проблем на емоционалната енергия, и често им е трудно да изразяват истинската си същност, което е проблем на взаимоотношенията. Освен това те обикновено не вярват, че са наистина важни, което е духовно-граничен проблем, и в резултат на това задържат твърде много физическа материя. Диагностицирането и енергийното лечение на проблемите с теглото се усложнява от факта, че те могат да произтичат от някой или от всички синдроми, описани в следващата глава.

Логично е да се запитаме как да регулираме съзнателно четирите вида енергийни полета, за да създадем сигурност и щастие. Е, не е нужно. Просто трябва да генерираме *кохерентност*, която съществува, когато всичко, което ни изгражда, се държи заедно и работи в хармония в наша полза. Ако сме наистина кохерентни или последователни, ние сме в състояние да поканим всичко, което не сме ние, в същата игра, така че независимо от всичко да сме в състояние да формулираме все повече и повече доброта и любов.

Упражнение: Оцветяване на вашия свят

Искате ли да експериментирате с цветовете честоти на енергийните си полета и да видите как те оцветяват не само вашия свят, но и живота ви?

Изберете четири дни от седмицата, за които можете да стилизирате гардероба си. През първия ден ще носите много червено (ако не като върхна дреха, то поне под нея, например червено бельо или чорапи). През другия ден ще носите оранжево, след това зелено и - както се досещате - бяло.

Докато обличате цвета на дрехите за деня, се върнете към информацията за свързаната енергийна граница. Сега дайте разрешение на вътрешния си дух да активира свързаните енергийни граници през целия ден. Обърнете внимание на това как се чувствате, как реагира тялото ви и как реагират хората около вас. Реагирате ли по различен начин? Има ли промени, които бихте искали да направите трайно? Ако е така, помолете вътрешния си Аз да задържи тези промени за вас.

Глава 3

Духовни синдроми: Специфични енергийно-гранични въпроси

Неведнъж съм чувал името ми да се свързва със синдрома на Питър Пан. Но наистина, какво толкова лошо има в Питър Пан? Питър Пан лети. Той е метафора на мечтите и вярата.

ТЕЛЕВИЗИОНЕН ПРОДУЦЕНТ МАРК БЪРНЕТ

Колко от нас завършват работните си дни с усещане за приповдигнатост, удовлетвореност и свързаност, а не с изтощение, без вдъхновение и твърде изтощени, за да се насладят на свободното си време? И още по-лошо, колко от нас се чувстват така, сякаш се трудят, само за да се наложи да бръкнат в дъното на чантата си, под възглавницата на дивана или в поставката за чаша в колата, за да намерят две монети, които да притиснат?

Процъфтяват ли взаимоотношенията ни? Или има хора, които ни карат да се чувстваме използвани, претоварени или, както казваше баща ми, "изморени"? Преминаваме ли през деня с пролет в краката, усещаме ли аромата на цветята и отдаваме ли дължимото на тръните, или продължаваме да се подлъгваме да раздаваме нашите рози в замяна на чужди тръни?

Радваме ли се и процъфтяваме, когато се изкачваме и вървим напред, или копнеем да стигнем до края на въжетото, като това въже е хронично заболяване, дългосрочна зависимост, родителски дилеми, чувствителни деца или може би дори по-странните неща от другия свят?

Лошите енергийни граници, духовните граници, които ни позволяват да процъфтяваме във всеки аспект на живота, могат да доведат до почти всяка борба. Липсата на духовни граници, твърде строгите или твърде гъвкавите граници, или границите с дупки в тях са покана за проблеми, дори когато не ги търсим. Ще бъдем податливи на поне един от седемте основни енергийни синдрома, както ги наричам аз.

Вероятно не е нужно да четете много, за да се свържете с някои от симптомите. Обърнете внимание на това, колко от тях ви привличат и за кои ситуации могат

да се отнасят. Някои хора имат един синдром през цялото време; други съобщават, че проявяват различни синдроми в различни ситуации. Други пък проявяват всички синдроми през цялото време.

Но можете да се научите как да откривате дарбите в тези духовни синдроми. Уроците, които научавате от преодоляването на енергийните предизвикателства, могат да бъдат полезни, когато това, което някога е предизвиквало скръб, сега предизвиква състрадание, когато това, което е било изтощително, насърчава подхранването и когато това, което е било откраднато, се връща чрез благодат. Както се казва в цитата, с която започва тази глава, понякога проблемите ни са такива, каквито ги направим. Пригответе се да превърнете дарбите си в крила - и полетете!

Синдромът на хартиената кукла: Можем ли някога да се измъкнем оттук?

Клиентката ми ме гледаше с големите си кафяви очи.

"Не мога да повярвам", извика тя. "*Отново* срещнах Харолд!"

След като е прекарала години в терапия и хиляди долари в услуги за запознанства, Кейти току-що е изтърпяла мъчителна вечер с още една версия на мъжа, за когото се е омъжила веднага след гимназията - алкохолик, който лъже и изневерява - и който прилича повече от малко на баща си.

Кейти страдаше от един от основните видове енергийни смущения, причинени от лоши енергийни граници. Наричам го *синдром на хартиената кукла*, защото напомня на детското упражнение, при което се създава редица от еднакви хартиени кукли. Прегъвате празната бяла хартия отново и отново и след това изрязвате формата на кукла, като оставяте двата ъгъла свързани. Отворете гънките и готово, имате поредица от свързани, неразличими хора, всеки от които е свързан с ръце и крака със следващия. Можете да оцветите изображенията, за да се опитате да ги направите да изглеждат различни едно от друго, но всички те все пак ще имат една и съща основна форма.

Хората, страдащи от синдрома на хартиената кукла, сякаш не могат да разкъсат веригата на еднообразието, която поражда поне една област от живота им. Цикълът може да е свързан с пристрастяване, дейност, здравословно предизвикателство, повтарящи се отношения или работа. Хората със синдрома на хартиената кукла изглеждат обречени да привличат едни и същи нежелани ситуации - в случая на Кейти това е една и съща зловна половинка - отново и отново.

Не мога да ви опиша колко много от клиентите ми споделят, че са заседнали в някакъв модел, независимо колко терапия са преминали, колко програми от дванадесет стъпки са посетили или колко далеч от дома са се скитали. Един клиент ми каза, че независимо колко пъти се е опитвал да се среща с жена, различна от майка му, "тя" все се появявала. Веднъж дори нарочно си уредил среща с блондинка, защото майка му била брюнетка. Познайте какво? Партньорката му боядисала косата си предната вечер и се появила на вечерята като брюнетка.

Друг клиент съобщава, че независимо колко усилено работи върху проблемите си, той продължава да пуши марихуана. Той се отказвал и преминавал през лечение за наркотици, а когато се изчиствал, първият човек, когото срещал отново на работа или в приятелския си кръг, му предлагал наркотик. Не можеше да се отърве от чувството, че е прокълнат. Енергийните му граници просто продължавали да крещат на света: "Искам марихуана". И светът го слушаше.

Друга клиентка беше уволнена от всяка работа, която някога е имала, въпреки че обикновено получаваше отлични отзиви. Друг пък е претърпял четиринадесет автомобилни катастрофи през живота си. Срещал съм клиенти, които не могат да се откажат от пиенето, пушенето или опасните сексуални дейности, независимо от това по колко различни начини подхождат към проблема. Работил съм с други, които просто не могат да получат работна позиция, съответстваща на истинските им дарби или таланти. Други не могат да се измъкнат от дълговете, независимо колко пари печелят, или пък се оказват с един и същи тип приятели, независимо къде отиват да се срещат с хора. Други пък не могат да се избавят от хронично заболяване или необяснима болка.

Синдромът на хартиената кукла може да се дължи на много фактори, но поне един от тях е енергиен. Ако имате отношение към този синдром, най-вероятно се е случило нещо трудно или травматично, което ви е вкарало в капана на повтарящ се енергиен модел. Енергийните ви граници може да са станали толкова твърди, че да не се отварят, за да допуснат човек, възможност, идея или събитие, които могат да прекъснат цикъла. Или пък първоначалното събитие може да е създадо дупка или пропусклив участък в някоя от границите ви. Границите ви трябва да действат като бара, като огромен мускулест мъж, който трябва да изхвърли безредиците и да допусне само класната клиентела. Проблемът е, че вашият граничар е обърнал инструкциите си. Той активно набира всичко и всеки, който ще ви задържи, докато в същото време "изхвърля" добрите момчета.

Смятате ли, че сте пострадали от синдрома на хартиената кукла? Признаците могат да включват следното:

- Заседнали сте в повтарящи се модели, които няма да изчезнат и няма да бъдат променени, каквото и да правите.
- Другите хора се отнасят към вас по негативен или вреден начин, било то повсеместно или в определени области от живота ви.
- Налагате си негативно или вредно отношение и не можете да спрете, независимо колко пъти търсите помощ.
- Чувствате се безсилни да промените повтарящите се цикли.
- Чувствате се разочаровани, наранени и ядосани, защото вашите модели ви карат да се въртите в кръг, без да постигнете нищо, като хамстер в колело.

Как може да се прояви синдромът на хартиената кукла в различни области на живота? Когато засяга здравето ни, той се проявява като хронично или повтарящо се състояние или заболяване. Ситуацията на вашата работа или на работното място - включително проблемите и хората - ще бъде постоянно една и съща, независимо как ще промените поведението си, независимо къде работите или какви са служебните ви задължения. Или пък винаги се чувствате по един и същи начин около определени хора, групи или ситуации, независимо от начина, по който подхождате към тях.

Активен във финансовия ви живот, този синдром може да ви накара да правите една и съща финансова грешка отново и отново или да ви застигне една и съща парична дилема отново и отново. Този модел може постоянно да поставя под въпрос финансовото ви оцеляване или дори живота ви. Може би поддържате определени чувства или убеждения, свързани с парите, или затъвате във финансови коловози, като например винаги харчите пари за едни и същи безполезни неща, пренебрегвайки основни нужди.

Във връзките си може да преживявате едни и същи физически или сексуални травми във всяка голяма връзка. Може да сте винаги използвани от любовниците си или да бягате от всеки добър потенциален партньор и да избирате само нездрави партньори. Може би членовете на семейството винаги ви предават или приятелите постоянно ви изоставят. Възможно е да заседнете в повтарящи се емоционални модели, като например постоянно да отговаряте на близките си с гняв. Може многократно да избирате един и същ тип партньор,

родител или дори най-добър приятел, или дори да се чувствате така, сякаш преживявате връзка от друг живот.

В духовния ви живот стриктното придържане, съзнателно или несъзнателно, към определени духовни вярвания може да застраши здравето, безопасността или просперитета ви. Може би вярвате, че не е необходимо да вземате никакви разумни предпазни мерки, защото Бог ще ви защити, че трябва да останете във връзка, в която има насилие, защото разводът е грях, или че трябва да се подчинявате на всеки диктат на майка си, защото Библията казва да почитате по-възрастните.

Синдромът на вампира: Искате ли някой да ви изсмуче енергията?

Клиентката ми наистина изглеждаше така, сякаш се е борила с вампир - и вампирът е победил.

"Просто не мога да продължа", оплака се тя. "Аз съм дентален хигиенист. Всеки ден отивам в кабинета, готова да си върша работата, а на четвъртия пациент вече не мога да се движа. Толкова е зле, че държа под мивката в банята скривалище с желирани бонбони и ги похапвам за енергия между пациентите. Когато съм при последния си пациент за деня, вече трябва да съм със суперлепило на очите. Нищо не е останало от мен."

Веднага разбрах, че разговарям с жертва на вампир - един от онези свръхподобни, специални хора, които са изтощени, защото другите хора изсмукват жизнената им енергия. Някои хора, като клиентката ми хигиенистка, са несъзнателно ограбвани от почти всички. Те отиват на работа и изливат енергията на сърцето си в своите колеги, клиенти, потребители или други контакти. Когато приятели или роднини имат притеснения, те знаят, че всичко, което трябва да направят, е да се обадят или да видят жертвата си, и ще се почувстват обновени, по-силни и изпълнени с енергия.

Енергийните граници на моята клиентка хигиенистка ставаха жертва на такива енергийни вампири, защото бяха настроени на честотата на скрито убеждение. Тя беше възпитана да вярва, че целият ѝ живот трябва да е свързан с работата и че трябва да правиш *всичко*, за да угодиш на хората, на които служиш. Това включваше и да им дава собствената си жизнена, положителна енергия. След като идентифицирала това убеждение, тя използвала някои от съветите, дадени в глави 4 и 6, за да попречи на клиентите си да крадат нейната енергия. Преди това нейното поле имаше дупки в някои области и беше поресто в други. Дупките са позволявали на нейната енергия, доброта и доброта да изтекат навън. Пропускливите граници, подобно на полузаспали охранители,

понякога се пропукваха, позволявайки на жизнената енергия на моята клиентка да избяга, а на чуждите енергии да се настанят в нея. В рамките на една седмица след излекуването на тези проблеми с границите клиентката ми имаше достатъчно енергия, за да се включи в час по йога след работа, вместо да си тръгне от зъболекарския кабинет напълно изтощена.

Някои жертви на вампири стават жертва само на един или няколко души. Работих с един човек, който винаги се събуждаше по-уморен, отколкото когато си беше легнал. На сутринта дори не можеше да отвори очи и изпитваше студени тръпки.

"Чувствам се така, сякаш жена ми ми е сложила маркуч" - прозя се той. "Буквално усещам как през нощта цялата ми енергия преминава от мен към нея." Осъзнавайки, че губи енергията си в нейна полза, той се чувствал използван и ядосан.

Клиентът ми и съпругата му бяха установили несъзнателен модел, при който той даваше, а тя вземаше. Той действаше само когато бяха в непосредствена физическа близост, защото когато той спеше отделно от нея, се чувстваше напълно добре. Лош човек ли беше жена му? Той ли беше измамник? Не; всъщност жена му беше много мила. Тя не крадеше енергията му умишлено или съзнателно, но отслабените му енергийни граници го правеха податлив на енергиен вампиризъм. Двамата с него проследихме податливостта му до майка му. Всеки път, когато майка му имала проблем, тя разказвала всичките си неволи на него. Той се чувстваше като в капан и затворен в себе си, но не можеше да направи нищо друго, освен да подкрепя майка си. Клиентът ми изведнъж разбра, че изпълнява същия енергиен модел и със съпругата си. (Така че той страдаше и от синдрома на хартиената кукла, и от синдрома на вампира.)

Отне му известно време да промени модела си. Не вярваше, че съпругата му може да оцелее без неговата енергия, както не вярваше, че майка му може да оцелее. Но в крайна сметка той успя да излекува и укрепи енергийните си граници до такава степен, че можеше да спи с жена си и да се събужда сутрин изпълнен с енергия.

Основните признаци, че сте жертва на вампир, са:

- Губите енергия около определени хора или обстоятелства (или дори около всички); почти усещате как енергията ви изтича.

- След контакт с вампира или вампирската система изпитвате огромно изтощение, чувство за празнота и/или трудности с мотивацията.
- Чувствате нарастващо чувство на гняв или неудовлетвореност; уморени сте да бъдете използвани.
- От време на време се чувствате мъртви, сякаш сте ходещо зомби.
- При контакт с вампира(ите) получавате тръпки, усещате студ и губите телесна топлина.
- Енергията ви намалява, когато сте с вампира(ите), но се увеличава, когато не сте.
- Усещате, че има невидима сила, която краде енергия от вас.
- Смятате, че е ваша работа да давате или предоставяте енергията си на другия, дори ако това е във ваша вреда.
- Смятате, че друг ще пострада, ако не изпълните дълга си; и обратното - смятате, че ще бъдете наказани, наранени или изоставени, ако не го направите.

Загубата на жизнена енергия, която изпитвате като жертва на вампирския синдром, ви излага на риск от много здравословни проблеми, най-вече от увреждане на имунната система. Или пък независимо от това какво правите, не можете да поддържате или да изграждате физическата си издръжливост - нито по принцип, нито само в определени ситуации (например на работа) или в обкръжението на определени хора (единствения ви приятел, шефа ви). Забелязвате, че физическата енергия на другите се извисява спираловидно нагоре, когато са около вас, докато вашата спада надолу. Особено по време на секс и сън може да почувствате, че жизнената ви енергия се изсмуква направо от вас.

В емоционално отношение може да сте по-малко чувствителни или внимателни, отколкото трябва или искате да бъдете. Определено не можете да изпитвате радост. Непрекъснато подмазвате или развеселявате другите, само за да се почувствате сами изтощени и безжизнени, или пък другите крадат вашите мисли, идеи или думи и ги обявяват за свои.

Във финансов план може да ви се струва, че парите от банковата ви сметка изтичат заради определени хора или обстоятелства, които изглеждат извън вашия контрол. Възможно е да имате усещането, че другите се включват към вас, за да печелят парите *си*. Смятате, че сте длъжни да подкрепяте емоционално другите по техния финансов път, но никога не получавате помощ в замяна. На работното място този синдром често се проявява като това, че получавате по-ниско заплащане от колегите си или от други хора във вашата област.

Едно духовно убеждение, като например "По-добре е да даваш, отколкото да получаваш", когато се прилага неправилно, може да ви накара да се чувствате виновни или лоши, ако не давате енергията или ресурсите си на другите.

Страховита вампирска история

Новата ми клиентка, Бети, беше особено неприятна. Нейното грубо отношение веднага ме изправи на нокти, но в сърцето си знаех, че тя се самозащитава. Живееше като агорафобка, оставайки в дома си седмица след седмица. В продължение на дни не виждаше никого, освен доставчика; дори той трябваше да остави храната ѝ пред вратата, да позвъни и да си тръгне, преди тя да отвори вратата.

Какво се криеше зад нейната изключителна самота? Какво би подтикнало някого към такова празно съществуване?

Когато интуитивно проверих енергийните граници на Бети, забелязах тъмно петно около врата ѝ. Възприех енергийна връзка, която ми се стори като дълъг, подобен на градински маркуч кабел, между врата на Бети и надвиснала сенчеста фигура. Тази фигура, която бих нарекъл същност или паднал ангел, сякаш попиваше енергията на Бети през това, което се явяваше устата ѝ. Жизнената енергия, която би могла и би трябвало да пулсира в Бети, създавайки магнитното силово поле и слоевете на нейната аура, за да я защити, беше изсмукана от това същество.

Макар че работата ми е свързана със странни, неземни неща, никога не обичам да повдигам такива въпроси пред клиентите си, още повече че повечето ми клиенти са обикновени хора - счетоводители, домакини, машинни инженери, мениджъри, медицински сестри, лекари и секретарки. Със сигурност мразя да представям информация, която може повече да уплаши, отколкото да вдъхнови. Въпреки това, от над 35 000 сесии, които съм провел, бих казал, че поне 20 процента са включвали споделяне на информация за намеса от друг свят. Знаете ли какво? Нито един *клиент* не е протестирал. Всъщност повечето от тях казват: "Толкова се радвам, че казахте това! Подозирах същото, но си мислех, че съм луд".

Споделяйки наблюденията си с Бети, изпитах огромно чувство на съпричастност, когато тя започна да плаче.

"Съществуването е с мен през целия ми живот", проплаква тя.

"Всъщност си спомням, че се прикрепих към мен по време на раждането, когато лекарят ме изрязва от корема на майка ми два месеца по-рано, за да спаси живота ѝ. Виждах как преминава от майка ми към мен, но не можех да направя нищо."

Тя добави: "Вярвах, че това същество е с мен, за да ме поддържа жива, но всъщност то само ме вампирясва."

Наличието на тревожна енергия запълни някои от парчетата на пъзела, но не всички.

"Мога да разбера защо си твърде уморен, за да участваш в общността - отбелязах аз, - но не и защо не искаш да се виждаш с *никого*".

Бети направи пауза.

"Всеки, с когото се сближа, умира", прошепна тя. "Всеки."

Тя разказва за смъртта на седем или осем близки приятели, всички от които са загинали неочаквано при катастрофи или внезапни заболявания, след като са започнали дълбока връзка с нея.

Сега разбрах защо Бети беше толкова язвителна. Тя не искаше да нарани никого друго с "проклятието" си. Вампирският демон явно я искаше само за себе си.

За първи път предложих на Бети, че тази проникваща, намесваща се тъмна фигура ѝ позволява да се свързва само с хора, които ще умрат. (След това ѝ помогнах да се освободи от убежденията и енергийните обвързаности, които стоят в основата на нейната податливост към тази фигура. След това помолихме

Божественото да запълни всички енергийни дупки и да разшири енергийното ѝ поле.

закоито тази намесваща се същността беше убедила, че не са налични В този момент от Бети и около нея се излъчваше толкова много божествена енергия, че тъмната фигура изпищя. И двамата с Бети усетихме как тя си тръгва и сякаш от душите ни беше отстранен чувал с лед.

След още няколко сеанса с мен Бети се премести и създаде близки приятелства с духовна общност. Сега тя ръководи собствена лечебна практика и свети ярко като златно слънце. Оттогава нито един от приятелите ѝ не е починал.

Имам хиляди подобни истории и те обикновено завършват с незабавно освобождаване от всякакви заболявания, които тормозят жертвата, включително рак, проблеми с гърба, жестоки преследвачи и проблеми с безплодието. Ако сте вампирясани от мародерски духове, знайте, че е възможно да се освободите. Свободата е щастлив край на това, което иначе може да бъде трудна житейска история.

Синдромът на мулето: има ли работа за мен?

Една от фразите, които най-често използвам у дома, е: "Аз ли съм прислужницата?" Бог да помогне на детето, което някога ще отговори: "Да".

Всъщност децата ми са добре обучени да поемат отговорност за собствените си чувства, домашна работа и житейски предизвикателства. Трите кучета (да не говорим за гаджето) все още са в процес на обучение. Но всъщност не те са тези, които имат проблеми с послушанието - аз съм.

Виждате ли, аз израснах като семейното муле. Баща ми ходеше на работа и оставяше майка ми къщи. Тя прекарваше много време в леглото, депресирана, оставяйки къща, която трябваше да се почисти, вечери, които да се сготвят, и

голяма градина, за която да се полагат грижи. А и сестрите трябваше да бъдат облечени и обгрижени.

Истинският стрес обаче беше бремето, което понасях енергийно. Ако имаше някакво свободно плаващо чувство, аз го приемах и се опитвах да го отработя. Ако някой в семейството имаше алергия, болест, паричен проблем, тревога или безпокойство, в крайна сметка аз се сблъсках с него в тялото и ума си. Непрекъснато се опитвах да решавам проблемите на другите до степен, в която трябваше да ходя двойно повече при лекари, терапевти и лечители, само за да се справя.

По-късно, когато започнах първата си работа, забелязах, че повечето от допълнителната работа автоматично се падаше на мен. Шефката ми си вземаше отпуск, а аз ѝ пишех новинарските статии. По-лошото беше, че се чувствах виновен, ако не свърших задачите ѝ навреме, дори и да ми отнемаха цяла нощ. (Колкото и да е смешно, тя никога не се чувстваше виновна.)

Синдромът на мулето се дължи на убеждението, че ако има работа за вършене - емоционална, умствена, духовна или физическа - някой трябва да я свърши. И този някой трябва да сте *вие*. Енергията няма граници, както и способността ни да реагираме енергийно. Енергията на всичко, с което хората не искат да се справят, да почувстват или да направят, се изтласква от телата им и буквално се носи из стаята. Мулето, човекът, който е бил избран за най-способен и отговорен, се оказва с енергията на тези проблеми и обикновено реагира, като работи извънредно, за да се справи с тях. Мулето ще бъде най-отговорният човек в система, която насърчава тази тенденция. Ако сте мулето, вие ще сте този, който работи за бекона, купува бекона и готви бекона. Дори да сте вегетарианец, ще се погрижите тези, които не са, да получат своя бекон! Има ли нещо допълнително за вършене? Познайте кой се занимава с това!

Отвътре няма да се чувствате толкова компетентни, колкото изглеждате външно. Ще се чувствате като топка от притеснения. Ще успеете ли да стигнете до всичко? Какво ще стане, ако не успеете да свършите всичко? Как ще се справите с вината и срама, че не сте подготвени или перфектни? Общите и специфичните тревоги витаят из тялото и ума ви, заедно със страха да не разочаровате другите.

Ако можехте да спрете за минута въртенето, щяхте да усетите как работата и проблемите на другите проникват в тялото ви. Различни видове работа и проблеми навлизат в различни части на тялото: физическите, включително задоволяването на физически нужди или печеленето на пари, се озовават в бедрата; емоционалната работа или проблеми се привличат към корема;

задълженията, задачите и графичите гравитират към стомаха; проблемите, свързани с отношенията, навлизат в сърцето; проблемите или работата, свързани с общуването или споделянето на информация, се настаняват в гърлото; проблемите или работата, свързани с постигането на дългосрочни цели (обикновено целите на другите), се озовават в челото; духовните нужди и задължения се приземяват в горната част на главата.

Но вършенето на работата на другите вместо тях, дори на емоционалната работа, ги лишава от правото да чувстват чувствата си и да лекуват собствената си болка и проблеми. *Можем да се учим само от собствените си проблеми; можем да лекуваме само проблеми, които са наши собствени.*

Помислете колко различно бихте се чувствали, ако се освободите от всички тези "трябва" и се съсредоточите върху собствените си "може". Това е целта на установяването на правилните енергийни граници.

Какви са признаците и симптомите на това, че сте енергийно достъпни като муле?

- Вашата непрестанна и безкрайна дейност се характеризира с работа, работа, работа. (Особено много хора, ориентирани към услугите, работят с предположения, които ги карат да работят постоянно.)
- Работата тече от другите към вас, но не по-нататък, и никога обратно към тях.
- Винаги ви измъчва натрапчивата мисъл, че има още нещо, което трябва да се направи.
- Чувствате се отговорни не само за изпълнението на задачите на другите, но и за справянето с техните емоции, нужди и тревоги - до степен да работите по тези въпроси вместо тях.
- Чувствате много тревоги, както общи, така и специфични.
- В различните части на тялото има различни болки, които могат да отразяват местата, където енергийната работа на другите се е настанила в енергийната ви система.

- Изпитвате комбинация от физическо и психическо изтощение или дори депресия.

Абсорбирането на фините енергии на другите е тежко за тялото, ума и душата ви. Синдромът на мулето се отразява на здравето ви, като увеличава стреса хилядократно, което може да доведе до широк спектър от заболявания, болести и състояния. Тъй като приемате и се опитвате да обработвате чувствата или мислите на всички останали, може да се окажете свръхемоционални, пълни с нелогични чувства, мисли, тревоги и притеснения, които просто не искат да спрат. Работих с една жена, която беше толкова претоварена от емоциите на семейството си, че няколко пъти се озова в психиатрично отделение. Тя почувства незабавно и дълготрайно облекчение, след като ѝ помогнахме да блокира енергиите на другите и да излекува енергийните си полета.

На работа вие, мулето, сте този, който все още седи на бюрото си (или на кухненската маса, или в лабораторията, или в класната стая), когато всички останали са се прибрали вкъщи. Дори когато отказвате или сте заети, в крайна сметка някак си сте отговорни за постигането на целите на другите. Вашият списък със задачи винаги е по-дълъг от този на другите.

Що се отнася до парите, мулетата работят по-усилено от всички останали, но обикновено не получават по-високо заплащане и не получават никакъв кредит. Може да се чувствате виновни, ако не работите винаги, за да печелите или да спестявате пари. Може да поемете паричните задължения на другите, само за да се почувствате използвани или ядосани и възмутени, че никой никога не ви помага финансово.

Във взаимоотношенията вие сте този, който върши цялата работа - може би като цяло, а може би само в една област, като например следене на финансите, инициране на секс, домакинска работа, отглеждане на деца или планиране на излизания или почивки. Вие се обаждате на приятелите си, но те не ви се обаждат; вие се грижите за възрастните си деца, а те дори не помнят рождения ви ден. А може би приятелите и децата ви се свързват с вас само когато имат нужда от нещо - от пари до рамо, на което да поплачат.

Може би смятате, че трябва да жертвате времето и парите си, за да се заемете с духовна работа. Духовните идеали често водят до манталитет на служене - манталитет, който счита за благородно да помагаме на другите, дори с цената на собственото си благо (или понякога заради това). Често смятам, че религиозните идеали, основани на пола, са виновни за синдрома на мулето. Такива идеали могат да доведат до това, че жените трябва да вършат цялата работа вкъщи и/или мъжете трябва да осигуряват всички доходи на

семейството. В някои култури те са доведени и до смъртоносни крайности. Например в Африка жените не могат да откажат секс, дори с мъж, болен от СПИН. В много мюсюлмански общности жената се убива, ако прави секс с мъж, който не е неин съпруг, дори и да е била изнасилена. Всичко това са признаци на нарушен синдром на мулето.

Връзки, проклетия и обвързване: Забраняващи договори

В тази книга ви предлагам да проверите енергийните си граници за енергийни договори или ограничения, които водят до загуба на енергия, приемане на токсична енергия от другите и вредни връзки. Много видове енергийни влияния могат да създадат тези негативни ефекти. Ето списък на тези ограничения и как изглеждат те от психична гледна точка. Всички те могат да бъдат излекувани чрез процесите, описани за работа с пъпната връв в тази книга.

Въжетата са енергийни договори или връзки, които приличат на градински маркучи. Колкото по-стар и по-ограничен е кабелът, толкова по-дебела е тръбата. Енергията протича през средата на тези шнурове. Ако разчетете тази енергия, можете да разтълкувате естеството на договора. Жълтата енергия например означава размяна на убеждения; оранжевата може да показва, че се разменят чувства. Знаете, че имате енергиен шнур, ако не можете да се отделите от определен човек, група или система, независимо колко усилено се опитвате.

Енергийните въжета за живот изглеждат като обикновените енергийни въжета, но са с червен или оранжев цвят, защото енергията, която тече през тях, е основна жизнена енергия. Тези въжета могат да съществуват между части на Аз-а, например между настоящия живот и Аз-а от миналия живот, или между човек и друг индивид или група. Кордоните на жизнената енергия работят като проводници, които излизат от централен компютър, за да доставят електричество до различни крайни потребители, като по този начин разделят вашата основна жизнена енергия на няколко потока, отиващи към няколко контакта. Изчерпването на енергията, хроничните или тежките заболявания,

хроничната умора и проблемите с надбъбречните жлези обикновено произтичат от житейските енергийни въжета.

Съзависимите договори или сделки са уникални въжета, които обикновено се създават между родител и дете, за да се създаде двупосочен поток от енергия. Създаваме ги, за да осигурим оцеляването си, докато сме в утробата на майката или по време на детството си.

Несъзнателно възприемайки заплахата за сигурността, ние вярваме, че трябва да се пазарим за живота си. Това може да е точна оценка. На някакво ниво разбираме, че мама, татко или и двамата родители не ни искат или не са способни да се грижат изцяло за нас. След това разсъждаваме, че ако енергийно подпомогнем родителя/родителите си, те ще се погрижат по-добре за нас. Затова сключваме енергийна сделка, която обикновено включва поемане на родителските проблеми или отговорности и отдаване на собствените ни жизнени, творчески сокове. От гледна точка на детето често срещаните сделки са следните: "Аз ще ти дам жизнената си енергия и ще поема твоята болка" или "Аз ще ти дам духовните си дарби, а ти ще ме поддържаш жив". Въпреки че постигаме краткосрочна полза - сега мама се чувства достатъчно безболезнена, за да стане посред нощ и да ни нахрани - дългосрочните резултати са опустошителни. В този случай болката на мама продължава да се влива в нас дълго след детството ни. Ние ще станем болни, немощни и нещастни. От друга страна, мама ще продължи да получава вливания на нашата енергия, което ѝ пречи да се изправи пред вътрешните си проблеми и води до зависимост от нас.

Още по-лошо, създаваните връзки са създали структура в енергийните ни граници (и поне една чакра), която служи като шаблон за всички други първични връзки. Ние не само ще продължим да храним мама и да поемаме нейната болка; ще правим същото с всеки, който е в първична връзка с нас.

Проклятията изглеждат като тръбички от дебели, тъмни нишки, свързани помежду си. Те също могат да се движат между човек и всеки друг човек или група. Проклятията не са празни в центъра; енергията е свързана в самите тръбички. Проклятията задържат на място много болести или сексуални и парични разстройства.

Връзките са еластични ленти, които свързват поне две същества. Връзката държи съществата заедно, обикновено живот след живот. За разлика от въжетата, те може да не включват обмен на енергия, а само слепване на две или повече души.

Енергийният маркер прилича на купчина въртящи се заряди в посока, обратна на часовниковата стрелка, които образуват символ. Този символ ще инструктира другите как да се отнасят към маркирания. Енергийният маркер върху едно поле ще повлияе на всички останали полета. Например, ако към вас винаги се отнасят неуважително, независимо от поведението ви, може би имате енергиен маркер.

Ако животът на някого е блокиран, търся **задръжки**, енергийни ограничения, наложени от един човек на друг. Много родители поставят ограничения на децата си, обикновено за да ги предпазят, но понякога и за да си осигурят постоянна храна от основна жизнена енергия. Много незрели и прекалено зрели (отегчени) хора често са продукт на задръжане.

Миазмът е енергийно поле, което програмира група души или членове на семейството; миазмите често създават болестни модели в семейните системи. За да проверите дали има миазъм, потърсете кафяви области в червените физически граници. Тези области ще имат кръстосана рисунка и въженце, което

се движи назад във времето към прародител или събитие, случило се преди много време


Нишките са енергийни нишки, които свързват пътища или слоеве от реалността. Много лечители преместват нишките и по този начин отварят вход за енергията или силите на неизследван досега път.

Енергийните договори изчезват само след като определите тяхната *възвръщаемост* или причината, поради която държите на своята част. Традиционната терапия може да бъде изключително полезна за определяне на изплащането, както и задаването на тези въпроси:

1. Аз ли съм един от първоначалните създатели на този договор, или нещо или някой друг?
2. Ако не съм го създал, как съм го получил? Има ли нещо, което трябва да направя, да кажа, да разбера или да изразя, за да се освободя от този договор?
3. Ако съм сключил това споразумение, кога съм го направил? По каква причина?
4. Какъв е характерът на договорното споразумение? Какво давам? Какво получавам?
5. Как ме засяга този договор? Как се отразява на другите около мен или в договора? Какъв синдром или набор от синдроми предизвиква той? Кои енергийни граници засяга?
6. Какво трябва да знам, за да се освободя от този договор, да го променя или да го използвам по-добре? Какви чувства трябва да разбера или да изразя? Какви убеждения трябва да приема? Каква енергия трябва да освободя или приема? Каква сила или дарба трябва да съм готов да приема или да използвам?
7. Каква прошка или милост трябва да позволя на себе си или на другия/другите участници?

8. Готов ли съм вече за това изцеление? Ако не, защо или кога ще бъда?

9. Готов ли съм да се освободя от свързания с това синдром, за да мога да бъда истинската си същност?

10.  Готов ли съм да приема пълна защита, за да мога да живея безопасно предназначението си в този свят?

Ако преминете през тези въпроси и откриете, че сте готови да се освободите от договора, ви предлагам да използвате *лечебния поток на благодатта*, който е винаги присъстващо отражение на Божествената любов. Ако погледнете на света през "божествени очила", ще видите потоци от безусловна любов, които се изливат върху нас от небесата. Лечителите през вековете, включително и аз, са откривали тези ленти от светлина, като са отбелязвали, че те текат около - но не и в - хората, които преживяват болести или предизвикателства. Когато потокът се прикрепи, особено към проблемната телесна или енергийна област, настъпва изцеление.

Можете да извикате лечебен поток от благодат, за да промените даден проблем, включително енергийно робство. Следното упражнение може да ви помогне да направите това.

1. Когато сте напълно готови да освободите договора или пъпната връв, помолете Божественото да я замени с лечебен поток от благодат.

2. Приемете дара на този поток от благодат, като го признаете за съвършен за вас.

3. Помолете Божественото да ви изчисти от всякакви остатъци или последици от пъпната връв.

4. Помолете Божественото да осигури изцеляващ поток от благодат за всички, които са засегнати от този договор.

5. Помолете Божественото да ви излекува вътрешно и да възстанови енергийните ви граници, за да можете да живеете свободно и в хармония с Божествената воля.

6. Почувствайте благодарността, която съпътства тази промяна в живота.

В книгата има и няколко ръководени медитации за освобождаване на въжета от различни енергийни полета и за конкретни житейски проблеми.

Синдром на психичната чувствителност: Да знаеш твърде много

Ако наоколо има призрак, той ще говори с вас и с никой друг освен с вас. Ако има нещо, което никой друг освен вас не може да види, вие ще го видите; същество, което никой друг не може да чуе, вие ще го чувате; усещане, чувство, знание или идея, които са напълно незабележими за другите, вие пак ще се настроите.

Вие сте човекът, който е завладян от невидимото, нечуваемото и необяснимото - от психичното. Чувате, че шефът ви казва едно нещо, но интуицията ви настоява, че лъже. Слушате мъжа на съседката да се кълне, че не е изневерявал на жена си, но картините в главата ви разказват друга история. Лекарят на детето ви настоява, че момиченцето ви само е настинало, но вие знаете, че има нещо много по-лошо. Кого ще накарате да ви повярва?

Кой ви вярва?

Да бъдеш психически чувствителен е много подобно на това да бъдеш човек без граници, описано по-нататък в тази глава, с тази разлика, че всъщност си способен да чуваш, виждаш, усещаш, чувстваш и разбираш енергийните данни, които идват при теб. И това са данни - цял камион с информация, управляван от маниак, който очевидно не може да чете дори знаците "Стоп", още по-малко пътен лист. Денем и нощем върху вас се стоварва информация, която обикновено предпочитате да не получавате.

Проблемът е, че знаете, че тази информация може да помогне на някой друг. Сърцето ви подсказва, че наистина трябва да сте отворени за предсказателните сънища, тези, които могат да спасят нечий живот или да предпазят някойот голяма грешка. Загрижеността ви за другите ви кара да събирате цялата тази информация, въпреки че знанието за нея ви кара да се

чувствате отговорни да направите нещо полезно с нея. Чувството ви, че сте претоварени и трябва да поддържате бдителността си, сега се съчетава с глождещо чувство за прекалена отговорност. Какво ще стане, ако не получите цялата информация правилно? Ами ако тя е грешна? Ами ако я споделите и хората бъдат наранени заради казаното от вас? Ами ако не я споделите и някой бъде наранен?

Много психично чувствителни хора страдат едновременно и от други синдроми, най-често от синдрома на Мулето или синдрома на Лечителя. След като сте в състояние да поглъщате проблемите на другите, защо да не се нагърбите и с тяхната работа? Ако сте способни да усещате нуждите на другите, лесно е да направите следващата стъпка към пълноценен синдром на лечителя, като притежавате проблемите на другия, докато му изпращате решение. Нарушаването на една енергийна граница се отразява на всички останали енергийни граници. Освен това едно състояние често се припокрива с друго, и то не само при психичните сензитиви. Всеки синдром може да се преплете с друг синдром, създавайки наистина смесена каша.

За чувствителните екстрасенси има няколко специфични проблема, които блокират изцелението. Дори и да искате да затворите потока от психична информация, ще можете ли да го направите? Много малко хора са обучени да работят с психични явления. Тези, които са обучени, обикновено учат хората как да бъдат повече, а не по-малко ясновидци. (Аз съм един от малцината, които познавам и които наблягат на нуждата от граници - темата на тази книга и на друга, "*Наръчник по интуиция*"). Нещо повече, бихте ли *искали да* намалите количеството психична информация, която получавате? Много ясновидци възприемат състоянието си едновременно като проклятие и дар. От една страна, това е постоянното излагане на непреодолима, а понякога дори опасна информация и енергии. От другата страна е чувството на удовлетворение, което се получава от уникалната пронителност. Още един сантиметър и това задоволство може да доведе до усещане за изключителност. Ако ни липсва самоуважение, е лесно да използваме психичната си чувствителност за задоволяване на егото, вместо да я оставим и да бъдем "нормален" човек.

През целия си живот съм бил свръхпсихичен и мога да свидетелствам за объркването, умората, идиотизма и страха, които съпътстват това състояние. Във всяко поколение на моето семейство има по един чувствителен екстрасенс. Майката на баща ми можеше да вижда призраци. Семейството не искаше да говори за странната ѝ дарба, а и те ме игнорираха, когато започнах да посочвам мястото в гаража, където знаех, че се е обесила една жена. Най-малкият ми син е наследил тази черта. Един ден по време на терапевтичен сеанс се освобождавах от негативна енергия, само за да получа няколко минути по-късно изненадващо телефонно обаждане от учителката на сина ми. Очевидно Гейб беше изхвърлил

гърба си, докато просто е седял на мястото си. Тъй като това беше почти физически невъзможно, знаех без съмнение, че синът ми е прихванал болката, която бях изпратила. Седмица по-късно го заведох при моя терапевт, за да поработи върху собствените си енергийни граници!

Симптомите на синдрома на психичната чувствителност са пъстри, обърквачи и многоизмерни, тъй като съществуват поне дванадесет различни вида психични дарби. Ето няколко признака, които показват, че може би сте психично чувствителни:

- Същества, същности, енергии или посетители от различни нива на съществуване (което означава, че те не са живи, както сега определяме физическия живот) постоянно ви притесняват.
- Невидими духове или същества ви призовават да изпълнявате задачи или да предавате съобщения.
- Чувствате се като психическа гъба, която непрекъснато поглъща физическите болести или състояния, емоциите, мислите, нуждите или проблемите на другите.
- Непрекъснато изпитвате дежа вю по отношение на собствения си живот или живота на другите или получавате предсказания за бъдещето.
- Знаете през какво преминават (или могат да преминат) другите, дори когато не сте с тях.
- Изпитвате постоянен приток на психични данни, които обикновено не се отнасят до вас.
- Често сте неспокойни и трудно заспите или оставате да спите; в крайна сметка не знаете кой или какво ще ви посети през нощта.
- Страхувате се от дарбата си, но също така се страхувате да я изключите.
- Имате усещането, че сте различен, луд и не приличате на другите хора.

Синдромът на психичната чувствителност може да има огромно въздействие върху здравето ни. Психичните енергии - които можем да приемаме от живите, мъртвите, духовните и природните царства и от други места - се трансформират във физически енергии чрез нашите чакри, а имунната ни система атакува физическите токсини. Ние просто не можем да обработваме енергии, които не съответстват на нашия уникален план. Така че тялото ни, считайки тези натрапчиви енергии за мародери, увеличава собствените си антители.

Основният признак на синдрома на психичната чувствителност е, че независимо от това какво правите, всяка болка, страдание, болест, пристрастяване или принуда на хората около вас се абсорбира в тялото ви. Хващате всяка болест, която се появява наоколо. Ако сестра ви в Мейн се натърка с отровен бръшлян, ръката ви ще започне да сърби, въпреки че сте в Минесота. Възможно е дори да абсорбирате физическите симпатии и антипатии на другите. Когато видите, че някой си поръчва мартини, ви се иска да го изпиете, въпреки че мразите джина.

Тъй като поглъщате проблемите на другите, не сте в състояние да разграничите кои от безбройните чувства, идеи или цели, които имате в себе си, са наистина ваши собствени. Не знаете какво може да ви направи щастливи, защото не можете да разграничите това, което ви носи радост, от това, което носи радост на другите. Възможно е да сте абсолютно претоварени от емоциите на близките си. От друга страна, те вероятно ви смятат за луд, чудят се на гласовете, които чувате, и смятат, че трябва да се подложите на терапия, когато истината е, че изпитвате техните чувства, действате според техните убеждения или реагирате на техните лични спомени и мечти.

На работа може да сте разсеяни, защото знаете *всичко, което* се случва с всички около вас. Джими от пощенската служба има връзка със Сузи от счетоводството. Банковият служител се чувства недооценен. Шофьорът на автобус се притеснява за плащането на сметките и се надява, че издръжката ѝ ще пристигне навреме този месец. Ваш колега подготвя писмо за напускане.

Възможно е дори да изпитате присъствието на същества или духове, независимо дали са призрачни или от предците. Някои от моите клиенти са посещавани от същности, които гилуват сексуално; други разказват, че са имали секс извън тялото. Може да получавате съобщения за други хора и да се чувствате принудени да ги предадете.

Този синдром често започва с учения, които подкрепят липсата на духовни граници. Църквите, включително петдесетната, няколко индуистки секти и дори мистичните еврейски религии, често признават духовни дарби, които са с

психична насоченост. Въпреки това те наричат или определят психичната дейност като зло или насърчават развитието на тези дарби, без да осигуряват обучение.

Синдромът на лечителя: Сърце, голямо колкото света (но светът не включва теб самия)

Омръзна ли ви да бъдете лечител на всички?

Обикновено това е единственият въпрос, който трябва да задам на даден човек, за да получа категорично "Да!" Ако сте личност на лечител, ще го разберете.

Вие сте първият човек, към когото всички се обръщат, когато се чувстват уморени, тревожни или депресирани; човекът, чиято доброта и състрадание са безкрайни; човекът, който дава, дава и дава, често до край. Вие сте човекът, който буквално усеща как сърдечната ви енергия се излива постоянно, а не просто капе като вода от течаща кухненска мивка. Енергийните ви кранчета винаги са напълно включени. В момента, в който приключите с грижата за другите, те са толкова щастливи и обичани, колкото е възможно. Вие сте този, който се чувства пресъхнал.

Синдромът на лечителя е като комбинация от синдромите на вампира и на мулето. Подобно на жертвата на вампира, вие постоянно губите енергия за онези, които търсят утеха, за онези, които предпочитат да откраднат помощта им, вместо да я получат по пряк начин. Но подобно на хората със синдрома на мулето, вие също поемате проблемите на другите, често до пълно изтощение. Като лечител вашето висше намерение е именно това: да помагате и да лекувате другите. Проблемът е, че в крайна сметка вие се оказвате с болестите и проблемите на другите, докато те получават цялата енергия, необходима на вас, за да живеете здравословно.

Лечебните сили угасват и на тяхно място идва не друго, а енергията, от която другите се опитват да се отърват. Излиза енергийното лечение на настинката на другия човек и има вероятност да влезе енергията на самата настинка. Излизат вашето състрадание и мъдрост, а влизат депресията и объркването на другия човек. Най-трудната част от това да бъдеш лечител не е, че помагаш, а че ти харесва да помагаш. Тя е, че се натоварвате с проблемите, които решавате.

Тъй като работя в сферата на лечението, постоянно срещам хора със синдрома на лечителя. Естествено е хората, които обичат да лекуват, да се присъединят към редиците на лекарите, медицинските сестри, медиците, практическите

лечители или други професионалисти в областта на лечението. За съжаление много от същите тези хора се присъединяват и към частния клуб на "лечителите със синдрома на лечителя".

И в този клуб могат да членуват не само професионални лечители; всеки, който се грижи за другите до степен да има трагично нарушени енергийни граници, може да се класира. Един от най-засегнатите хора, с които съм работил, беше пощальон. Той никога не завършваше маршрута си навреме, защото винаги усещаше, когато някой от неговите "клиенти", както той наричаше хората по маршрута си, се нуждаеше от грижи. Духовен човек, той стоеше на вратата и изпращаше молитви в домовете на нуждаещите се. Приключвал деня си, когато слънцето залязвало, напълно изтощен и смаян, че енергията му никога не се възстановява. Всъщност често усещал същите болки и страдания, които се молел да облекчат, у своите клиенти.

"Справям се добре", казва той. "Тогава защо винаги се чувствам толкова зле?"

След това добави: "Това, което ме кара да се чувствам наистина зле, е, че върша Божията работа. Така че защо Бог не ми помага малко повече?"

Пощальонът си мислеше, че споделя божествена енергия, но всъщност раздаваше *своята собствена* енергия.

Законът на физиката е съвсем ясен. Природата не обича вакуум, така че когато нещо излиза, нещо друго трябва да влезе. Тази формула работи, ако лечителите отдават енергията си и след това я заместват, например като пият нектар от боговете, роса от цветята или поне силен тоник. Но не, границите на лечителите обикновено са програмирани така, че да пропускат проблемите на нуждаещия се. Ако нуждаещият се е член на семейството, този обмен най-вероятно е резултат от енергийно споразумение, установено между двамата в детството на лечителя. Защо близките биха допуснали само блестящата любов на един лечител, когато в същото време могат да се отърват от източника на своята неудовлетвореност?

Как бихте могли да разграничите енергийно лечителя от мулето? Ето как го описвам аз: Енергийните граници на мулето приличат на врата, която се отваря отвън навътре. Хората отвън изхвърлят нещата си през вратата и ако са умни, я затварят и бягат. Те знаят, че мулето ще работи вместо тях. От друга страна, границите на лечителя приличат на врата, която се отваря и в двете посоки. Лечителят хвърля изцелението към нуждаещия се, а нуждаещият се хвърля проблемите си обратно към лечителя. Нито един от двата синдрома не оставя лечителя или нуждаещия се да се чувстват добре или да могат да водят добър живот, какъвто заслужават.

Ако страдате от синдрома на лечителя, може да изпитате някои от следните състояния:

- Непрекъснато проявявате загриженост, грижа, любов, състрадание и доброта, но не ги получавате в замяна.
- Лечебната енергия преминава от вас към другия, но само болната или проблемната енергия се връща обратно към вас.
- Измъчват ви болки, страдания, емоции, проблеми и дори болести, които са се появили при други хора. Не сте проявявали симптомите, преди да помогнете или да сте били в контакт с другите, и те самите вече не изпитват тези симптоми.
- Чувствате се виновни, ако отделите време за себе си, когато някой друг има нужда от това.
- Чувствате се така, сякаш носите невидима табелка с надпис: "На разположение 24/7. Имате нужда от детегледачка? Другар по сърце? Малко любов? Изслушване? Ето ме!" (Обърнете внимание на липсата на такса.)
- Омръзнало ви е всички да ви казват колко сте добри.
- Чувствате се претоварени, уморени, изтощени и използвани след общуване с други хора.
- Чувствате се неудобно, когато някой се опитва да направи нещо хубаво за вас.
- След като дадете твърде много, се появява физически дисонанс в сърцето, белите дробове или гърдите.
- Чувствате се свежи, когато сте сами или след като сте яли много въглехидрати или захари.

Синдромът на лечителя може да е в основата на всяко здравословно разстройство. Както е обяснено в раздела "Синдром на психичната

чувствителност", всяка външна енергия, която навлиза в енергийните ви полета, може да се превърне във физически токсин в тялото ви. Усложняването на този приток на непреодолими отрови е свързано със загубата на собствената ви жизнена енергия. Ще поемете работата, болестите, проблемите, влеченията, пристрастията и нуждите на другите, а в замяна ще загубите физическа енергия, издръжливост и здраве. Ще се чувствате по-болни, по-тежки и физически по-зле от жертвите на вампири, чиято енергия е "само" изсмукана, защото вие също приемате вредни енергии. Най-вероятно нито един лекар на света няма да може да постави истинска диагноза на това, което се случва с вас; или това, или диагнозата ви ще се променя непрекъснато.

Ако сте засегнати от синдрома на лечителя, често сте любимец на всички, кралицата или кралят на оправянето, любящият терапевт, който винаги има време за другите. Може да ви се струва, че всичките ви пари отиват за издръжката на тези, които обичате, а те от своя страна стоварват върху вас дългове и сметки, без да ви благодарят. Възможно е да се чувствате отговорни за задоволяването на нуждите на любимите си хора и да се грижите за техните проблеми - физически, финансови, свързани с работата, отношения, емоционални, поведенчески, сексуални или други. Вие сте този, който дава. Натрапчивото ви желание за майчинство/бащинство ви кара да раздавате времето, вниманието, грижите и състраданието си, но единственото, което получавате в замяна, са проблемите и емоциите на другите хора. Близките ви са сигурни, че желанията на сърцето им ще бъдат изпълнени, защото вие се грижите за това; за съжаление, вашите желания няма да бъдат изпълнени, защото сте изтощени от носенето на бремето им.

Може да смятате, че постигането на успех или любовта зависят от това дали ще излекувате проблемите на всички останали. Чувствате се добре и може би дори смятате, че *сте* добри, само когато помагате или давате на другите. В края на краищата не е ли по-добре да служиш на другите, отколкото да бъдеш егоист? Често сме духовно обучени не само да даваме на другите, но и да поемаме техните проблеми върху себе си. Това е изключително често срещан синдром сред жените и всички хора, работещи в духовна дисциплина.

Ако някога сте си мислили: "Това е всичко! Толкова ми омръзна да се грижа за всички!", че вероятно се борите със синдрома на лечителя.

Синдромът на липсата на граници: Къде, ама къде, отидоха тези граници?

Вгледах се в приятеля си. Кога ли е спирал? Добре, аз също се боря с границите, но наистина!

Започва деня със закъсняло ставане и преяждане, след което изминава 10 мили с велосипед (може би за да изчерпи приетите калории). Уморен, той задрямал, което означавало, че не е успял да се справи с работния си проект. От опит знаех, че това означава, че ще бъде буден цяла нощ (както всяка вечер), за да изпълни задълженията си. След това говореше по телефона с трима души едновременно (технологично постижение), преди да отлети, за да вземе сина си от училище - късно.

Не ми се искаше да говоря с него за това. Вероятно щяхме да покрием три теми за две минути и щях да бъда напълно зает.

Знам какво си мислите: може би има ADHD, а може би и нещо повече. Някои хора имат толкова малко енергийни граници, че всъщност могат да бъдат диагностицирани с разстройство на вниманието и/или хиперактивност или дори с аутизъм или спектър на Аспергер. От друга страна, може да се смята, че те са просто тревожни, свръхнаблюдателни, превъзбудени, винаги притеснени или маниакални, или, ако им се прави комплимент, просто много заети и добри в многозадачната работа. (Гласувам за последното, тъй като самият аз попадам в тази категория.)

Всички се раждаме с определени биохимични предразположения, но енергетиката на заобикалящата ни среда определя дали тези наклонности ще бъдат предимство или недостатък. Ако енергийните граници на някого са пробити или са толкова пълни с дупки, че приличат на парче швейцарско сирене, всички естествени наклонности ще бъдат вредни, а не полезни. Такъв е случаят с човека без граници.

Хората без граници са точно това: хора с толкова тънки или прозрачни граници, че пропускат всичко навътре и всичко навън, а хората не могат да се ориентират, колкото и да се стараят. Колкото и енергични да изглеждат някои от тези лица, те често са напълно изтощени и депресирани. Някои от тях дори могат да изглеждат толкова плоски, че да изглежда, че им липсва съпричастност или емоции изобщо. Истината е, че те са приели в себе си емоциите, които другите отричат. Тъй като за тях е невъзможно да преработят чувства, които не са техни собствени, тези интернализирани чувства седят вътре в хората без граници като топки лепило. Вътрешността им е толкова лепкава, че те не могат да почувстват собствените си чувства или да покажат, че могат да се отнасят към тези на другите.

Понякога е трудно да се убеди човек без граници, особено хиперактивната жертва, че формирането на енергийни граници ще бъде полезно. Помислете за това по следния начин. Израснали сте в тропиците и цял живот сте тичали голи,

усещали сте балсамирания бриз, облизвали сте кокосовия сок от върховете на пръстите си и сте се пекли в горещия пясък. Идвам аз и ви казвам, че сега ще трябва да се покриете или да носите поне саронг и стрингове. Отначало и най-скромното покривало ще ви накара да се почувствате сякаш сте се задушили в инуитско облекло. Възможно е дори да не усещате, че вече можете да ходите!

Ако сте свикнали да сте пълни с чувствата на другите, значи сте свикнали да не изпитвате своите собствени чувства. Лично аз бих предпочел да не изпитвам чувствата си. Защо просто да не задържате енергиите на другите, като постоянно попълвате болуса, за да можете да избегнете собствените си досадни усещания?

Макар че не е лесно да убедиш човек, който няма граници, да ги добави, моите клиенти, които са определили своите духовни граници, съобщават, че имат по-удовлетворяващи взаимоотношения (а техните партньоричесто са доволни от съществените промени), по-голям просперитет (защото шефовете им действително могат да ги намерят) и по-добро здраве (тъй като действително получават три квадратни хранения на ден и пълноценен сън) Те също така са по-малко привлечени от пристрастяващи вещества и проявяват по-малко компулсивни поведения, отчасти защото вече нямат нужда да задушават стресовата енергия, която ги тормози. Като не допускат това, което ни плаши, енергийните граници ни помагат да се чувстваме в безопасност в собствените си домове, включително в телата си - домовете на душите ни.

Ето някои признаци на синдрома на липсата на граници:

- Хиперактивни сте и/или постоянно сте претоварени, което води до изтощение. Но не можете да спрете. Не знаете защо, но не можете.
- Свръхбдителни сте, чувствате, че сте застрашени, въпреки че в момента няма причина за параноята ви.
- Ако някой живее в бързата лента, това сте вие - и това е единствената скорост, която познавате.
- В миналото сте имали пристрастяващо и компулсивно поведение.
- Изпитвате безсъние или не можете да си починете и да се отпуснете, като същевременно следвате странно необичаен график.

- Не можете да разберете или да изразите истинските си чувства. Може да проявявате чувства, но другите ги смятат за неавтентични или неправдоподобни.
- Склонни сте да обвинявате другите за личните си проблеми.
- ❖ Изпълнявате отчаяни демонстрации на храброст, но изпитвате вътрешна празнота, ужас и страх от изоставяне.

Човекът, който няма граници, е "разностранен" и страда от толкова много проблеми и симптоми, че е почти невъзможно да се постави една-единствена или проста диагноза. В здравословен план синдромът на безграничния човек може да се прояви като синдром на дефицит на вниманието/хиперактивност (ADHD), синдром на Аспергер, зависимости, проблеми със злоупотребата, гранични синдроми и др.

Възможно е да изглеждате и да се чувствате като неконтролируемо дете. За скоростта. Без контрол върху спирачките. Влизате на работна среща и скоропочувквате с молив, подрънквате с крака, носите на всички кафе, раздавате документи, отваряте и затваряте щорите. Вкъщи в един момент може да избухнете на съпруга си, а в следващия да се разплачете на пода в банята. В друга минута може да се смеете, а в следващата да се притеснявате от порочния списък със задачи.

Тъй като сте разсеяни от други задачи, стремежи и ситуации, може да оставите паричните въпроси напълно настрана. Може да се държите така, сякаш няма парични ограничения. Може да сте човекът, който просто си взема нова кредитна карта, когато достигне лимита на старата си карта, или профуква цялата си заплата за приятели, за да се увери, че ви обичат. Някъде по пътя си може да сте решили, че емоционалното щастие идва от това да угаждате на другите.

Що се отнася до емоциите, вие приличате на чувствителните екстрасенси, но без здравия разум. Външно емоционалното ви поведение ще изглежда крещящо и непоследователно. Ще имате широки промени в настроението, периоди на студенина, а след това привидно топли моменти. Вътрешно ще се чувствате изгубени, неспособни да достигнете до собствените си чувства и потребности. Тъй като чувствата и идеите ви са толкова преплетени с тези на другите, няма да можете да различите разумните действия или поведение от неразумните. Без дори да го знаете, ще действате по абсолютно всяко желание, принуда или нужда, излъчвани от всички около вас. Този синдром може да ви навлече

допълнителни неприятности, ако изпълнявате ирационалните, неетични или незаконни фантазии на другите.

Може да проявявате признаци на сексуална, любовна или физическа зависимост и да не се чувствате добре, ако не ви докосват или не сте във връзка. И все пак, независимо колко физическа любов получавате, не изпитвате истинска любов или любовна енергия. Във взаимоотношенията си вероятно се държите така, сякаш можете да се справите с всичко. За съжаление партньорите ви във връзката най-вероятно позволяват това отношение. Ниската любов към себе си или самоуважението показват липса на граници. Ако ни е трудно да спазваме етични граници във взаимоотношенията, най-вероятно се чувстваме нелюбими.

Често сте уязвими към духовни вярвания, които ви правят неспособни да вземате собствени решения. Ще бъдете податливи на всяка религия или духовна система, която казва, че трябва просто да следвате правилата и да не мислите самостоятелно, въпреки че спазването на правилата може да не е във ваш интерес

Синдром на околната среда: Какво се случва в този свят?(И защо винаги се случва в мен?)

Веднъж работих с една канадка, която в продължение на дванадесет години се консултираше с лекар след лекар и лечител след лечител, опитвайки се да получи подходяща диагноза. Тя изпитваше грипоподобни симптоми, включително гадене и слабо главоболие, а от време на време и диария. Те можеха да изчезнат, за да бъдат заменени от неравномерен сърдечен ритъм, повърхностно дишане и обща слабост. Почти винаги се чувстваше тревожна. Нито един от симптомите ѝ не даваше основание за поставяне на ясна медицинска диагноза, а медицинските изследвания не показваха нищо нередно.

Когато работех с нея, все ми се привиждаха интуитивни образи на сметище. Клиентката ми настояваше, че не живее в близост до токсично сметище и никога не е живяла. Въпреки това продължих да получавам същите образи, докато накрая попитах къде е родена.

"Холандия" - съобщи тя. "Във ферма."

Оказва се, че родната ѝ ферма е била превърната в химическо сметище, а почвата е била пълна с барий - токсичен тежък метал. Симптомите на клиентката ми съвпадаха с тези на бариново отравяне. Но как би могло да се случи това? Тя не беше стъпвала в семейната ферма от десетилетия и със

сигурност не беше стъпвала в нея, откакто тя се беше превърнала в депо за токсични отпадъци.

Хората със синдрома на Енвирон не е необходимо да са в близост до замърсител на околната среда, за да изпитат симптомите на токсично отравяне. Тъй като духовните им граници са толкова пропускливи, те могат да избират отрови или енергии от околната среда от въздуха. Достатъчно е да шофират в близост до гора, която наскоро е била изсечена, за да усетят болката от изсечените дървета. Могат да се разходят до наскоро обновен офис на работното място и да се подуют от токсините в новата боя или Могат също така да се мятат и въртят цяла нощ в хотелска стая, защото усещат остатъците от енергията на спора, който са имали предишните обитатели, или могат да накарат партньорите си да полудеят, докато търсят из кухненските шкафове, защото "тук има ранена мишка, на която трябва да се помогне, просто го знам". Може би дори няма да успеят да стигнат до кухнята, защото шестата планета от пояса на Орион внезапно измества орбитата си, от което те са толкова замаяни, че не могат да се движат!

Може ли някой наистина да е толкова чувствителен? Попитайте моята холандско-канадска клиентка, чиито симптоми отшумяха в рамките на една седмица, след като коригирахме енергийните ѝ граници - без друго лечение. Тъй като им липсват определени енергийни граници, тези хора са изключително уязвими към енергиите в заобикалящата ги среда.

Най-благородните души на тази планета са тези, които усещат какво преживява природата, които усещат както тежкото положение на делфините, така и лечебната сила на техните песни, които могат да защитават правата на дърветата и същевременно да учат другите за лечебните свойства на дърветата, които могат да усетят завоя на планетата и да информират останалите как най-добре да се възползват от получената енергия, за да постигнат съдбата си. Както всички синдроми, и този наистина може да бъде оформен и формиран така, че да създава красота и радост, а не само мъка и проблеми.

Някои от безбройните признаци за чувствителност към околната среда включват следното:

- Усещате или долавяте какво се е случило наскоро в околната среда или в стаята.

- Имате силна връзка с природата, до такава степен, че усещате какво се случва с дадено животно, растение, дърво или природен обект.
- Вие сте необичайно чувствителни към промени в климата, географията или земните маси, тук на Земята или другаде - дори към това, което се случва в звездите.
- Изпитвате физически усещания преди природно събитие, като например предстоящо изригване на вулкан, ураган или земетресение. Вие може също така да почувствате ужаса или физическата болка на живите същества, засегнати от събитието
- Чувствителни сте към екологични и геофизични промени или токсини.
- Податливи сте на болести или стресови фактори, които идват от промени в природата, като например навлизане на плесени или отравяне с олово в сушата или морето.
- Имате силни алергични реакции към естествени или изкуствени вещества, създадени от човека.

Ако сте засегнати от синдрома на Енвирон, може да се чувствате физически изтощени около електропроводи, мобилни телефони, уреди и компютри. Радиацията и дори природните енергии, включително слънчевите петна, лей линиите (естествени енергии в земята) и космическите влияния (като движението на Луната или планетите), проникват във вашите електромагнитни полета и причиняват всичко - от психични заболявания и затруднения в обучението до рак и сърдечни заболявания.

Само влизането в определена сграда или стая ви кара да се чувствате зле и уморени? Включвате ли компютъра си, изчерпва ли се физическата ви енергия? Започвате ли да хриптите и кихате, когато стените се боядисват, подовете се пренареждат или банята се почиства? Свръхчувствителността към физическата среда е отличителен белег на синдрома на Енвирон. Сякаш сте алергични към почти всичко или сякаш изкуствените и природните обекти изсмукват енергията ви.

Освен че сте магнит за всяка болест, която ви спохожда, може да е достатъчно да докоснете нечий молив, за да надникнете в мислите му, или да седнете на стола на някого, за да разберете как се е чувствал по-рано същия ден. Дори остатъчните емоции, оставени върху предмети като стени или възглавници, ви

влияят. Свободно плаващите емоции на всякакви природни същества - независимо дали става дума за силно усещане от вашето морско свинче или за стоновите на огъващото се под ледена буря дърво - гарантирано ще се намесят във вашите собствени емоции.

Във взаимоотношенията си може да смятате, че е ваша работа да осигурите на близките си - хора или животни - приятна среда, независимо какво или колко струва това.

Постоянно усещате връзката си с природата. Лесно усещате емоциите на всички природни същества около вас. Някои хора усещат какво точно се случва в или с техните спътници в природата - от домашните им любимци до стайните им растения. Други пък трябва само да докоснат дърво, за да усетят как то крещи, че е било отсечено от градинаря. Имам една клиентка, която не иска да пътува в градовете, защото усеща вика на водата, изложена на замърсяване. Засегнати от токсичността, включително емоционалните отрови, на околната среда, не можете да мислите ясно за собствените си нужди.

Възможно е да сте прекалено обвързани с техните животни или домашни любимци, да обменяте емоции толкова често, че да ви е трудно да отделите техните нужди от своите. Работил съм с няколко клиенти, чиито основни връзки са били с природни същества, особено с домашни любимци.

Възможно е да сте податливи на влиянието на негативните природни сили. Подобно на синдрома на психичната чувствителност, този синдром също ни излага на въздействието на същности или същества. Докато психически чувствителният човек може да улови всички същности, човешки или не, екологично чувствителният ще разчете главно нуждите на природните и свръхестествените същества. Възможно е също така да сте податливи на родова намеса, на продължителното присъствие на вашите предци, чиито духовни мисли се намесват във вашите собствени.

Прилики и разлики между всички синдроми

Някои синдроми имат няколко общи фактора. И лечителят, и мулето работят по проблемите на другите, докато жертвата на вампир, лечителят и чувствителният медиум отлично усвояват енергии, които не са техни собствени. Психически чувствителният и околният са прекалено настроени към психическите данни около тях.

Между всички седем синдрома обаче има разлики. Както беше посочено, лечителят приема *и* дава, докато мулето приема предимно енергия. Лечителите

поглъщат болестите или проблемите на тези, които лекуват, мулето приема енергии, свързани със света на природата или космоса, а чувствителният екстрасенс активно попива всички видове психични данни.

Както беше посочено по-рано, може да имате повече от един вид синдром. Аз знам, че имам такъв. Ето защо е важно да поправите всички свои енергийни граници, а не само няколко избрани. За да направите това, е важно да знаете повече за четирите основни типа енергийни граници, как се формират и какво ги уврежда. Знанието е сила. Осмислянето на случващото се ще ви помогне не само да установите силни, подходящи граници, но и да превърнете енергийните си проблеми в дарове, които могат да ви помогнат да подобрите живота си.

Упражнение: Какъв вид синдром имам? Стратегията на дневника

Имате ли представа кой синдром ви засяга най-често или кои от тях ви поразяват кога, къде и с кого? Целта на това упражнение е да ви помогне да определите по-добре граничните си предизвикателства, за да можете да ги изместите така, че да работят за вас, а не срещу вас.

Започнете с преглед на седемте основни синдрома:

- Хартиена кукла
- Вампир
- Муле
- Чувствителни към екстрасенси
- Healer's
- Без граници
- Околна среда

Кои от тях веднага ви хрумват като най-добре описващи вас, ежедневните ви предизвикателства и/или конкретни ситуации? Запишете си бележки за това кои синдроми са подходящи за вас и при какви обстоятелства.

За да проверите първоначалните си преценки и да започнете да разбирате какво или кой може да е в основата на някои от вашите проблеми с енергийните граници, опитайте следното упражнение за дневник.

Купете си специален дневник, посветен само на разгадаването на вашите енергийни проблеми. Важно е да цените себе си и този процес достатъчно, за да изберете дневник, който да отразява вашето намерение и истинската ви същност.

Поемете ангажимент да носите този дневник със себе си навсякъде, където можете, през следващата седмица и да го държите близо до леглото си през нощта. Засега запазете този дневник за лично ползване. Той представлява разговор между вашето съзнателно Аз (Азът със синдрома) и вашето духовно или истинско Аз. Има вероятност тези връзки да са били засенчени от енергиите на другите. Всички взаимоотношения процъфтяват, когато им посветим време. Разговорът само с истинското ви Аз на страниците на дневника ще възстанови или укрепи това, което вероятно е било слабо звено.

Разделете равномерно дневника на седем части, по една за всеки синдром.

За да започнете това упражнение, отделете няколко минути от времето си и се усамотете в стая с огледало. Застанете пред огледалото и се концентрирайте върху дясното си око, което представлява вашето ежедневно, съзнателно "аз" - "аз", в което сте се превърнали, докато сте се адаптирали към средата. За съжаление, приспособяването и оцеляването вероятно са изисквали отслабване или увреждане на енергийните ви граници.

Състрадателно и грижовно погледнете в това око - азът, който е бил наранен от необходимостта да реагира на света по начини, които са се оказали вредни. Докато попадате в езерцата дълбоко под повърхността, си дайте разрешение да започнете да усещате болката, причинена от живота с нарушени енергийни граници. Сега попитайте този Аз дали е готов да посочва всеки път, когато усеща последиците от енергиен синдром. Обещайте, че вие, съзнателният Аз, ще бъдете нащрек и ще записвате тези случаи.

Сега прехвърлете фокуса си върху лявото око и се вгледайте в дълбините му. Това око отразява душата и вътрешния ви дух, висшата част от вас, която не се е променяла, за да се приспособи към света. Вместо това то носи кодовете на вашите първоначални граници. Помолете този Аз да започне процеса на излекуване на наранените граници, когато ги осъзнаете, или понеда ви каже как да започнете процеса на възстановяване. Отново обещайте, че вие, съзнателният Аз, ще запишете тези прозрения.

Сега се вгледайте едновременно и в двете си очи, свързвайки съзнателния си Аз с левия си духовен Аз и с десния си адаптивен Аз. С тези две същности, обединени в едно, ще можете да се заемете със задачата си за седмицата.

От този момент нататък ще сте наясно с всеки синдром, в който попадате или от който се възползвате. Когато имате време и място, запишете в дневника си синдрома, признаците, които сте проявили, и съответните ситуации. Опишете кой е бил замесен и как сте се чувствали. Ако през нощта се събудите с лош сън или някакъв друг признак за навлизане в границите, ще можете веднага да регистрирате случилото се, записвайки го в дневника си, и след това да заспите отново.

Веднъж дневно отделяйте по няколко минути, за да затворите очи и да поискате да видите или възприемете минала ситуация, човек, връзка, събитие, учение или травма, които са формирали убежденията, довели до нарушена енергийна граница. Запишете и тези прозрения или наблюдения в дневника си.

В края на седмицата прегледайте дневника си и отделете няколко минути, за да запишете заключенията си. Поздравете се за това, че сте достатъчно загрижени за себе си, за да анализирате енергийните си граници и това, което може да предизвика безпорядък. Как ще се възнаградите?

Глава 4

Укрепване на границите: Съвети и техники за енергизиране на границите

Не се страхувам от бури, защото се уча да управлявам кораба си.

ЛУИЗА МЕЙ АЛКОТ

Имало едно време един малък остров на брега на Нищото. Хората там били предупредени за предстоящ ураган и се събрали на брега на морето пред селото си, като всеки носел големи чували с пясък, готов да укрепи плажа, който водел към домовете им.

Но един човек остана в малката си къщичка. Останалите селяни се почувстваха ядосани, ако не и разтревожени. "Кой си мисли, че е той?" "Той живее тук, защо не помага?" "Можем ли да оцелеем, ако всяка ръка не помага?"

Екип напусна работата си и се запъти към входната врата на този човек, за да му зададе точно тези въпроси. Но когато го видяха, спряха с разтворени уста.

Мъжът седеше там и шиеше чували от буламач.

"Ах - каза той и очите му се усмигнаха. "Имате нужда от още чували. Трудно е да се защитаваш от морето, ако нямаш нещо, което да задържа пясъка!"

Трябва да укрепим енергийните си граници, за да оцелеем в бурите на живота. Кой не иска защита срещу житейските ветрове и филтърна система, която да пропуска достатъчно слънчева светлина, за да ни стопли, но да не ни изгори? Преди да разгледаме техниките за изцеление на конкретни области от живота, ето няколко основни, но мощни общи техники за изцеление на всички ваши енергийни граници. Следните процеси могат да се използват за промяна на всяка ваша енергийна граница, без значение от кой от синдромите може да страдате. Ще ги използвате в глави от 5 до 8, за да израствате в здраве, богатство, любов и цел.

Поставяне на намерение

Намерението е целенасочена ангажираност. Използваме го, за да заявим целта си и да предупредим Вселената, че имаме сериозни намерения да променим моделите си. Поставянето на намерение е важна стъпка в изцеляването на защитните ни граници.

Най-мощните намерения се създават с пълното съдействие както на невидимата, така и на видимата ни същност. "Настройването на енергията ни" е равносилно на надуване на свирката на футболно игрище. Звукът събира не само играчите, но и съдиите, феновете и продавачите на пуканки. Накратко, искаме да зададем намерение толкова силно и интензивно, че всичко и всички във и извън нас да се хванат за ръце и да се включат в играта. Това включва и онези 90 процента от нас, които не сме ние - малките странни микроби и течности, които не са белязани от собствената ни ДНК. Това включва и други хора и същества - материални и нематериални - които копнеят да ни помогнат, дори и да не го знаят още! От енергийна гледна точка намерението програмира или зарежда всяка клетка, субатомна частица, мисъл, емоция и енергийно поле, така че всички те да работят заедно.

Д-р Дийн Радин, пионер в движението за съзнание, разказва, че има поне 1000 публикувани проучвания за силата на намерението. Те произхождат от институции като университетите "Харвард", "Принстън" и "Дюк", от американската армия, от института "Макс Планк" и от Единбургския университет. [1] Тези изследвания сочат, че намерението е критична сила за оформяне на реалността - от покана за изцеление до укрепване на просперитета.

Дори механичните предмети реагират на силите на намерението, както изследва Лин Мактагарт в книгата си *"Експериментът с намерението"*. Разгледайте поредица от изследвания, проведени в продължение на двадесет и пет години от изследователите от Принстънския университет Бренда Дън и Робърт Ян, които изучават въздействието на ума и намерението върху машини, наречени генератори на случайни събития. Тези машини би трябвало да произвеждат равен брой положителни и отрицателни импулси и те го правят, когато никой не се опитва да им влияе. В над 2,5 милиона опита обаче, когато хората се концентрирали върху създаването на определен резултат, без да засягат машините, резултатите се сумирали до значително статистическо отклонение от случайното очакване. С други думи, човешкото намерение контролирало машините [2]. 68 други независими изследователи възпроизвели тези резултати.

След като сме определили намерението си, можем да го повтаряме - например всеки ден или всеки час, за да поддържаме решението си, или просто да го определим веднъж и да продължим работата си. Можем също така да

използваме петте стъпки за определяне на намерение като част от техниките, които ще изчистят, излекуват и укрепят енергийните ни граници.

Можем да запечатаме намерение във всяка субстанция, като храна, вода, скъпоценни камъни, цветове, форми, дрехи, заобикалящата ни среда и др. Например, ако държите камък и си пожелаете звезда, няма да направите много за вас. Държането на камък и изпращането на енергийно намерение в този камък го зарежда или благославя. Намерението ви всъщност променя молекулярното съдържание и структурата на тази скала. След това всеки път, когато държите този камък, вашето намерение се възпроизвежда за вас като записано енергийно послание, за да ви помогне да постигнете целите си.

Първо представих основните стъпки за определяне на всяко енергийно намерение, а след това включих пример за програмиране на намерение в скъпоценен камък, за да видите как да програмирате действителна субстанция с вашето намерение.

Поставяне на намерение: Пет основни стъпки

1. Освободете се от вината, срама и обвинението. На някакво ниво енергийните ни граници са били нарушени и са уязвими, защото по невнимание сме решили, че ще е по-безопасно да са така. Но познайте какво? Не бихме променили несъзнателно границите си, ако някой или нещо не ни нараняваше. Най-вероятно всички замесени хора също са били заседнали в лоши модели и са ни наранявали, защото те са били наранени.

Искаме да спрем цикъла на споделяне на произтичащите от това вина, срам и обвинения, като простим на другите и на себе си. Да простиш не означава да забравиш. Нито пък е да позволим на нарушението да продължи. По-скоро означава да кажем, че е време да оставим миналото в миналото и да потърсим ново бъдеще.

За да направите тази стъпка, поемете няколко дълбоки вдишвания и се съсредоточете върху сърцето си. Усетете, вижте и почувствайте щетите, причинени от настоящия енергиен модел. Позволете си да почувствате всякаква вина или срам, които изпитвате за това, че несъзнателно сте създали или продължили този модел, както и всеки гняв или вина към другите, които са ви принудили да го прилагате. Почувствайте тежестта на тази вина и срам, тежестта на гнева и обвинението. Готови ли сте да се освободите от всичко това? Толкова е ненужно, нали? Позволете на светлината на собствения си дух и на висшия дух да помете тези осъждания.

Знайте, че тези стари емоции могат да се появят отново или дори да ви доведат до спомени, с които трябва да се сблъскате и да ги излекувате. Можете да продължите да работите върху нерешените проблеми чрез упражнението "Разкриване на сюжетната линия" или чрез работа с терапевт.

2. Изчистване на текущите намерения. Енергийните ни граници са нарушени, защото несъзнателно вярваме, че изкривяването е полезно. В даден момент може и да е било, но вече не е. Вземете решение да премахнете програмите, които са ви задържали в миналото, и те могат да започнат да се разгръщат.

След като се освободите от вината, срама, гнева и обвиненията, които прикриват предишното важно намерение, помолете духа си или Божественото да ви помогне да разберете по-добре първоначалното намерение или целта на изкривяването на границите. Дали несъзнателно сте задържали изместването на границите, изградили сте бронирана крепост, запазили сте пропуски или дупки, или сте останали твърде подвижни, за да се адаптирате към заобикалящата среда или за да успокоите определен човек или набор от събития? Някой друг заплашвал ли ви е или ви е принуждавал до такава степен, че сте почувствали, че трябва да останете наранени, за да оцелеете? Имали сте основателна причина да реагирате енергийно на света по начина, по който сте го направили. Границите ви са станали нездравословни, за да осигурят някаво чувство за сигурност. Признайте първоначалното намерение и след това вземете друго решение. Позволете на светлината на собствения си дух и на всичко божествено да измие старите намерения и решения. Това освобождава всичко, което сте интернализирали от другите, и личните ви основания за поддържане на отслабени граници.

След тази фаза могат да се появят още информация и спомени. Можете да използвате упражнението "Разкриване на сюжетната линия" или да работите с доверен терапевт или лечител, за да продължите да се изчиствате от миналото.

3. Създайте ново намерение. Не е необходимо да формулираме или оформяме перфектно новите си цели. Можем да ги формулираме или визуализираме. Това, което е наистина важно, е да поставим това намерение в сърцето си и чрез него.

Може би ще искате да прекарате известно време в създаване на ново намерение. Насладете се на процеса на вземане на решение как бихте искали животът ви да изглежда, да се чувства и да функционира. Какво е от физическо значение за вас? Емоционално? Как бихте искали да се чувствате във взаимоотношенията си? Как бихте искали да се свържете с Божественото?

Готови ли сте да приемете духовната си цел или съдба и да бъдете водени към нея ежедневно?

Сега отделете малко време, за да измислите твърдения, които ще универсализират тези житейски мечти на енергийно ниво, като например: "Сега се радвам на енергийни граници, които дават възможност за осъществяване на любовта" или "Сега съм в състояние да се грижа и да споделям безопасно и с любов с всички хора в живота си".

4. Поискайте подкрепа. Ние ще паднем. Ще се подхлъзнем. Веднага щом установим нова енергийна граница, ще се появи нещо или някой, който да я изпита. Просто така работи. Но знаете ли какво? Имаме възможност подкрепа - от другите, от собствения си вътрешен дух, от Божественото - и то не само веднъж, а отново и

Тази стъпка заслужава да бъде обмислена и разгледана така, както се разглежда сандък със съкровища в търсене на цялото злато, което можете да намерите. Когато станете сутрин, помолете Божественото да подкрепи границите ви по начин, който да ви осигури духовното ръководство, от което се нуждаете. Когато почувствате, че се подхлъзвате или задействате енергийна пързалка, обадете се на приятел. Помолете за помощ. Бъдете готови да продължите да научавате какво трябва да правите и/или да получавате от другите, за да поддържате здравословните си граници.

5. Вярвайте. Да вярваме означава да знаем в сърцата си, че това, което искаме, вече е истина или че вече го имаме. Ние просто следваме пътя, за да направим тази реалност конкретна в материалния свят. Предлагам ви ежедневно да потвърждавате колко дълбоко Божественото вярва във вас. Отворете се за тази увереност и ще ви е по-лесно да повярвате в себе си.

Използване на намерението за благославяне на обект

Намерението е в основата на благославянето на камъни, вода, храна и всички други вещества, както и на енергийните промени в мислите, чувствата, цветовете, формите и границите, за да се подкрепи решимостта ни да станем безопасни и здрави. Следва адаптация на петте стъпки на намерението за благославяне на обикновен скъпоценен камък, за да изчистим и излекуваме енергийните си граници.

1. Дръжте или помислете за камъка, който ще използвате.

2. Изчистете съзнанието си от всичко, за което сте мислили.
3. Съсредоточете се в сърцето си.
4. Усетете чувствата, мислите, преживяванията, хората, обидите или пречките, които са застрашили енергийните ви граници. Съсредоточете се особено върху вината, срама, гнева и обвиненията.
5. Освободете тези фактори, като позволите на собствения си дух или на Божественото да ги изхвърли от вашата система и от духовните ви граници.
6. Сега помолете Божественото да изчисти напълно вас и този камък от всички намерения, решения или енергии, които могат да ви задържат в нездравословен модел.
7. Помислете за новото намерение, което искате да си поставите. Усетете, почувствайте, прегърнете, визуализирайте или по друг начин изживейте напълно това ново намерение.
8. Създайте светлинно кълбо в окото на ума си и визуализирайте как това намерение, заедно с пълното усещане за него, се вкарва в камъка. Почувствайте как това ново намерение преминава от сърцето ви надолу през ръцете и дланите ви и се влива в камъка.
9. Потвърдете, че този камък сега носи енергията на вашето намерение и че държането, галенето, носенето или мисленето за камъка ще подсили новото ви намерение.
10. Вярвайте, че Божественото ще продължи да достига до вас чрез този камък и във всички други области на живота ви, докато започвате да живеете според новоприетия си ангажимент.

Разкриване на сюжетната линия

Вашата сюжетна линия е последователността от събития, довели до изкривяване на границите. Някои от тези събития са конкретни, но повечето от тях - най-важните - са невидими и се състоят от вашите вътрешни реакции и несъзнателни решения.

Това упражнение има за цел да ви помогне да се запознаете с вътрешните и външните преживявания, които са довели до сегашното състояние на енергията, и да създадете по-добър начин за посрещане на нуждите си от безопасност. Понякога границите се променят с познаването на сюжетната линия. Всичко, което се случва за вас, е това, което е предназначено да се случи за вас.

Има пет елемента, които участват в разкриването на последователността от събития, довели до настоящите ви енергийни проблеми:

1. Вашата лишена от свобода същност. Ако травмата е била наистина голяма или болезнена, енергията от нея ни заключва във възрастта, на която сме били, когато сме я преживели. Тази част от нас никога не може да порасне, да се разтегне, да се развие и да полети Тя или той е затворена в енергийните влакна, създадени от хората или ситуацията, които са ни наранили. Трябва да спасим тази скрита, хваната в капан същност, за да освободим негативните енергии, които я държат в затвора.

2. Нарушението на безопасността. Това се отнася до естеството на събитието, отношението, човека или хроничната ситуация, която е застрашила оцеляването ни.

3. Вашето решение за сигурност. За да оцелеете в ситуацията, трябваше бързо да решите какво да правите - може би толкова бързо, че дори не сте мислили, когато сте решавали (несъзнателно) как да се защитите енергийно. Какво решихте, че трябва да направите, за да оцелеете?

4. Синдромът. Неизбежно вашето решение, основано на оцеляването, е блокирало развитието ви и е повлияло на енергийните ви граници. Какъв синдром или набор от тях сте развили заради това решение? Как това решение ви е повлияло в краткосрочен и дългосрочен план? Как то все още ви влияе днес?

5. Необходимостта. Какво е трябвало да се случи? Как е трябвало да се отнасят с вас, ако сте били обичани, защитени и ценени? Тук е вашата работа; тук се крият отговорите на въпроса как да поправите енергийните си граници.

Готови ли сте да откриете актуална сюжетна линия? Най-лесният начин да изпълните това упражнение сами е да вземете химикал и хартия и да проведете ръководена медитация, подобна на следната.

Медитацията, която разработих, включва задаване на въпроси на духа ви относно сюжета. Всеки от нас е дух и този дух е и нашата мъдра същност. Този процес ви моли да видите, преживеете, чуете или усетите мъдрия си Аз като същество, отделно от вас. Това е така, за да можете да получите необходимите

отговори и изцеление, които са погребани в подсъзнанието ви. Накрая ще реинтегрирате тази мъдра същност, за да може изцелението ви да продължи.

Настанете се на тихо място и се уверете, че няма да бъдете обезпокоявани за известно време. Колкото е възможно по-спокойно се настанете в удобно положение и дишайте дълбоко, като се насочвате към сърцето си.

Сега помолете вътрешния си дух или мъдрата си същност да се появи на вътрешния екран на ума ви. Отделете малко време и се свържете с този мъдър Аз. Как изглежда той или тя? Как е облечен или облечена вашата мъдра същност? Държи ли той или тя някакви предмети на силата или талисмани?

Попитайте този мъдър Аз дали има име, което трябва да използвате, когато се обръщате към него или нея, и ако е така, споделете значението на това име. Също така попитайте дали вашият мъдър Аз е готов да ви помогне да се върнете към произхода на проблема, който изпитвате.

Ако той/тя каже "да", подгответе се за пътуване и с мъдрото си Аз като водач се върнете назад във времето.

Скоро се озовавате в по-ранно време и място. Можете да наблюдавате какво се е случвало тогава. Забелязвайки лицата или хората, участващи във вредното събитие, вие можете напълно да преживеете отново всичко, което се е случило, включително и емоционалните си реакции. Също така сте в състояние да възприемете промените, настъпили в енергийното ви поле като реакция на травмата.

Сега се обръщате към мъдреца до вас и го питате за мнението му относно следното. Можете да записвате това, което чувате или ви се показва, дори докато слушате:

- Това преживяване ме травмира, защото:
- Благодарение на това преживяване реших да повярвам:
- Заради тази вяра почувствах:
- Реших, че за да се защитя, трябва да го направя:

- За да се защитя допълнително, енергийните ми граници станаха следните:
- Винаги, когато се намирам в преживяване, което ме кара да се чувствам по същия начин, моите енергийни граници правят това:
- А моите граници създават следните синдроми или проблеми за мен:
- Това, което *наистина трябваше да се случи* по време и след травмата, беше:
- Това, *от което наистина се нужда*, за да се излекувам, е:
- За да бъда истински защитен в живота си сега, енергийните ми граници трябва да се оформят по следния начин:
- По този начин мога да остана в безопасност и обичан:

След като си зададете допълнителни въпроси, вие и вашето мъдро "аз" поглеждате към себе си, който е бил наранен от това минало преживяване. Заедно протягате ръцете и сърцата си и държите този по-млад от вас. Успокоявате по-младото си аз, че всичко се оправя. Прегръщайки го още по-силно, сегашното, мъдрото и по-младото ви аз се сливат, като мъдрото превръща всички рани в крила на радостта, а всички наранявания - в дарове на благодатта.

Поемете няколко дълбоки вдишвания и запишете всичко, което чувствате, че искате да запишете. След това се върнете в състояние на пълно съзнание. Знайте, че можете да се обърнете към мъдрата си същност за допълнителна информация и изцеление по всяко време.

Дух-към-Дух

Разработих това упражнение, за да го използвам по време на сесиите с клиенти, но след това го използвах във всички области на живота си. По време на семинари го преподавам на професионални лечители, лекари, медицински сестри, терапевти или интуитивни хора и след това повечето от тях казват: "Това е единствената техника, от която наистина се нужда - за *всичко!*"

"Дух-към-Дух" е процес в три стъпки за установяване на духовните граници, от които се нуждаем, за да участваме във всяка дейност с друг човек. Той осигурява чисти и неподправени граници, като ни дава възможност да получаваме много точна и ясна информация, напътствия, указания или изцеление за себе си или за някой друг.

Предлагам ви да използвате тази техника винаги, когато сте ангажирани с човек, който предизвиква един от енергийните синдроми. Тя незабавно ще промени енергийните ви граници, ще прекъсне нездравословните връзки, ще подкрепи любящите връзки и ще призове на помощ по-силно присъствие.

1. Потвърдете, че сте пълноценно, мощно и любящо духовно същество. Дишайте в сърцето си, докато правите това утвърждение, и усетете произтичащите от това промени в енергийните си полета.
2. Потвърдете, че другият човек също е напълно развито и любящо духовно същество. Усетете присъствието на неговия или нейния дух в себе си и се свържете с него. Почувствайте как нездравите връзки се освобождават и остава само любовта. (Тази стъпка може да бъде направена и между вас и цяла група хора, като например вашето семейство или бизнес общност, или дори между вас и животно.)
3. Призовете присъствието на Божественото, което незабавно променя ситуацията в такава, каквата се очаква да бъде, като същевременно ви предоставя необходимото прозрение, защита, изцеление или акт на благодат.

Можете да използвате горното упражнение, когато общувате с *всеки* човек или група - не само с тези, които ви създават проблеми. Например аз използвам тази техника, когато работя с клиенти. Първо утвърждавам собствения си вътрешен дух, а след това същността на моя клиент. Накрая призовавам помощта на Божественото, което на свой ред подкрепя клиента ми в процеса на трансформация, а мен - като свидетел на този процес. Използвам тази техника и когато просто искам да се свържа с приятели, като вмъквам техния дух или духове във втората стъпка. Поради универсалния си характер можете да използвате тази техника за всякакви намерения и цели, защото тя подпомага единствено божествената воля.

Какво да правите, ако сте сами и искате да промените ситуация, свързана с вреден човек или група? Можете ли все пак да използвате този процес? Абсолютно. Не е необходимо човекът да присъства - или дори да е жив, за да бъде разпознат чрез втората стъпка. Например представете си, че някой, който е изчезнал от живота ви, или духът на починал човек е нарушил границите ви. Както и преди, потвърдете безсмъртната си същност в първа стъпка и просто се

свържете с божествената същност на отсъстващия човек във втора стъпка. Енергията не може да се разделя; една мисъл ни свързва незабавно, дори през етера на времето и завесите на смъртта. След това извършете стъпка три, като потвърдите присъствието на Божественото, и изчакайте разгръщането на трансформацията.

Използвам също така функцията Spirit- to-Spirit, за да се свързвам с духовни водачи. Докато медитирам, аз потвърждавам присъствието на водач, ангел или учител, който е там, за да ме обича и да ми помага. Най-често използвам Христос. Няколко от моите клиенти призовават Дева Мария; други потвърждават качество на Божественото, а трети се свързват с Буда, богинята Кван Ин или ангел-пазител. Ако се съмнявате, помолете Божественото да ви съпътства както във втората, така и в третата стъпка.

Работа с цвят

Един от най-лесните и забавни начини да оценим, пречистим и установим енергийните си граници е да работим с цветове. Използвайки способността си да възприемаме психични образи, можем да оценим енергийните си граници, като усетим цветовете им, и можем да използваме различни цветове за лечебни цели.

Как си създавате картини в съзнанието си? Препоръчвам ви да влезете в медитативно състояние и да дишате дълбоко. Използвайте процеса "Дух-към-Дух" и помолете Божественото да отвори способността ви за виждане. Можете също така да използвате упражнението "Намиране на вашите полета" в глава 1, за да видите енергийните си граници.

Лечението с цветове се състои от (1) диагностициране, (2) почистване и (3) възстановяване.

Диагностицирането означава да се провери дали оцветяването е правилно. Знаем, че трябва да виждаме червено близо до кожата си, защото червеното е свързано с физическата ни енергийна граница. *Червеното* е обширно понятие. Оттенъците на червеното могат да включват кафяво, ръждиво, кестеняво, розово или ябълково червено. По същия начин оранжевата ни лента ще включва гами от жълто и оранжево; зеленото ни ще включва целуващите братовчеди на зеленото - синьо и индиго, а бялото ни ще включва лилаво, но също така ще се простира в сребристо, сиво, черно, розово и златно.

Когато поставяме диагноза, основно се уверяваме, че правилните цветове са там, където трябва да бъдат. Ако забележим неравни, петнисти, ниски, тъмни

цветове; липсващи нюанси; пропуквания; или шнулове, които изглеждат като градински маркучи, водещи между енергийното ни поле и нещо или някой друг, можем да започнем да разбираме какво може да не е наред с полетата ни.

Когато проверявате, можете да прегледате всички полета едновременно, за да видите кое от тях привлича вниманието ви, или да се съсредоточите върху конкретно поле, ако вече имате представа кое от тях е изкривено. Например, да кажем, че имате малко пари. Може да предположите, че има проблем с физическата ви енергийна граница, която регулира материалните въпроси. Ако интуитивно възприемате светеща, черешовочервена енергия в цялото си физическоенергийно поле, точно там, където трябва да бъде, можете да сте сигурни, че тази граница си върши След това можете да проверите останалите три полета. Ако вместо това червената граница е тъмна и на петна, най-вероятно има натрапчива енергия, която се смесва с тази граница. Ако червеното е неясно, значи ви липсва жизнена енергия и страст. Ако червеното е вълнообразно и неправилно, физическата ви граница е объркана и изпраща смесени послания към света. Забелязвате ли пропуски? Ако е така, значи губите енергия. Виждате ли форма на градински маркуч, която излиза от червената граница? Това е въже. Може би ще искате да го проследите визуално и да определите кой се е радвал на жизнената ви енергия - и следователно на парите ви - докато вие сте се борили.

Възприемането на цветове, които не би трябвало да са в тази граница, ви подсказва, че смесвате енергията си - например тази на чувствата, мислите и убежденията си - или може би носите енергията на другите. Тези енергии влияят отрицателно върху силата на вашата граница; и обратното, вашата енергийна граница може да е нарушена и поради това да създава тази бъркотия. Например, ако видите жълто в границата си там, където би трябвало да има червено, това предполага, че негативни мисли са навлезли във физическото ви благополучие - мисли, които не са полезни, а вредни.

Често, за да отстраним проблема с границите веднъж завинаги, трябва да намерим и да се справим с проблема, който стои в основата му. За да направим това, можем да използваме упражнения като "Разкриване на вашата сюжетна линия". Но за краткотрайно отстраняване на проблема можем да използваме цвета като балсам и решение.

Без значение какво сте забелязали в дадена граница - прекалено светли или прекалено тъмни нюанси, дупки или смущения - трябва да я почистите. Почистване означава пречистване или измиване. Най-добрият начин за почистване на енергийна граница е да си представите струящ водопад с един от тези три цвята, в зависимост от целта ви:

- **Розовото** е равнозначно на любов. Ако сте засегнати от пъпна връв или от енергията на друг човек, розовото ще върне тази енергия на другия човек с грижа и загриженост. Всъщност то изпраща намесата обратно към висшия Аз на другия, който след това може да се справи с реалния Аз или душата според божествената воля.
- **Златото** е равно на власт. Ако наистина сте уплашени от това, което виждате, или ако се чувствате завладени от нещо страшно, например тъмен ангел или манипулативен модел, златото предизвиква незабавна промяна. То е "божествената сила", която преобразява.
- **Бялото** е равно на невинност. Ако проблемът във вашата област ви кара да се чувствате виновни, смутени или засрамени, белият цвят ще върне вас и всички други замесени лица към естественото им състояние на чистота.

Последната стъпка е ремонтът. Извършването на ремонт всъщност е най-лесната стъпка от процеса. Помолете Божественото или собственото си висше Аз да ви помогнат да си представите тази граница като здрава. Обърнете внимание на оцветяването, формата, формата и относителната дебелина. Проверете пропускливостта. Обърнете внимание на предписания цвят и неговия оттенък.

Попитайте също така дали е необходимо вътрешната страна на полето да е с различен цвят от външната. Понякога сме по-сигурни, когато представяме един нюанс пред света и различен пред себе си. Например подплатяването на най-близката до нас част от полето с розово ни успокоява с любов, докато поставянето на сребристо отвън отклонява лъжите и неистината. Ако обаче имаме проблем с лъжата, може да се нуждаем от сребро върху най-близката до нас част от полето, за да ни помогне да казваме истината. След това може да искаме розово от външната страна, така че любовта да тече от нас към другите като начин да компенсирате предишните си измами.

Центърът на полето винаги трябва да е с правилния цвят. Ако например използваме розово вътрешно и сребристо външно за физическата си граница, средата на полето ще бъде червена.

Какво означават цветовете ви (и тези странни намеси)?

Ето кратки описания на основните цветове, които означават за вашите полета. Първо, описвам здравите цветове във връзка с четирите основни граници. Предлагам също така какво може да се случи, ако този цвят е твърде неясен, блед или твърде тъмен; искате да подсилите твърде неясните цветове и да изсветлите твърде тъмните цветове. В края на това изложение съм изброил и различни видове натрапчиви енергии и съм описал различните начини, по които те могат да се проявят в психичен план, в допълнение към отрицателните им ефекти.

Физическа енергетика: Червените

Червено: страст, сила, жизненост, жизнена енергия, сексуалност, физика, първични нужди, удоволствие.

Бледо червено: липса на страст, власт, пари, работа или сексуална връзка; лошо физическо здраве и/или чувство за идентичност. Възможно е нещо или някой друг да изчерпва жизнената ви енергия.

Тъмночервено: насилие, злоупотреба, пристрастяване, похот, ярост, материализъм. Възможно е да сте заразени от физическите енергии на другите. Връзките може да създават физически проблеми.

Кафяво: заземен, закотвен, практичен, земен, устойчив, подхранван, свързан с природата.

Бледо кафяво: незаземен, недохранен, космически, въздушен. Нещо или някой, като например прародител, краде от телесната ви енергия.

Тъмнокафяво: потиснати токсини, психически или физически; скъперничество, алчност. Семейни или други родови енергии, природни смущения или токсини, или връзки с природата или предците нарушават физическата ви граница.

Емоционална енергетика: Портокалите

Оранжево: чувства, творчество, детска способност за игра, радост, забавление, чувственост, изразяване, динамика.

Бледо оранжево: липса на радост или игра, потиснати чувства, неспособност да изпитвате чувства, загубена креативност, страх от чувствата. Някой друг държи чувствата или творческите ви пориви като заложенници.

Тъмно оранжево: неизживени чувства, горчивина, срам, отвращение, вина. Чувствата на другите са налице; въжетата създават емоционална загуба.

Жълто: умствена активност, лична сила, успехи в работата, оптимизъм, способност за усещане на психична информация, способност за усвояване и тълкуване на информация.

Бледожълто: липса на обмисляне, липса на интуитивен поток от информация. Мислите ви са другаде - буквално; някой или нещо друго ги държи или ги е уловило.

Тъмножълто: подозрителност, предразсъдъци, дискриминация, критика, алчност. Притежавате психическите проблеми, мисли и убеждения на другите; налице са емоционални връзки.

Релационна енергетика: Зелените

Зелено: изцеление, любов в отношенията, баланс, хармония, връзка, спокойствие, адаптивност.

Бледозелено: липса на любов, нужда от изцеление, слаба любов към себе си, липсващи връзки. Някой друг задържа вашата енергия за взаимоотношения и изцеление.

Тъмнозелено: Измама, завист, ревност. Притежавате енергиите на взаимоотношенията на другите; налице са връзки на взаимоотношенията.

Синьо: комуникация, както вербална, така и интуитивна, небесни напътствия, логическо мислене, споделяне, слушане, истина.

Бледосиньо: потиснато знание или мъдрост, скрита истина, липсваща истина, несподелени мисли. Някой друг контролира комуникацията ви.

Тъмно синьо: твърде много аналитично мислене, прекомерно използване на знанието вместо сърдечната истина или по-висши принципи, депресивни

възгледи, негодувание. Вие задържате чуждата истина или знание; въжетата внасят във вас чуждата релационна информация.

Индиго: Вие действате на основата на висша истина и принципи, вдъхновена мъдрост и отдаденост на истината. Свързвате връзката с духовността. (Този цвят или присъства, или не; няма отрицателни аспекти, свързани с него.)

Духовна енергетика: Белите

Лилаво: визия, стратегия, бъдеще, мистично разбиране, космически възможности.

Бледолилаво: липса на визия; объркване на представата за себе си, целта, бъдещето, посоката и целите. Други може да блокират съдбата ви.

Тъмнוליлаво: прекалено големи усилия, многобройни и смесени посоки и цели, опити да се харесате на твърде много хора, проблеми с тялото или самооценката. Възможно е да се придържате към чужди възгледи за себе си или за реалността; въжетата ви дърпат в погрешна посока или ви карат да служите на другите, вместо на себе си и на Божественото.

Бяло: чистота, духовна цел, просветление, невинност, духовна светлина, връзка с Божественото.

Бledo бяло: Не приемате божествената любов; липсва ви познание за личната ви съдба и възможност за изразяване на пророческите ви дарби. Други може да контролират духовния ви живот.

Тъмно бяло: Вие сте под влиянието или контрола на други хора или на същност, въже или друго обвързване във връзка с вашата духовна цел или духовен път.

(Вижте също сиво, сребристо, розово, златно или черно, както и описанията на шнурове, връзки и приставки в глава 3.)

Други цветове

Следните цветове имат няколко значения и могат да се появят навсякъде в полето ви. Описвам както положителните, така и, ако е приложимо, отрицателните въздействия на тези енергии.

Розово: любов, свързаност, безкористност, нежност. Розовото не може да бъде отрицателно - то може да бъде само с повече или по-малко интензивен оттенък и следователно със сила. Например, ако споделяте розова енергия с някого, колкото по-дълбок е цветът, толкова по-романтична е любовта. Колкото по-светъл е цветът, толкова по-приятелска е любовта.

Сребро: отклонява негативността, отваря по-висша комуникация, предава божествени истини. Среброто е негативно само когато се използва срещу вас. Например определени хора или същности могат да държат среброто около вас, така че то да действа като огледало, като държи вашите дарби, мисли, емоции и потребности, свързани с отношенията, да се отразяват обратно към вас. Ако те не бъдат споделени със света, нуждите ви няма да бъдат удовлетворени. По същия начин някои отрицателни същности ще създадат огледала, които отклоняват вашата духовна светлина, дарове или любов към тях, като по този начин крадат тази енергия от вас и не ѝ позволяват да достигне до желания източник.

Сив: скрит, окултен, мътен. Сивото не е лошо. Когато се завърти през енергийните ни граници, то може да ни скрие от хищници или други хора, които ни желаят злото. Твърде много сиво може да показва, че се опитваме да скрием нещо или че някой крие нещо от нас.

Черно: поглъща, депресира, потиска. Положителното е, че черното ще ни скрие и ще ни осигури място и пространство да дишаме, да мислим и да бъдем. Това е магически цвят, който отменя предишните мисли и събития, за да можем да съществуваме единствено в настоящето. Черното също така изтрива, отменя и прави тайна. Но манипулативните същности или хора могат да ни обвият в черно, за да ни държат в тайна и да нямат достъп до нашата сила.

Отрицателен тъмозелен цвят: Това е уникален зелен цвят, познат на древните египтяни. Въпреки че се нарича *отрицателно* тъмозелено, то е положителен цвят. Той е духовна носеща вълна, способна да пренася информация и лечебна енергия от духовните сфери в тази. За да го извикате, просто се фокусирайте върху Божественото и ангелските пратеници, които носят всички добри неща.

Злато: "божествена сила", висше благо, хармония, идеализъм. Златото създава необходимите промени незабавно. То винаги е добро. То е божественият цвят на

съзиданието, трансмутацията, алхимията и трансформацията. Но бъдете предпазливи. Ако го използваме, трябва да сме готови божествената воля да се утвърди, а нашата собствена да отстъпи на заден план.

Централно поле: Чакрите и вашите енергийни граници

Енергийните ви граници или ауричните полета са само една от трите части на вашата енергийна анатомия - финото или духовно тяло, което изгражда реалността под видимата физическа реалност. Другите са енергийните ви канали (или меридиани) и чакрите. Последните са тясно свързани с ауричните ви полета и следователно с енергийните ви граници.

Чакрите са енергийни центрове, които управляват вътрешността на тялото ви. Въпреки че някои от чакрите се простират в енергийните ви полета, те са разположени предимно в тялото ви и всяка чакра се заключава в тялото чрез основна ендокринна жлеза. Тъй като чакрите регулират различни физически, емоционални, умствени и духовни проблеми, в тях често се съдържат проблеми, които засягат вашите граници.

Всяка чакра си партнира със специфичен слой от ауричното поле, който реагира на посланията на чакрата, за да определи кои енергии могат да влязат в енергийната ви система и кои трябва да останат извън нея. Следователно вашите граници отразяват това, което се случва в чакрите ви, поради което може да е полезно да проследите даден проблем с енергийните граници до свързаната с него чакра или област на чакрата. В този раздел са разгледани основните положения за чакрите и са представени няколко мощни техники за диагностициране, изчистване и възстановяване на границите ви чрез тези енергийни центрове.

Работя със система от дванадесет чакри, която, подобно на енергийните ви граници, може да бъде разделена на четири категории: физическа, емоционална, умствена и духовна. Организиран според тези нива, в следващия списък всяка чакра е представена с име, цвят, местоположение (както физическа област, така и управляваща ендокринна жлеза), телесни и други жизнени функции, които управлява, и възраст, в която се развива и заключава в убеждения, програми и модели. Всички тези подробности могат да ви помогнат да работите с енергийните си граници и да ги излекувате.

Духовните чакри включват двете основни духовни чакри, разположени в тялото - шеста и седма, както и четири отпетте извънтелесни чакри, които свързват духовната и физическата ни природа. Другата извънтелесна чакра,

десетата, има предимно физическовъздействие и следователно е една от физическите чакри

Category	Number	Color	Body area/endocrine gland	Primary functions	Age of development
Physical Chakras	1st	Red	Hips/adrenals	Physical safety, security, sexuality, primary needs, money, excretory organs, genitals, hips, physical intuitions	Womb to 6 months
	10th	Brown	Underground/bones	Connection to nature, genes linking to ancestors, feet, legs, environmental intuition	Preconception and 35 to 42 years
Emotional Chakras	2nd	Orange	Abdomen/testes and ovaries	Feelings, creativity, mercy, intestines, sexual organs, feeling empathy	6 months to 2½ years
	3rd	Yellow	Solar plexus/pancreas	Thoughts, beliefs, power, work success, digestive health, mental empathy	2½ to 4½ years
Relational Chakras	4th	Green	Heart/heart	Love, relationships, care, healing, heart, lungs, chest, breasts, relational empathy	4½ to 6½ years
	5th	Blue	Throat/thyroid	Communication, truth, guidance, speaking, throat, jaws, teeth, verbal empathy, channeling	6½ to 8½ years
Spiritual Chakras	6th	Purple	Forehead/pituitary	Vision, strategy, futuring, eyes, body image, clairvoyance	8½ to 14 years
	7th	White	Top of head/pineal	Spirituality, purpose, link to the Divine, enlightenment, higher learning, sleep, moods, prophecy	14 to 21 years
	8th	Black and silver	1 inch over head/thymus	Shamanism, time travel, access to the Akashic Records, soul issues, immune system	21 to 28 years
	9th	Gold	1 foot over head/diaphragm	Harmony, soul programs, the path to loving power, breath	28 to 35 years, preconception
	11th	Rose	Around body, connective tissue	Command of natural and supernatural forces	42 to 49 years
	12th	Clear	Around entire auric field	Reflects personal spirit and spiritual gifts and in 32 secondary points within the body	49 to 56 years

Centerfield: *The Chakras and Your Energetic Boundaries*

Когато достигнем петдесет и шест годишна възраст, развитието на чакрите започва да се рециклира. Връщаме се отново към първата чакра между петдесет и шест и шестдесет и три години, към втората чакра - между шестдесет и три и седемдесет, към третата чакра - между седемдесет и седем и седемдесет и седем години, и към четвъртата чакра - между седемдесет и седем и осемдесет и четири години.

Има хиляди начини да използвате знанията за чакрите, за да създадете и излекувате енергийните си граници. Ето няколко от най-полезните, мощни и лесни начини.

За диагностициране. Повечето от нас търсят помощ, защото изпитват трудни симптоми и искат да живеят по-добре. За да разберете върху коя енергийна граница да работите, изследвайте психически чакрите си, за да изберете в коя от тях се намира проблемът. Имате проблеми с парите? Това е проблем на първа чакра. Тъй като тази чакра се намира във физическата енергийна област, можете да работите едновременно върху първата си чакра и физическите граници. Имате проблеми с краката? Това е проблем на десета чакра, който също е свързан с физическите ви граници.

За почистване. Същите техники за изчистване на енергийните ви граници ще действат и върху чакрите ви. Ако работите по парични проблеми, можете да използвате съветите, предоставени в раздела за физическите и енергийните граници в глава 7, и да работите директно върху първа чакра. Например можете да зададете намерение да изчистите първата си чакра от паричните проблеми на другите и да програмирате това намерение в камък.

За изцеление. Лечението на свързаната с нея чакра достига до същността на проблема, засягащ енергийната граница. Използвайте техниката "Разкриване на вашата сюжетна линия", за да откриете причината, поради която тази чакра и свързаната с нея граница са изкривени. Търсите онзи момент или преживяване, което обяснява проблема? Погледнете колоната, в която е посочена възрастта, на която се развива всяка чакра. Проблеми с парите? Може да се наложи да преминете през времето до преживяванията в утробата или в ранното детство. Проблеми с взаимоотношенията? Влезте в сърцето си и в първите училищни дни и може би ще откриете отговора. Отново същите лечебни процеси, които се прилагат за съответната енергийна граница, ще помогнат за излекуването на чакрите ви.

Работа със звук, форми и числа

От хиляди години лечителите по света разбират, че ние сме изградени от вибриращи честоти. Звуците, формите и числата представляват или притежават вибрации, които могат да помогнат за пречистването и изцелението на всяко от четирите ни енергийни полета.

В идеалния случай искаме да се излагаме на честоти, които са в съответствие с нашата лична хармония, същността на нашия дух. Енергийните ни граници трябва да приемат вибрациите, които ни подхождат, и да отклоняват или трансмутират тези, които не ни подхождат. Ако енергийните ни граници са здрави, те ще пропускат енергиите, които създават лекота в работата, паричната сфера, отношенията и физическата сфера. Енергиите, които подхождат на истинската ни същност, осигуряват подхранване и изцеление чрез процес, наречен резонанс. Ако границите ни са нарушени, те ще задържат положителните хармонични енергии и ще допускат дисхармоничните. Това е формулата за неразположение във всяка или във всички области на живота ни.

Искам да ви запозная с основите на използването на звуци, форми и цифри за създаване на граничен уелнес. Много от техниките за укрепване на границите, описани в глави от 5 до 9, ще включват тази информация.

Звуково лечение: Песните на боговете

Звукът, считан за механична вълна, е в състояние да проникне в полетата около нас и да предизвика почти мигновени ефекти в тялото. Звуците, които резонират с истинската ни същност, подпомагат духовния ни път и ежедневието ни. Обратно, звуците, които не успяват да се настроят към истинската ни същност, влошават живота ни и дори могат да предизвикат заболявания.

Съществуват значителен брой изследвания, които доказват лечебната полза от звука. Една конкретна статия, "Лечебната сила на звука" от Лиа Скалон, отлично обобщава изследванията на известни автори, сред които Дон Кембъл, д-р Джон Болие, Крис Нийл, Дейвид Хълс, Стивън Халпърн и др.[3] Един от основните изследователи на звука, отбелязва Скалон, е френският лекар д-р Алфред Томатис, който разбрал, че ухото е първият орган, който се свързва с развиващите се неврологични системи на мозъка ни, и че можем да чуваме още през второто тримесечие в утробата. Намесата в развитието на тази връзка - а вероятно и излагането на негативни или жестоки мисли или думи на нашите родители или на други хора извън майчината утроба - може да доведе до слухови, обучителни и емоционални затруднения в по-късен етап от живота. Томатис също така открива, че двете звукови преживявания, които са ни доставили най-много радост и са ни осигурили последващо здраве, са високите тонове на майчиния глас и музиката на Моцарт. Последната, както

показва изследователят Дон Кембъл, стимулира творческите и мотивационните части на мозъка.

Един от проблемите на съвременния живот е, че постоянно сме подложени на въздействието на по-ниски тонове, които създават дисонанс в тялото ни и причиняват стрес и болести. Високите вибрации на природата могат да противодействат на тези смущаващи вибрации, стимулирайки поле около главата ни, което резонира с осем цикъла в секунда, което съответства на електромагнитната честота на самата земя. Това херцово състояние е същото като състоянието, което се постига по време на дълбока релаксация или медитация.

Тези и други открития ни казват, че музиката е жизненоважен инструмент за изграждане на енергийните ни полета. Всяка майчинска и любяща песен, звук или тон предизвиква незабавно изцеление в тялото ни и помага за поддържането на енергийните ни полета. Доказано е, че музиката на Моцарт, Бах, Брамс, Шопен и други класически композитори подобрява социалното, емоционалното, умственото и физическото ни благополучие. Навлизайки в енергийното ни поле, тя подхранва тези важни духовни граници. Освен това излагането на природни звуци засилва връзката ни с електромагнитното поле на Земята, укрепва енергийните ни полета и стимулира релаксиращите мозъчни вълни

Boundary	Chakra/Field	Hindu Syllable	Octave/Note	Boundary Shift Results
Physical	1st	Lam (pronounced "lum")	C	Promotes physical health; encourages the release of addictions; attracts money, work, positive primary relationships, and patience
Emotional	2nd	Vam (pronounced "vum")	D	Helps us feel our feelings, release them from our body, and mature them toward joy; promotes sensuality and creativity; promotes intestinal and sexual health; enhances the vibration of purity and a "return to innocence"
	3rd	Ram (pronounced "rum")	E	Enhances mental clarity; promotes success; increases mental and personal power; improves digestion; increases spiritual radiance and self-confidence
Relational	4th	Yam (pronounced "yum")	F	Attracts love and positive relationships; improves breast, lung, and heart health; increases contentment
	5th	Ham (pronounced "hum")	G	Enhances communication ability and the ability to speak our truth; attracts guidance; improves thyroid health; enhances hearing; enables control of eating and promotes healthy food choices; activates the power of unity in all life areas
Spiritual	6th	Om (pronounced with a long "o" sound)	A	Enhances vision and eye health; improves our connection with our higher self; enables us to see the future and possibilities; improves self-image; builds spiritual foundation for all parts of life, physical and otherwise
	7th	None	B	Helps us find and connect with our purpose; enhances our connection with the Divine; brings balance to all life areas; enhances higher brain functions, such as learning and thinking; encourages embodiment of our spirit in everyday life

Sound Healing: *The Songs of the Gods*

Различните части на тялото и различните енергийни полета реагират на различни звуци. Древните хора често са свързвали определени тонове и срички с чакрите. Както е обяснено в "Централно поле: Чакрите и вашите енергийни

граница", когато подхранвате вибрационно дадена чакра, вие подхранвате свързаното с нея енергийно поле или енергийна граница.

Списъкът с лицеви страници съчетава седемте чакри в тялото и свързаните с тях енергийни полета с два различни звука, които можете да пеете, тонизирате, мислите или бръмчите, за да предизвикате промени в границите. Единият звук е хиндуистката сричка, свързана със съответната чакра. Другият звук е тонът от октавата, който най-често се свързва с тази чакра. Предоставена е и промяната, която можете да очаквате в свързаната с нея граница, като използвате тези звуци, включително добродетелта, която се добавя. (Предоставил съм значителни съвети за използването на тези звуци за физическо изцеление; знайте, че можете да използвате същите техники за всички области на живота).

Използване на форми за промяна на границите

През V в. пр.н.е. Питагор настоява, че звукът създава геометрия, че между всички форми се намира музика и че музиката създава форма. През 1787 г. Ернст Хлади създава видими структури от звукови вълни - явление, доразвито векове по-късно от д-р Ханс Джени, който създава осцилиращи импулси, които на свой ред образуват красиви форми върху пясъка.

Този процес на преобразуване на звука във форма днес се нарича киматика. Той е в основата на изследванията на японския физик Масару Емото, който изпраща положителни и отрицателни послания във вода и след това фотографира начина, по който молекулярните кристали на водата се променят в отговор. Той установява, че положителните думи, като любов и вяра, позитивните послания и красивата, хармонична музика, като симфония на Моцарт, трансформират водните кристали в прекрасни шестоъгълни форми, докато отрицателните послания, като "От теб ми се гади", изкривяват структурата на водната молекула. Въз основа на изследванията си Емото смята, че водните кристали в най-висшата си форма създават шестоъгълни форми и те създават тези форми, когато са настроени към природата или духовните истини. Когато са изложени на по-ниски звуци или идеи, те буквално се разстройват и затова изглеждат безформени и грозни. (За да видите снимките на Емото, документиращи променения вид на водните кристали, разгледайте някоя от книгите *муСкритите послания на водата* и *"Чудото на водата"*, или уебсайта му *"Добре дошли в света на водата"*, hado.net).

Циматиката и изследванията на Емото показват, че звуците и формите са тясно свързани. Подобно на звуците, формите могат да предизвикат лечебни ефекти в енергийните ни полета. Формата е модел. Формата регулира енергийния поток около и в рамките на дадена граница и указва на електрическата енергия на

тялото ви как да реагира на дразнителите. Като променят енергията на полето си, вие променят енергията и здравето на тялото и ума си.

Изследванията, проведени от египетския архитект д-р Ибрахим Карим в продължение на тридесет години, показват невероятния ефект на геометричните форми. Едно проучване, ръководено от Египетския национален изследователски център, показва, че простите форми могат да спрат размножаването на бактерии. Най-често той обграждал обектите на експериментите си с материали, оформени в различни форми, като триъгълници, квадрати или кръгове; създаде и обширен индекс от провокиращи мисълта форми, които интегрират други форми, като спирали и линии, всяка от които насърчава различни промени, като например лечение на сърдечни заболявания или растеж на нови клетки в тялото. Друг проект, оценен от египетското министерство на земеделието, установява, че пилетата растат по-здрави и по-бързо в енергийно балансирана среда по методите на Карим, които включват използването на форми, отколкото когато на птиците се дават антибиотици и хормони на растежа. А професор Питър Молс от Аграрния университет във Вагенинген, Холандия, открива, че методите на Карим, обозначени като енергийни методи на БиоГеометрия™, могат да се използват вместо пестициди и изкуствени торове за отглеждане на здравословни биологични култури[5].

Можете да засилите всяка от четирите си граници, като визуализирате форма около нея. Можете също така да медитирате върху и/или да визуализирате психически формата на цялостното си поле и формите в него. След това можете да визуализирате как формите се вмъкват в енергийните ви полета за различни резултати. Носенето на дрехи, които включват специфични форми, може да доведе до желаните ефекти във физическото ви енергийно поле, както и окачването на картини или декорирането на пространството ви с предмети, които са или използват съответната форма. Различни други техники за използване на форми за подпомагане на енергийните ни граници ще бъдат описани в глави от 5 до 9.

Въпреки че в света има стотици различни форми, има три основни. По време на обучението ми преди години с четирима учители - двама сибирски шамани, единият от които беше лекар, перуански шаман и Серж Кинг, хавайски кахуна - научих тези три основни форми и техните значения.

Квадрат. Квадратът е символ на стабилност и сила. Ъглите съдържат най-активната енергия и стимулират реакциите, когато се докоснат до нещо (или някого). Ако искате да проявите нещо, визуализирайте квадрат с искането вътре в него и външните ъгли, които докосват всички части на това по-голямо

изображение. Например неотдавна имах нужда от допълнителни 25 000 долара, за да помогна за финансирането на колежанското образование на сина ми. Желанието ми да помогна беше съчетано с равностойно желание да го насърча да поеме отговорност за връщането на парите, което се квалифицира като граничен въпрос. Също така исках да съм сигурен, че поддържам границите си с баща му, така че да не върша цялата работа. (Добре знам, че съм добро муле.)

Представях си положителен резултат в съзнанието си, без да си представям процеса. В продължение на няколко дни си лягах, представяйки си парите в училището, като аз и бащата на сина ми бяхме проводниците на парите, но името на сина ми беше титуляр на запис на заповед. Виждах този образ в кутия и си представях как краищата на кутията достигат космическото пространство. Знаех, че Божественото ще трябва да създаде пътя; аз не бях достатъчно иновативен, за да го направя. В рамките на няколко дни появи напълно неочакван резултат. Един заможен, любезен приятел на бащата на сина ми помогна, както и майка ми, и синът ми подписа договор за заем. Всички мои нужди бяха удовлетворени.

Поставянето на квадрат (или правоъгълник) в енергийно поле ще ви защити, заземи и стабилизира. Ако при психическо изследване на полето си откриете в него малък квадрат, вижте дали във формата има вещество; каквото и да откриете в квадрата, то е нещо, което съхранявате, потискате или криете. Често крием чувства, убеждения, спомени, енергии на другите, части от душата си и мечти. Потиснете достатъчно чувства и ще си създадете депресия.

Дарбите и способностите често се съхраняват в чакрата, която ги отразява, или в близост до нея. Постоянно ли се срамувате от парите? Възможно е да сте потиснали дарбата си за проявление в първата си чакра. Трудно ли ви е да постигнете успех в работата? Може би се нуждаете от достъп до дарбата си от трета чакра да насочвате силата, необходима за установяване и поддържане на границите си.

Накратко, даровете на чакрите са следните: проявление (първа чакра); творчество и състрадание (втора чакра); административни способности и умствена острота (трета чакра); лечение и взаимоотношения с другите (четвърта чакра); общуване, включително ораторско майсторство, писане и музикалност (пета чакра); визия и стратегия (шеста чакра); създаване на добро от лошото и служене на другите (седма чакра); шаманско изцеление и мистично пътуване (осма чакра); създаване на хармония там, където има разногласия (девета чакра); прилагане на природни елементи и сили за добро, като например лечение чрез природата (десета чакра); командване на природни и

свърхестествени сили и служене като лидер (единадесета чакра). Дванадесетата чакра съдържа дарби, които са лично за вас.

Деформираните квадрати, квадратите със счупени страни или отрязани ъгли означават непълна защита или нарушаване на границите. Трябва да поправим тези квадрати, за да се върнат към правилното си предназначение.

Често визуализирам квадрат около къщата или колата си, който добавя допълнителна благословия за защита.

Кръг. Кръгът насърчава взаимоотношенията, хармонията и връзката. Кръгът, създаден между двама или повече души (или живи същества), предизвиква обмен на енергия. Проверете енергията. Ако тя е ярка и изпълнена с любов, обменът е положителен. Ако е отрицателна или тъмна, обменът ви наранява и създава синдром.

Създаването на кръг около себе си, чрез всяка или всички енергийни граници, ще подчертае целостта и ще изпрати енергия на любов към другите. Това ще създаде и "свещен кръг" - защитено пространство, в което може да влезе само любовта. Можете също така психически да очертаете кръг около част от себе си, например вътрешно дете или идея, и да я предпазите.

Ако постоянно приемате енергия от другите или от околната среда, направете още една стъпка и си представете кръг (най-добре сребърен), нарисуван под краката ви, който се движи навсякъде, където се движите. Този кръг ще почиства земята, по която вървите, и ще блести нагоре през цялото ви поле, отклонявайки отрицателните енергии.

Счупен кръг, разположен в енергийното ви поле или простиращ се между вас и някой друг, показва прекъсната връзка и евентуално предателство или сърдечна болка за вас. Ако поправите кръга, ще поправите и връзката. Но преди това се уверете, че искате да възстановите връзката си; може би е във ваш и на другия човек интерес да разтворите кръга изцяло.

В по-малките кръгове в полето или в тялото може да се крият проблеми, свързани с взаимоотношенията ви, истинските ви чувства по отношение на дадена връзка или част от вас, която не искате да разкриете. Ако откриете кръг в рамките на енергийна граница, проверете какви вещества или енергии се намират вътре.

Спиралата е форма на кръга. Спиралите в посока, обратна на часовниковата стрелка, извеждат енергията навън, така че могат да се използват за отнемане на енергии от нашето поле. Спиралите, разположени по посока на часовниковата стрелка, внасят енергия, така че могат да се използват за свързване с източници на положителни енергии.

Триъгълник. Свързан с пирамидата, триъгълникът олицетворява творчеството, умствената дейност и връзката с Божественото. Триъгълникът засилва или усилва енергията, затова внимавайте какво енергийно влагате в него. Той може да увеличи дълга или изобилието, болестта или изцелението.

Използвайте триъгълник около тялото си, за да насърчите активността и растежа. Да речем, че искате да напишете книга или доклад. Вземете самородната част на идеята си, поставете я в триъгълник и наблюдавайте как креативността ви избухва.

Триъгълниците могат да се поставят във всяка граница или място в нея, което се нуждае от изцеление, за да се насърчи промяната и трансформацията. Счупен или зацапан триъгълник показва неправилно функциониране, място, където не мислите логично или правилно. Счупен триъгълник, свързващ вас и някой друг, работа, финанси или проект, може да показва, че не възприемате точно случващото се или че взаимодействията ви не са правилни и трябва да бъдат поправени.

Кръст или Х: Х е форма на кръст, символизираща магическите свойства на кръстовището. Когато се вижда под формата на кръст, например във формата на буквата Т, кръстът представлява защита. Кръстът също така пречи или блокира. Той прегражда вратата на негативността и предпазва от мародери - видими и невидими. В зависимост от причината, поради която присъства, той може да блокира и мъдростта, истината и любовта.

Обърнете внимание на използването на свастиката в нацистка Германия. Като обръщат посоката на движение на кръста и го превръщат по-скоро в Х, отколкото в Т, нацистите заличават свободната воля на своите последователи и вкарват послание в енергийните им граници. Когато видя Х върху или в енергийното поле на някого, знам, че той има енергиен маркер, който казва на света да се отнася зле с него по някакъв начин. Тези отпечатъци могат да ни попречат да срещнем партньор, да спечелим пари, да си намерим работа или да се излекуваме. Те често показват наличието на синдром, защото енергийните маркери поддържат повтарящи се енергийни модели. Важно е да изтриете тези енергийни маркери, за да се освободите от старите модели.

Преобразяване на вашия свят с числа

Най-учените древни хора са вярвали, че числата представляват фундаменталните принципи на Вселената и дават единственото вярнообяснение на загадките на реалността. Днес много учени се опират на действието на математиката, честотите, геометрията и други основани на числата подходи, за да обяснят лечението, да създадат нови терапевтични методи и да разрешат загадките на медицината. Тази концепция е част от едно езотерично и мистично предание, наречено нумерология, което представлява изучаване на числата с цел практическо приложение. Културите във времето и пространството са свеждали реалността до числени уравнения. Дори днес практикуващите извеждат числови формули, използвайки датите на раждане, астрологичните фигури, буквите в имената и други идеи, за да обяснят личностите, житейските уроци, целите на душата, здравословните проблеми и решенията им, потенциала на връзките и партньорствата, както и да прогнозират бъдещи събития.

Обичам да работя с числата във връзка с границите. Най-полезният начин за прилагане на числата към границите е да визуализирате избраното число, отпечатано от външната страна на слаба или изкривена граница или в областта, която е най-засегната от синдрома. Сега това число ще изпълни полето със своята честота и ще предизвика промяна. Например, ако продължавате да поемате чувствата на другите, вграждането на 1 в емоционалната ви граница ще ви помогне да поставите себе си на първо място.

Следват някои от значенията на числата от 1 до 10, както и някои мощни числа над 10:

1:Инициира и започва; призовава Създателя; довежда нуждите си до край и поставя себе си на първо място.

2:Представява двойка и двойственост; балансира взаимоотношенията; създава здрави връзки; споделя власт

3:отразява оптимизма; числото на сътворението, то обединява началото и края; слага край на хаоса.

4:Означава основа и стабилност; осигурява заземяване; постига баланс

5:Насърчава и развива; създава пространство за вземане на решения; осигурява възможност да се върви във всяка посока по желание

6:Числото на службата; показва наличието на светлина и тъмнина, добро и зло, както и избора между тях

7:Олицетворява божествения принцип; отваря ни за любовта и благодатта, заличавайки съмненията относно божествения път

8:Символ на силата и безкрайността; установява повтарящи се модели и осветлява кармата; може да се използва за заличаване на стари и закостенели модели или синдроми

9:Олицетворява промяната и хармонията; премахва старото и ни отваря за нов цикъл; може да заличи злото.

10:Означава изграждане и започване отначало Числото на физическата материя може да създаде рай на земята.

11:Означава вдъхновение; освобождава личната митология; отваря ни към божествените сили; заличава проблемите със самочувствието

12:Означава овладяване на човешката драма; дава достъп до собствената божествена същност, но все пак обхваща човечеството; отлична възможност за прошка.

22:За успех във всичко, което правите

33:За преподаване и приемане на собствената ни мъдрост; предизвиква смелост и дисциплина

Ето няколко предложения за използване на числата в енергийните полета, за да трансформирате енергийните си синдроми.

- Използвайте 1 за синдромите на жертвата (вампири, муле, лечители), които ви карат да поставяте другите на първо място или да поемате тяхната енергия.
- Използвай 2, ако искаш да си партнираш с някого, но да не раздаваш силата си, например когато си засегнат от синдрома на учителя или вампира.

- Опитайте с 3, ако имате синдрома на липсата на граници или синдрома на околната среда и постоянно сте в хаос.
- Използвайте 4-ка, ако твърде често сте привлечани от другите и имате нужда да се заземите. Това число е от полза за всички синдроми.
- Използвайте 5, ако сте претоварени, например при синдрома на мулетои трябва да възприемате различни посоки Петица е подходяща и за прекъсване на повтарящите се цикли при синдрома на хартиената кукла.
- Извикайте 6, ако сте засегнати от зло, например чрез Синдрома на психичната чувствителност, или за да изберете висша служба вместо хаоса на Синдрома на безграничността. Шестица е добра и за подпомагане на страдащите от Синдрома на хартиената кукла да се изправят и освободят от несъзнателната полза на повтарящ се модел и да намерят по-радостен начин да реагират на живота.
- Опитайте да поставите 7 за всеки синдром, защото това ще доведе до божествена помощ.
- Използвайте 8 за прекъсване или изтриване на цикли, причинени от синдрома на хартиената кукла.
- Използвайте 9 с всяко друго число, за да заявите, че сте приключили с даден синдром.
- Въведете 10, за да подсилите новото си намерение.
- Формулирайте 11, за да получите достъп до духовно ръководство и да трансформирате сюжетната линия, която е създала синдрома.
- Когато работите върху духовните си граници, опитайте 12 да подкрепите прошката.
- Добавете 22 към границата, за да постигнете успех.
- Използвайте 33, особено за синдромите "Без граници" и "Психически чувствителен", за да се отворите към собствената си мъдрост.

Енергизиране на границите с помощта на камъни и метали

Камъните, включително скъпоценните и полускъпоценните камъни, носят вибрации и могат да бъдат програмирани с помощта на намерение да поддържат и отразяват конкретни нужди, цели и желания. Техните вибрации взаимодействат с тялото ни, защото много от нашите органични системи са изградени от клетки, които образуват кристални решетки, включително костите[6] и части от съединителната тъкан и неврологията ни, които ще разгледаме в глава 5. Това означава, че енергията, задържана в кристала или изпратена чрез него, се предава директно в телесните ни клетки, особено в тези, които са с кристална форма. Ние сме перфектни "изпращачи и приемници" един за друг. Следователно можем да използваме камъните, за да пренесем намерението си и да прехвърлим това намерение в тялото си, за да подкрепим целите си, включително пречистване, изцеление и поддържане на границите си

Поставянето на намерение в камък е мощен метод за промяна, защото камъните могат да "запомнят" намерението ви по-дълго, отколкото тялото ви. Кристалните структури в камъните са по-стабилни от тези в тялото ни;7] затова те могат да служат като шаблони, препрограмирайки нашите намерения в тялото ни, когато се подхлъзнем. Можете да програмирате или да се помолите за дадена молба в камъка и да разчитате, че този камък ще действа като треньор, за да ви държи в правия път.

Дори съм използвал силата на камъните, за да възстановя физическа тъкан. Преди години бях физически нападнат и гърбът ми беше разкъсан. Използвах различни кристали, по един за всяка чакра, за да пренеса изцелението в свързаните с него части на гръбначния ми стълб. Всъщност се молах в камъните и след това ги поставях във вода, която после пиех. Гърбът ми се излекува напълно, без никакви физически грижи, в рамките на седем дни.

Какво прави камъните толкова мощни? Енергия. Науката доказва, че всичко в този свят вибрира и съдържа информация. Различните камъни са органично способни да задържат, пренасят и предават различни видове информация. Някои от най-примамливите изследвания по този въпрос са дело на изследователя от IBM Марсел Фогел, който е запленил от силата на кристалите, след като открива фината енергийна връзка между съществата, включително хората и растенията. Така например той успял да демонстрира, че промяна в дишането и мислите му предизвиква реакция в растения, които се намират на осем метра, осемстотин метра и осем хиляди мили от него. До смъртта си през 1991 г. Фогел работи за откриване на лечебните и практическите свойства на кристалите, които той разглежда като елементи, които реагират на фини енергии, съхраняват ги и ги генерират, за да могат да осигурят лечение и други практически приложения. Сред многобройните си открития той установява, че може да завърти вода около настроен кристал и да промени характеристиките на водата, превръщайки я в система за съхранение на информация[8]. Нашите

тела са 70 % вода; различните кристали могат буквално да препрограмират информацията в нашите течности и по този начин, в нашите тела. Вогел открива също, че кристалите израстват от светлина, която първо се оформя в геометрични форми, които след това служат като шаблон за възникващите кристали. Но кристалите израствали по различен начин при взаимодействие с хора и човешки мисли; образуването на кристалите отразявало данните, на които те били изложени.

Фогел демонстрира, че кристалите са доста сложни. Те реагират на "носещи вълни" или, може да се каже, на сетивни и фини мисли и ги усилват в зависимост от шлифовката, размера, цвета и вида на кристалите. Според него обаче най-висшата носеща вълна е любовта: програмирана в камъка с намерение, любовта създава най-благоприятните ефекти по време на взаимодействието ни с камъка[9].

Тъй като камъните предават енергия с такава сила, в глави 5-9 съм включила предложения за използване на различни камъни. Аметистът например отблъсква негативността и засилва личната ни визия. Той е изключително полезен за отклоняване на потенциални вампири или психически атаки и за поддържане на пътя ни. Розовият кварц предава любов и ни издига до най-високото ниво на мисълта и делата. Пропуснал съм техниките, които обикновено се преподават при работа с камъни, като например как да изчистим, прочистим и изберем камък, защото смятам, че трябва само да избираме, носим и целенасочено да използваме камъните си с любов, за да служат на всички заинтересовани. Използването на формата "Дух към дух" и вече предложеното упражнение за намерение ще ви гарантира, че използвате тези важни обекти правилно.

Металите също така пренасят енергия. В Аюрведа, източноиндийска наука на хиляди години, всички метали могат да се използват за лечение, укрепване и защита. Медта например намалява мазнините (като в гумата около талията); златото повишава интелигентността ни; среброто намалява възпаленията; а желязото подобрява кръвообращението. Тези метали се пречистват и произвеждат внимателно, така че да не увредят тялото ни, и обикновено се носят, а не се поглъщат[10].

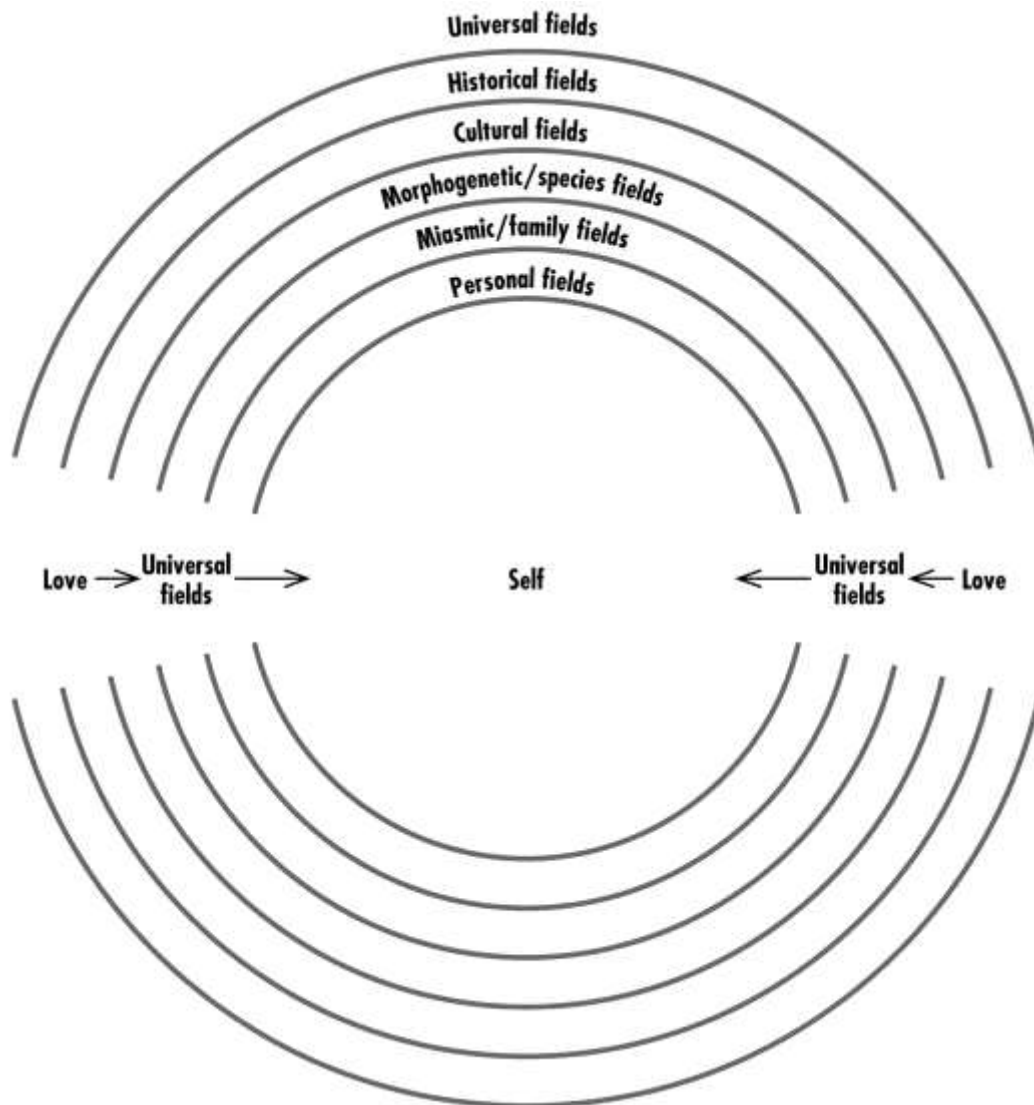
За нашите енергийни граници е достатъчно да разберем основните предимства на златото и среброто - двата най-разпространени и основни метала. Златото привлича и поглъща; среброто отклонява, но също така пренася енергията в нас в използваема и безопасна форма. Достатъчно е просто да носите тези метали илицветове. В следващите глави давам съвети за това кой от двата метала да носите.

Свързване с Универсалното поле: Техника за всички проблеми

Без значение от енергийния ви проблем, ето една концепция, която може да ви отвори пътя към почти мигновена подкрепа и изцеление: *вие сте заобиколени от живо и безусловно любящо Вселенско поле.*

Учените са прекарвали стотици години в търсене на връзка между природния закон, който е еднообразен, и квантовата физика, която не е толкова подредена. (Обединената теория на полето на Алберт Айнщайн постулира, че те наистина са свързани.) Фината или психическа енергия, която е предмет на тази книга, се обяснява по-добре от квантовата физика, но ние живеем нормалния си живот в естествения свят. Нашите енергийни центрове, канали и полета свързват тези два различни вида същество. На най-високото възможно ниво тези на пръв поглед различни светове вече си взаимодействат и по силата на божествения декрет ние трябва да се възползваме и от двете сфери. Като се свързваме с това най-високо ниво, Вселенското поле, където физическото и квантовото си взаимодействат, можем да пресечем проблемите, създаващи хаос в енергийните ни полета, както и други проблеми, които ни засягат, и да се отворим за незабавна помощ.

Една от причините, поради които е толкова трудно да се направят истински промени, е, че енергийните полета извън нашите ни влияят. Наречете собствените си енергийни полета свои лични полета. Около тях са семейните полета или миазматичните полета, а след това морфогенетичните полета, които ви свързват с останалата част от човешкото семейство. Около тях са разположени безброй други полета, включително културни, природни и дори духовни полета, като например полета, съдържащи цялата история на земята и небесата. Дори не можем да изброим полетата, генерирани от други индивиди и същества - видими и невидими - с които бихме могли да взаимодействаме. Как да се изчистим от тази безбройна сложност и просто да получим *помощ* - при това божествена помощ?



Фигура Г. Универсалното поле съдържа любов и благодат, породени от Божественото. Тази божествена сила може да пресече всички енергийни полета, които ни влияят, и може да достави любов и изцеление.

Заобикалящо и преплетено във всички тези полета е Универсалното поле, което според мен е енергийното поле на Божественото, Създателя, Христос, Светия дух, Великата майка, Аллах - както и да наричате най-висшата сила на всички. Само с молба, например когато използваме медитацията "Дух към дух" или задаваме намерение, можем да се отворим за божествената сила и да подсилим собствените си лечебни сили. Други инструменти, включително лечебните потоци на благодатта, разгледани в глава 3, също осигуряват пряка връзка с Вселенското поле и божествена помощ. Отварянето към любовта на Създателя е най-добрият начин да се защитим и да получим достъп до енергиите, които могат да ни подхранят - тялото, ума и духа.

Глава 5

Лечение на телата ни чрез излекуване на границите ни

В крайна сметка ще разберете, че любовта лекува всичко и че тя е всичко, което съществува.

ГАРИ ЦУКАВ

Този път, наречен живот, ни учи как да живеем с болката, страданието, нараняването и травмата, но и как да създаваме цялост в състоянията, които ни оставят разбити. Това е смисълът на изцелението: разпознаването на целостта, независимо от това какво се случва в тялото ни.

Задачата на енергийните ни граници е да подкрепят тялото, ума и душата ни да бъдат толкова цялостни в материалния свят, колкото са и в духовния. За съжаление много от енергиите, които причиняват болести, напрежение, травми, психически дисбаланс и други страдания, навлизат през енергийните ни граници.

Какво можем да направим за нашите физически, емоционални, семейни и духовни граници, за да си осигурим оптимално ниво на здраве и участие? В тази глава споделям някои от научните изследвания, които показват как укрепването на енергийните ни граници може да създаде благополучие. Споделям и различни начини, по които можем да облекчим седемте синдрома, които изтощават и натоварват здравето ни.

Науката за нашите енергийни граници и здравето

Енергийните ни граници са първата защитна линия по отношение на здравето ни. Ако работят правилно, те отклоняват или трансмутират енергиите, които могат да ни разболеят. Те също така ще ни освободят и пречистят от физическите и психическите токсини, като ни гарантират по-здрава имунна система и по-добро общо здраве. Но, както обяснява уважаваният изследовател д-р Джеймс Ошман, щом енергийното ни поле започне да се задъхва и да работи на по-ниско от оптималното ниво, телесната ни система се претоварва и трябва да поеме работата на полето. Това изчерпва организма ни, което води до рак,

диабет, алергии, синдром на хроничната умора, проблеми със съня, мигрена, сърдечносъдови проблеми, инфекции, стрес на надбъбречните жлези, епилепсия, проблеми с теглото и астма, в допълнение към умствени, поведенчески и емоционални предизвикателства, като агресивност, тревожност, престъпна дейност, депресия, проблеми с паметта и злополуки[1].

Ошман обяснява, че тези пулсиращи, осцилиращи комплекси от електромагнитни и етерни полета действат като кожа, като ни предпазват от енергийни явления, включително външни ЕМП полета, като флуоресцентно осветление, радиация, слънчеви петна и други опасни лъчи. Те ни помагат да предаваме намеренията си на света и да асимилираме информацията, която получаваме. Чрез различните си полета ние се свързваме с хората около нас, а начинът, по който се отнасяме към хората, е ключов показател за доброто здраве. Личните ни полета се свързват и с магнитното поле на Земята, което от своя страна балансира и успокоява вътрешните ни системи. Когато полетата ни са увредени, ние просто не сме в състояние да асимилираме или трансмутираме негативните енергии[2].

Както можете да си представите, работата с тези полета може да доведе до невероятна промяна в способността ни да се лекуваме от болести. Можем дори да диагностицираме заболяване, като изследваме енергийните си полета. Един конкретен изследовател, Леонард Коникъвич от Медицинския център "Поликлиника" в Пенсилвания, използва кирлианова фотография, за да идентифицира 16 от 18 пациенти с муковисцидоза от извадка от 140 души. Той също така успява да избере 37 от 48-те носители на гена." [3] Друг известен изследовател, д-р Телма Мос, използва кирлианова фотография, за да определи с точност кои от 200 плъха са ракови или не въз основа на енергията, излъчвана от опашките им. Клетките на стомаха разкрили признаците на злокачествено заболяване като фини бели или сиви гранулирани сенки, докато здравата тъкан била по-ясна. Като успява да различи болните от неболните плъхове, Мос изпълнява задача, която е предизвикателство за съвременните медицински диагностичи. Когато същият процес на Кирлиан е използван върху 6000 румънски войници, изследователите откриват 47 тумора, в сравнение с 41 тумора, открити чрез нормални методи[4]. Електронографията, друг процес, още по-сложен от кирлианската фотография, е използвана за разграничаване на здрава от нездрава тъкан сред повече от 6000 души в проучвания в Букурещ, проведени от румънски учени в Центъра за защита и хигиена на труда[5].

Д-р Дейвид Шейнкин и колегите му от болницата "Рокланд" в Ню Йорк са доказали, че тази вълнуваща способност да диагностицираме болестното състояние чрез енергийните си полета не е ограничена до определен вид заболявания. Шейнкин е изследвал пациенти с респираторни, стомашно-чревни и психични заболявания и е установил, че полето е различно при различните

заболявания. Не само можем да диагностицираме болестите, но може би ще сме в състояние и да ги предсказваме и предотвратяваме, след като разберем кои енергийни модели описват кое заболяване[6].

Дори взаимоотношенията могат да бъдат анализирани чрез енергийни средства. Използвайки кирлианова фотография, изследователите са доказали, че полетата на близки приятели са по-ярки и по-свързани от тези на непознати. Полетата на хората, които мислят за любов или се целуват, също са ярки и свързани, докато тези, които мислят за неприятни мисли, са отделни. А когато сме приятелски настроени, хората забелязват това, защото нашите корони са по-големи от тези на строгите хора, които имат тесни полета[7].

Нашите полета са истинската ни връзка със света, но както казва Ошман, това, което може да ни поддържа в добро състояние, може и да ни разболее. Точно както можем да хванем грип от друг човек, така можем да хванем и здравословни проблеми чрез енергийните си полета, защото енергийните ни граници са част от гигантска кристална мрежа, включваща съединителната ни тъкан и нервната и сърдечносъдовата ни система - влакнеста мрежа, разпростираща се в тялото ни.

Лекарят Робин Кели отбелязва, че енергийните ни канали или меридиани се намират в съединителната ни тъкан. (Много изследователи потвърждават този факт.) Тази тъкан провежда електричество чрез молекулите на колагена, подредени в тройна спирала. Тези колагенови молекули провеждат електричество чрез водните молекули, които се намират върху клетъчните им повърхности; водата им позволява да провеждат електричество по същия начин, както кристалите, а колагеновите молекули създават нещо като цитоскелет в нашите мускули, кости и органи. Тази съединителна тъкан действа като приемник и изпращач на фината енергия - невидимата материя, която влиза през и се излъчва от енергийните ни граници[8].

Сърцето ни е най-големият генератор и приемник на тази фина енергия, която преминава през сърдечносъдовата ни система и се предава в две различни нервни системи: (1) основната нервна система, която включва гръбначния стълб и мозъка, и (2) вторичната нервна система, наречена така от изследователя д-р Бьорн Норденстрьом и състояща се от съединителната тъкан и меридианите. Всеки сърдечен импулс изпраща два и половина вата електричество през съединителната ни тъкан чрез кръвта, чиито клетки се завихрят като вихри във формата на торус - малко сферична поничка. Дори един йон или заредена частица, хвърлена в тази смес, генерира мощно магнитно поле.

От техническа гледна точка формите на нашите електрически и магнитни полета са различни. Магнитните ни полета приличат по-скоро на торс, който отразява въртящите се кръвни клетки. Торът е магическа фигура. Тя прилича на поничка, но единствената част от нея, която съществува, е външната повърхност. Вместо дупка в средата има вакуум. Тази празнота поражда въпроса на квантовите физици: имаме ли работа с форма, която примама субатомни частици или вълни от други измерения Торообразното поле, излизащо от сърцето, е толкова интензивно, че се простира до ръба на Вселената.

Ако разрежете поничка, ще получите две или повече парчета. Ако разрежете торус, ще имате само едно парче. Тази флуидност установява еднородно магнитно поле, генерирано от един-единствен импулс на сърцето, въпреки че и най-малката вътрешна промяна променя въртенето на кръвоносните ни съдове и следователно полето на сърцето ни.

Магнитното поле на сърцето ни е по-силно от магнитното поле, генерирано от която и да е друга част на тялото ни. То не само се разпростира непрекъснато в пространството, но и образува около нас форма на торс.⁹ След като магнитното поле се слее с електрическото ни поле, което се създава от електрическата енергия, пулсираща от клетките ни по вълнообразен начин, комбинираното поле, наречено електромагнитно поле, се простира отвъд нас (както и самото магнитно поле). Електромагнитното поле образува и нещо като утроба, която постоянно ни къпе със собствената ни сърдечна енергия.

Първата и най-важна сърдечна енергия, на която сме били изложени, е тази на майка ни. Когато е била бременна с нас, тя е генерирала електромагнитно поле, което е било между десет и сто пъти по-силно от всяко друго, излъчвано от външния свят[10]. Това защитно поле може да се счита за първата ни енергийна граница, която се увеличава по сила и мощ, ако е подхранвана от любов, и намалява при по-малко любящи обстоятелства. Когато е засилено, това поле може да ни предпази от външни ЕМП полета, като например от електропроводи или радиация, негативността на другите и други тъмни влияния. Предлагам някои от нашите здравословни проблеми, както и проблеми в други области на живота, да произтичат от получаването на неадекватна защита в утробата, каквато може да се получи, ако майка ни не ни е искала, не е била обичана от другите или не е обичала себе си.

Както вече беше споменато, магнитните ни полета са тороподобни, докато електрическите ни полета могат да се измерват като импулси, които варират по дължина, ширина и интензивност. В един момент обаче трябва да спрем да правим разлика между магнитното и електрическото поле на сърцето ни, тъй като те се комбинират и променят при всеки сърдечен удар. Простирайки се

далеч отвъд физическото ни тяло, това ЕМПполе предава нашата собствена енергийна информация на света и получава енергийна информация от хора, места, предмети - от всичко, като я привлича обратно в тялото ни[11]

Информацията, която нашите полета улавят, може да инструктира гените ни, да определя клетъчната диференциация и да променя здравето ни, тъй като тази информация е чувствителна към нашата ДНК. На всяко ниво нашите енергийни полета действат като радиовълни, което ни позволява да се докосваме до полетата на другите и да обменяме енергия. Това означава, че енергийните ни граници са модели на възприемане и комуникация и средства за определяне и създаване на нашето здраве. Всъщност колкото по-здрав е сърдечният ни ритъм, толкова по-здрав е тялото ни. Проучванията показват, че съгласуваното или хармонично сърце, което се създава, когато се съсредоточаваме върху положителните емоции и духовните истини, може да предотврати инфекции, да подобри аритмията и да помогне за лечението на пролапс на митралната клапа, застойна сърдечна недостатъчност, астма, диабет, умора, автоимунни разстройства, тревожност, депресия, СПИН и посттравматично стресово разстройство (ПТСР).[12] Най-мощният генератор на ЕМП, любящото сърце, има способността да увеличи или координира всички телесни функции и органи, както и нашето емоционално, умствено и духовно благополучие, създавайки оптимално физическо здраве[13]. то осигурява обмен на лечебна енергия от сърце към сърце в нас самите и между нас и другите. Той също така установява протокол за всички наши енергийни граници, като ги инструктира да допускат само това, което подкрепя цялостното ни благополучие, и да не допускат всичко, което може да ни навреди.

Изцеление чрез физическите ви граници: Вашето червено поле

Проблемите с физическото енергийно поле обикновено се дължат на нарушаване на докосването - сексуално, физическо или подразбиращо се - или на свидетелстване на такива нарушения. Всяка значителна травма на тялото или пренебрегване на основните ни нужди също може да втвърди, разкъса или отслаби физическата ни енергийна граница, което води до някой от седемте синдрома и редица здравословни състояния. Докосването не винаги е физическо. Злобна, режеща дума или множествообиди се квалифицират като физическо нарушение, защото техните енергийни вибрации могат да проникнат през физическата ни граница и да наранят тъканта ни

Например, преди да се родя, бях в съзнание в утробата на майка си и все още си спомням гневните думи, разменени между майка ми и баща ми. Звуковите вълни от "дискусиите" им се завихряха в тялото ми и изгаряха малката ми същност. Можех както психически да възприемам, така и физически да усещам тези звуци. Навсякъде, където са ме удряли тези гневни думи в утробата, оттогава имам

физически проблеми, включително инфекции, алергии и сърдечна аритмия. Аритмията беше свързана с алкохола. До четиридесетте си години бях измъчван от аритмия всяка вечер между 22:00 и 24:00 часа. Не можех да разбера причината, докато не се обадох на майка ми и на един брат и сестра и не открих, че преди да се родя, родителите ми са пиели всяка вечер между тези часове (и моите роднини, включително майка ми, продължават да пият в тези часове). След като разкрих сюжетната си линия, успях да освободя пъпната връв между близките си и себе си и да поправа физическите си (и емоционалните и роднинските) полета. Аритмията се разсея. В крайна сметка открих, че съм засегнат от Синдрома на лечителя. Поглъщах токсичната енергия на родителите си и в отговор изпращах любов към тях, като чрез този процес губех почва в собственото си тяло.

Ако наистина се борим с физическо разстройство, е важно да открием първопричината. С помощта на упражнението "Разкриване на сюжетната линия" в глава 4 можете да потърсите ситуацията, човека, думата, фразата или травмата, които са били първоначалното нарушение, и да разберете кой синдром ви влияе. Може също така да проучите обстоятелствата, при които е трябвало да бъдете докоснати, държани или обгрижвани с любов, но не е било така. Пренебрегването също представлява нарушение. След като откриете източника на нарушението, е важно да си простите, че сте "позволили" енергийното нараняване да се случи и да се повтори. При стрес ние несъзнателно правим всичко необходимо, за да оцелеем. Първоначалната стратегия рядко работи в дългосрочен план, но ние се придържаме към модела, защото ни се е струвало, че поне веднъж е помогнал. си простим за това, че сме реагирали по начин, който наранява нас или може би другите, не означава да приемем вината. Става дума за това да разберем мотивите, които са ни накарали да създадем даден енергиен модел. След като си простим, моделът се разсейва. Тогава, когато сме готови да простим и на другите участници, работата ни е свършена. Моделът обикновено изчезва или може да бъде лекуван.

Да простиш на другите не означава да одобряваш злоупотребата. Напротив, означава да им върнем енергията, за да могат те да се справят с нея, а на нас да не ни се налага да го правим. Във всяка ситуация, във всяка енергия, добра и лоша, има дар. Не бива да задържаме енергията на другия, дори ако тя е тъмна и негативна, защото тогава този човек не може да отвори дара, който се съдържа в нея.

Винаги връщам енергиите на другите към тяхната висша същност или ги предавам на Божественото, за да ги върне, вместо да ги изпращам директно на другите. Научих този урок по трудния начин. Веднъж имах клиент, който в продължение на десетилетия беше склонен към самоубийство. Установихме, че желанието за смърт на баща ѝ е навлязло в собствената ѝ система чрез

физическото ѝ енергийно поле. Върнахме това желание на баща ѝ по енергиен път и на следващия ден той се самоуби.

Като лечител сега изпращам енергия само по по-висши канали, така че тя да има по-скоро любящ, отколкото остър ефект. Моля Божественото да свърже всяко засегнато лице с неговия собствен *лечебен поток от благодат* (както е представено на стр. 65). Оздравителните потоци от благодат заобикалят и се излъчват от всички. По същество те са енергийни нишки на любовта. Самият факт, че те съществуват, означава, че не е нужно да заслужаваме тази благодат/любов, а само да я допуснем. Излекуването на вашите енергийни граници изисква само да се свържете с предназначения за вас лечебен поток; излекуването на другите или предпазването им от проникване във вашите граници ги приканва да получат достъп до собствените си лечебни потоци от благодат. След това се обръщам към Божественото с молба да премахне негативната или натрапчивата енергия от моя клиент и да я върне към висшия Аз на другия. Този процес работи при болести, смъртни желания, проклетия, въжета, освобождаване на същности и всички други проблеми. Накрая моля клиента си да получи необходимото изцеление както за тялото си, така и за физическата си енергийна граница.

Следват други инструменти, които подпомагат здравето и изцелението чрез физическата енергийна граница.

Тъй като тялото ни реагира на материята, предлагам да планирате храната и напитките си с намерение. Можете да използвате упражненията за задаване на намерение (в глава 4), за да извършите този процес. За да възстановите физическите си граници, благославяйте източниците си на протеини и минерали. Чакрите, свързани с физическата енергийна граница, имат силно физическо и укрепващо естество; по отношение на жлезите се занимавате с надбъбречните жлези и костите си. Тези системи се нуждаят от много здравословни протеини и минерализация. Ако е възможно, яжте само месо от животни, хранени с трева и отглеждани на свободна паша, тъй като е по-вероятно тези животни доброволно, макар и несъзнателно, да са отдали живота си в служба. Ако ядете месо, заклано и преработено в търговски кланици и месопреработвателни предприятия, ще прихванете страха на животните и допълнително ще нараните границите си.

Течните минерали и витамини се програмират по-лесно, отколкото прахообразните или твърдите. Водата, както беше обсъдено в урока по природни науки в началото на главата, провежда електричество. Минералите са йони и като такива подсилват вашето електромагнитно поле. Програмирането на минералите с намерение може да засили още повече физическите ви граници.

Когато оценявате интуитивно физическото си енергийно поле, търсете в него кафяви и червени тонове, тъй като това са цветовете, които са свързани със съответните чакри. Проверявайте за петна или натрапчиви цветове, липсващи места, дупки, пропуски или области, които са твърде дебели или разтеглени. Потърсете и въжета и други енергийни привързаности. След това започнете да поправяте полето си на екрана в ума си, като добавяте или отнемате цветове, ако е необходимо.

Безброй скъпоценни камъни и метали могат да бъдат програмирани, за да подобрят физическото ви здраве и благополучие. Любим е червеният рубин, който се смята за свещен камък за лечение. Червеният цвят поддържа първата ви чакра, която генерира ауричното поле във и непосредствено около тялото ви. Този първи ауричен слой е един от двата, които съставляват това, което наричам физическа енергийна граница. Десетият ауричен слой, който е свързан с десетата чакра, е другият. Обърнете се към таблицата, предоставена на страница 104, в раздела "Централно поле:Чакрите и вашите енергийни граници", за да развърху кои чакри и свързаните с тях аурични полета работят. След това можете да изберете метали и скъпоценни камъни в съответствие с това.

Някои скъпоценни камъни или метали, които могат да бъдат програмирани с лечебно намерение за здравословни проблеми, диагностицирани в чакрата, включват:

- Първо: Руби
- Второ: Coral
- Трето: Цитрин
- Четвърто: Изумруд
- Пета: Сапфир
- Шесто: Аметист
- Седмо: Диамант
- Осми: Silver

- Девето: Злато
- Десета: Ахат
- Единадесето: розов кварц
- Дванадесето: Лично за вас

Използването на форми, звуци и цифри може значително да промени вибрациите на кръвните ви клетки, които, както си спомняте, се въртят подобно на торс, генерирайки нашите магнитни ЕМП полета. Променете физическия интензитет, посоката и импулса на въртене на кръвните си клетки и ще промените функцията на физическото си енергийно поле. Най-фундаменталните тонове, които можете да използвате, са индусът *Лам* и октавата *С*. Основното число е 1, въпреки че ако искате да създадете промяна, опитайте с 10. За формите смятам, че е много полезно да се използва спирала, която имитира торсовидното движение на нашите кръвни клетки и магнитни полета.

Медитирайте върху конкретното заболяване или състояние, което изпитвате. Върнете се назад към сюжета и помолете Божественото да ви помогне да възприемете енергията (или синдрома), която причинява този проблем. Сега си представете как негативната или натрапчива енергия е любящо разположена в червена спирала, обратна на часовниковата стрелка, и помолете Божественото да я изпрати извън тялото ви и енергийното поле. След това помолете Божественото да внесе благоприятна енергия във вашето поле и тяло чрез златна спирала по посока на часовниковата стрелка. Чрез този процес освобождавате физическите токсини и енергиите, които не са ваши, и каните в света по-високата хармония на златото.

Миазмите и Виваксис кордите са енергийни проблеми, свързани с физическото енергийно поле, но не и с другите граници. Миазмите са енергийни модели, които се преплитат във физическото ни енергийно поле. Те са свързани с десета чакра, но всъщност са програмирани в епигенетичните химикали, които обграждат нашите гени и съхраняват спомените, емоциите и преживяванията на предците ни. Миазмът е болестен модел. Ние се раждаме с определени модели, вплетени в епигенетичната ни супа и физическото ни енергийно поле (по-конкретно в частта от него, наречена морфогенетично поле - определен вид енергийно поле, което ни свързва с други хора). Това означава, че нашите клетки и физическата ни енергийна граница носят предразположеност както към определени заболявания, физически или психически, така и към определени травматични събития, като например злополуки или злоупотреби.

Виваксисът е пъпна връв, която започва близо до пъпа ни и се свързва със земята, на която сме родени или в близост до нея. Чрез виваксиса ние изпращаме и получаваме енергия от това географско място. Този обмен може да бъде животоподдържащ, освен ако земята не е била отровена. Моята холандско-канадска клиентка, чийто случай описах в частта за синдрома на Енвирон в глава 3, е пример за човек, който се е разболял от виваксис между физическата си енергийна граница и токсичната ферма, в която се е родила.

Можем да открием миазми или неподходящи връзки с Виваксис, като интуитивно разчитаме физическата си енергийна граница. Миазмът прилича на мрежа от преплитачи се и пулсиращи нишки. Същата мрежа ще видим и около гените си в епигенетичната течност, ако изследваме и тези петна. Другият начин да разберете дали имате миазм, е като изследвате родословното си дърво. Какви болестни модели се очертават? Ако има повтаряща се тема - или още по-лошо, ако сте засегнати от фамилен модел - най-вероятно имате работа с миазм. Миазмът може да ви подтикне към някой отседемте синдрома на и сам по себе си е вампирска енергия, подхранваща предците (или духа на предците), които първи са създали модела

Виваксисът ще прилича на кабел, който на мен ми прилича на градински маркуч, но е много по-голям. Той ще се включва в областта на корема и подобно на дървесен ствол ще пуска корени в тялото ви. Можете да разберете дали ви трови въз основа на оцветяването на енергията, която се движи през тези корени и в тялото ви. Ако енергията е черна, мухлясала, кафява или мръсночервена, трябва да премахнете виваксината, защото земята ви изпраща отрицателна енергия. Ако се изсмуква и вашата собствена енергия, вие участвате в странен вид синдром на лечителя, служейки на околната среда вместо на човек или същество.

С помощта на разновидност на упражнението "Разкриване на сюжетната линия" можете да излекувате и двете енергийни аномалии. В тези случаи разкривате чужда сюжетна линия вместо своята собствена. За миазма помолете Божественото да ви покаже какво се е случило с предците, които са инициирали миазма. Обикновено има трагично събитие, като смърт, глад, брак без любов, болест или катастрофа, което е създадо болестния модел. В случай на вивакс, помолете земята да ви каже какво се е случило с него и защо търси вашата помощ.

И в двата случая помолете Божественото да излекува първоначалния проблем. Изпратете изцеление на вашия прародител, дори ако той е починал преди векове. Ако моделът все още се повтаря, душата на вашия прародител не е в мир. Излекувайте прародителя и след това приемете същото изцеление за всички в

кръвната си линия, включително за себе си и децата си. Вкарайте лечебен поток от благодат там, където е необходима корекция в гените, епигенетичните химикали и физическото енергийно поле. За Виваксис помолете Божественото да излекува земята, като създаде за нея лечебен поток от благодат. Помолете за друг лечебен поток от благодат, който да замени навлизащия във вашата система Виваксис, като поканите тази любов да пречисти и поправи напълно вашето тяло, чакри и физическо енергийно поле. Можете също така да трансплантирате своя Виваксис на ново място, например в любима местност, в настоящия си дом или дори в небесата.

Изцеление чрез емоционалните ви граници: Вашето оранжево поле

Проучване след проучване показва, че емоциите могат да ни разболеят.

Всеки път, когато останем блокирани в негативен емоционален модел, създаваме условия за физически и психически заболявания. Хронично заседналите чувства, особено тези, с които не се справяме, увреждат нашите невропептиди - клетките, които подпомагат комуникацията между всички части на тялото ни. Тогава се откъсваме от себе си, а това откъсване създава отчуждение и болести.

Прекомерният гняв, например, когато не се изразява по безвреден начин, води до сърдечни заболявания, пристрастяване към наркотици и алкохол, главоболие, домашно насилие и депресия. Непрекъснатият страх изпомпва кортизол и други хормони в тялото, което води до разграждане на клетките и още по-голям стрес. Неизлекуваната тъга и скръб са формулата за дълбока депресия, а срамът и вината често са в основата на зависимостите [15]. а саморазрушителните убеждения, другата половина на емоционалното уравнение, ни настройват за стрес и лоши решения.

Съществуват четири основни начина за справяне със стреса: борба, бягство, замразяване или усещане. Само последният води до растеж и трансформация, но е трудно да стигнете до чувствата си и свързаните с тях убеждения, ако страдате от някой от седемте синдрома, особено тези, които ви карат да поглъщате чувствата на другите. Така че първата стъпка в лечението на емоционалното поле е да отделите собствените си емоции от тези на другите. Втората стъпка е да използвате различни енергийни инструменти, за да възстановите емоционалните си граници. Третата и постоянна стъпка е да съзрявате чувствата и убежденията си.

Как отделяте емоциите си от тези на другите и как се освобождавате от емоциите, които не са ваши? Първо се запознайте с емоционалното си поле.

Искате да възприемате здравословно, слънчево оранжево енергийно излъчване (защото оранжевото и жълтото са цветовете на втората и третата ви чакра). Всичко останало означава, че най-вероятно губите енергия, приемате енергията на другите, пропускате необходимите граници и/или сте нападнати от външни сили.

Когато работя с емоционалното поле, обикновено проследявам уврежданията или изкривяванията обратно към чакрите, особено ако възприемам изключени или липсващи цветове. Ако оранжевото липсва напълно, може би потискате собствените си чувства. Ако в полето ви липсва оранжево и има твърде много жълто, може би имате работа с разстройства от аутистичния спектър или разстройства на привързаността. Синдромът на дефицит на вниманието/хиперактивност (СДВХ) често е свързан с прегоряла трета чакра и емоционална граница с твърде много жълто, което означава, че приемате твърде много информация извън себе си. Ако има и твърде малко оранжево, значи имате твърде много мисли и недостатъчно чувства. И за двете ситуации вижте глава 9 и дискусиата за кристалните души.

Когато проверявате емоционалното си поле, търсете и увреждания, които допринасят за синдромите. Прозиращите дупки показват възможността за синдроми на вампира, мулето или лечителя. Въжетата и привързаностите могат да доведат до Синдроми на психичната чувствителност и Синдроми без граници. Претоварването с информация от околната среда показва Синдром на околната среда. Повтарящи се символи, образи или модели са психични признаци на синдрома на хартиената кукла. Определянето на случващото се ще ви помогне да възстановите емоционалното си поле.

Помолете Божественото да замени всички енергии, които не са ваши собствени - независимо дали тези енергии са само емоционални, само умствени или са комбинация от двете - с лечебен поток от благодат. (Техниката "Дух към дух", описана в глава 4, е добър начин да отделите и освободите емоционалните енергии на другите.) Поискайте също така вашите собствени чувства и вярвания, тези, които са заложили в духовната ви същност и са свързани с нея, да станат живи и достъпни.

Може да са ви необходими няколко дни, седмици или дори месеци, за да интегрирате промените. Понякога позволяваме чувствата на другите да засенчат нашите собствени, защото не искаме да усетим болката от нашите чувства. (Да не изпитваме и да не се справяме със собствените си чувства понякога е отплата за установяването на енергийния модел на синдрома.) Ако този процес на промяна стане интензивен, препоръчвам ви да работите с терапевт, особено с такъв, който използва енергийни инструменти, като EMDR

(десенсибилизация и препрограмиране на движението на очите), регресия, светлинна или цветна терапия, звуковатерапия или акупунктурните точки, за да даде възможност за изцеление. Медицинският ци гун, изкусна практика за раздвижване на жизнената енергия в тялото, също е изключително полезен, както и получаването на терапевтична работа с тялото, например масаж.

Сега е време да отделите чувствата си от убежденията си и да съзрете и двете. Да съзряваме чувствата и убежденията си означава да уважаваме и да следваме посланието, заложеното в тях, за да могат да ни водят към радост. (Вижте "Посланията в нашите чувства и убеждения".)

Психически изследвайте емоционалното си поле, за да видите визуално чувствата си. Актуалният или здравословен гняв обикновено се вижда като червен; тъгата е синя; страхът е жълт; отвращението, здравословната версия, която подсказва, че нещо или някой не ни харесва, е блестящо сиво. Радостта е яркооранжево или всяка версия на основен цвят, която е ясна и светла.

Всяко отклонение от цвета ще означава емоционален проблем. Цветовите изкривявания се появяват, когато оценяваме дадено чувство като лошо, ако някой друг е направил същото или ако задържа енергията на друг. Стар гняв или гняв на някой друг ще бъде мръсно червен, кафяв или черен. Черното често показва форма на депресия. Колкото по-близо сме до абаносовото, толкова повече ярост имаме; яростта е комбинация от дълбока болка, болка и гняв. Игнорираната или чуждата тъга се появява като тъмно, мрачно синьо. Ако губим енергията си за някой друг, областта на изтичане може да е светлосиня.

Дългогодишният страх ще се прояви като хаотична, бясна жълта осцилация. Жълтото ще бъде кафеникаво, ако показва потиснат страх или ако страхът принадлежи на някой друг, а жълтото ще бъде бледо, ако страхът е екстернализиран. Колкото по-неоцветено е жълтото, толкова повече тревожност е налице.

Нездравословното отвращение, срамът, обвинението или вината ще бъдат обидно сиви. Такива петна също ще изглеждат мухлясали и вероятно ще се свързват чрез кабел с човека, който пръв ни е наранил и засрамил.

С помощта на цветолечението можем да изтрием негативните цветове и да запълним енергийното си поле (и чакрите) със здравословни цветове. Предлагам също така да пеете индуистките тонове *Вам* и *Рам* и октавовите тонове D и E, за да подсилите емоционалното си изцеление. Те могат да бъдат насочени съответно втората и третата чакра. Можем също така психически да вмъкнем всяка версия на числата 2 и 3 в енергийното си поле.

Освен че оценявате цветовете на емоционалната си граница, използвайте психичното си зрение, за да потърсите фигури, заседнали в полето ви. Изкривен или вкоренен квадрат показва депресия или потиснати емоции. Счупен кръг ви подсказва, че причинният проблем е възникнал във връзка, а деформиран триъгълник подсказва за тревожност. X показва енергиен маркер или може би местоположението на пъпна връв или проклятие. В духовния раздел на тази глава е разгледано как да се справите с тези видове намеса. Като цяло поправянето на деформирания символ засилва емоционалното ви поле и ви помага да си изясните истинската природа на вашите чувства и мисли.

Добри скъпоценни камъни за програмиране с намерение за емоционално изцеление са океанският яспис, който освобождава емоциите на другите от вашето поле, и лепидокроцитът, който насърчава емоционалното изцеление.

Всички тези стратегии подкрепят истинската цел на емоциите и вярванията: да ни водят към радост. След като се сблъскате със силно чувство, изолирайте го. Помолете Божественото да ви помогне да разберете посланието, което се крие зад това чувство. Попитайте също така какво трябва да направите, да помислите или да повярвате, за да го превърнете в радост. Направете същото и за мислите си. Особено когато сте заседнали, помолете Божественото да посочи убеждението, което разрушава щастието ви. Сега го трансформирайте в по-устойчиво убеждение, в истинска истина. Мисъл като "Не заслужавам да бъда добре" може да се превърне в "Отварям се за изцелението, което Божественото ми предлага".

Посланията в нашите чувства и вярвания

Съществуват пет основни съзвездия или групи от чувства. Всички останали чувства попадат в тези категории и всяко от тях ни предава специфично послание, което, ако се спазва, може да доведе до радост.

- **Тъгата** ни казва, че сме загубили връзка с любовта. Ако следваме тъгата си, ще преоткрием радостта от това, че сме обичали, и ще можем да обичаме отново. Радостта процъфтява там, където има любов.
- **Гневът** е сигнал за нарушаване на границата. Или някой (или нещо) е нарушил нашите граници, или ние сме направили това на някой друг.

Трябва да поставим граници за себе си и, ако е необходимо, да се предпазим от другия човек. Проследяването на гнева ни създава структура и следователно радостта от сигурността. Радостта може да се разшири само в условията на безопасност.

- **Страхът** ни подсказва, че ние, някой или нещо друго е в опасност. Трябва да се придвижим напред, назад или на една или друга страна. Страхът ни подтиква да предприемем действия, които ни осигуряват достатъчно пространство, за да решим какво ще ни донесе радост.
- **Отвращението** подсказва, че някой или дадено действие, поведение или вещество е вредно за нас. Отърваването от токсина или въздържането от него ни пречиства. То трансформира срама и вината и ни позволява да полетим напред и да търсим хората и ситуациите, които ни носят радост.
- **Джой** казва: "Искам още от същото". Радостта поражда още повече радост!

Убежденията са възприятията, които са в основата на нашите решения. Подобно на чувствата, всяко убеждение може да доведе до радостни и продуктивни емоции, но само ако сме готови да променим деструктивните убеждения, така че те да подкрепят единството и единението, а не разделението и раздора.

Съществуват шест категории погрешни схващания, които ни заблуждават и увреждат емоционалните ни граници. Те са свързани с въпросите за (1) недостойнство, (2) нелюбимост, (3) незаслуженост, (4) липса на стойност, (5) това, че сме лоши или злии (6) безсилие. В енергийно отношение тези неразвити убеждения се заключват в мозъка ни и управляват неврологичната ни химия, създавайки хаос в емоционалната ни енергийна граница. Те привличат хора и ситуации, които подсилват незрялото убеждение, вместо да приканват към растеж и промяна. Да имаме едно от тези убеждения, отпечатано върху емоционалната ни граница, е като да носим знак, който излъчва лъжа за нас самите.

За да променим едно деструктивно убеждение, първо трябва да го изолираме. След като сме разбрали погрешното схващане, е важно да се въздържаме от това да се срамуваме. Имаме работа с непълноценно или незряло убеждение, а не с лошо такова. Тийнейджърите не са неуспешни възрастни; те са просто по-големи деца, които все още не са достигнали до състоянието на възрастни. Точно както е наша работа да научим един тийнейджър как да мисли по-ясно, така е наша работа да превърнем едно незряло убеждение в по-зряла версия на самото него. По този начин, вместо да се борим с убеждението, ние го култивираме, така че то да стане полезно, а не вредно.

Всяко от шестте незрели убеждения може да бъде преформулирано по следния начин:

- **Недостойнство.** Ако смятате, че сте недостойни, признайте, че в този момент просто ви е трудно да възприемете вродената си ценност. Опитайте се да си кажете нещо подобно: "Моето достойнство става видимо за мен и за другите."
- **Нелюбимост.** Когато се чувствате нелюбими, признайте, че точно сега не сте в състояние да чувствате или усещате любов. Кажете си: "Аз съм отворен да чувствам и усещам любовта."
- **Незаслуженост.** Когато си мислите, че не заслужавате, напомнете си за естеството на благодатта - дар, който никога не трябва да бъде заслужен. Кажете си нещо подобно: "Приемам благодат от всеки любящ източник."
- **Липса на стойност.** Когато усетите, че не оценявате себе си или някой друг, или че някой не ви оценява, кажете това на себе си: "Моята стойност става ясна за всички, които трябва да я видят, включително и за мен."
- **Да бъдеш лош или зъл.** Когато смятате, че сте лоши или че някой друг е лош или зъл, признайте, че сте заети от срам. Срамът ни казва, че нещо не е наред с нас, а не че просто има нещо нередно.

Срамът е форма на контрол. Когато някой ни нарани, особено когато сме млади, имаме два избора. Или трябва да вярваме, че другата страна е била наранена и не е знаела как да обича, или трябва да вярваме, че насилието е било по наша вина. Първият вариант ни кара да се чувстваме безпомощни и отчаяни. Предпочитаме да се чувстваме лоши и дефектни, отколкото претоварени и необичани. Вторият вариант е погрешен, но той ни дава възможност да се чувстваме така, сякаш все още имаме контрол над ситуацията. Ако се променим, ситуацията може да се промени. За да избегнете който и да е от двата възгледа, вместо това си кажете това: "Мога да обичам себе си такъв, какъвто съм, и да обичам другите такива, каквито са в момента."

- **Безсилие.** Горният сценарий описва това, което води до безсилие - чувството за безпомощност по отношение на това как другите ни възприемат или се отнасят към нас. В много моменти от живота си ние всъщност сме безсилни. Това прави ли ни виновни за това, което другите избират да направят? Не. Ако твърдим това, бихме измамили себе си и бихме увеличили вътрешния си ужас и срам. Ключът е в това да твърдим следното: "Приемам онова, над което имам власт, и освобождавам онова, над което нямам."

Изцеление чрез границите на взаимоотношенията ви: Вашето зелено поле

Излекуването на полето на взаимоотношенията е най-мощният начин за създаване на здраве и благополучие, тъй като сърцето ви - центърът за управление на това поле - управлява и останалата част от тялото ви. Както беше обсъдено в началото на главата, то генерира и най-експанзивното и интерактивно от вашите електромагнитни полета.

Въпреки че взаимоотношенията са източник на повечето от нашите гранични наранявания, те са и ключът към изцелението. Вярвам, че хората са добри в своята същност. Като хора, с акцент върху "добри", ние копнеем да бъдем обичани и да обичаме. Любовта лекува и създава благополучие. Проучване в Йейл, проведено от кардиолога Дийн Орниш, показва, че мъжете и жените, които се чувстват обичани и подкрепяни, имат по-малко запушвания на сърдечните си артерии. Всъщност мъжете в проучването с 10 000 души, които са имали усещането, че съпругите им не ги обичат, са имали два пъти по-честа стенокардия[16].

Любовта също е заразна, както показва едно интересно изследване, проведено от Съветския съюз. Предадено от физика Уилям Тилър в книгата му "*Науката и човешката трансформация*", изследването разкрива, че две сърца могат да се свържат помежду си чрез полето на връзката, дори когато са разделени. Съветският съюз изважда две животински сърца от телата им, поставя ги в отделни камери и поддържа сърцата в стабилни условия. След това сърцата били поставени като фокус на елиптично огледало, така че всяко фино излъчване, напускащо едното сърце, да бъде приемано от другото и обратно. В началото двете сърца биели с различен ритъм, но с течение на времето ударите им се синхронизирали.

Тилър вярва, че ние, хората, създаваме тези връзки чрез сърцето си, по-специално чрез сърдечните чакри и свързаното с тях енергийно поле. Колкото по-голяма е мощността на сигнала на голям честотен диапазон (или честотна лента), толкова повече хора достигаме - близки и далечни. Колкото по-малка е мощността на сигнала и по-тясна е честотната лента, толкова по-малко са хората, с които можем да се свържем, и то само отблизо. Познате какво създава голям сигнал и огромна честотна лента? Най-любопитните връзки? Любовта. Осъдителните нагласи и негативността, посочваout Tiller, намаляват сигналите на сърцето ни и затварят енергийното ни поле. Освен това затруднява усещането за любов, която ни се изпраща. 17 Представяте ли си какво би могло да се случи, ако действително възнамеряваме да изпращаме или получаваме любов чрез нашето поле на взаимоотношенията?

Ако изцелението е достъпно чрез полето на взаимоотношенията ни, защо толкова много от нас страдат от болести? Причината е, че повечето от нас са били наранени, обикновено в детството, и нашите наранени вътрешни деца се придържат към релационни граници, които изглеждат защитни, но не са. Вътрешното дете смята, че ще оцелее само ако се придържа към познатите модели, като отдава енергия, приема енергията на другите или се свързва с негативни духове. То е убедено, че безопасността се крие в заличаването на границите, в съзависимостта или в прекаленото уеднаквяване със средата. За да се излекуваме наистина от здравословни предизвикателства, включително психични и емоционални заболявания и зависимости, трябва да осигурим грижа за вътрешното си дете. След като то бъде възстановено и подмладено, нашето поле на взаимоотношенията автоматично ще започне да се освежава и обновява. В този момент можем да провеждаме различни енергийни техники, за да подсилим релационното си поле. Някои от тези техники могат също така да ни помогнат да открием и подпомогнем нараненото дете.

Може да ви бъдат полезни някои от техниките в глава 9. Те са създадени, за да помагат на родителите с техните истински деца, но могат да помогнат и на възрастните с техните вътрешни деца. Терапията и програмите от дванадесет

стъпки също са жизненоважни ключове. За да работите енергийно, ви предлагам да се концентрирате върху синдрома, който ви създава най-много проблеми, и да направите упражнението "Разкриване на вашата сюжетна линия" в глава 4. Това упражнение ще ви помогне да разберете причината, поради която вътрешното ви дете е заседнало в деформирано поле на взаимоотношенията. След като се свържете с нараненото дете, продължете с любов и грижа. Терапевт може да ви обучи за възстановяването на това малко дете, но за целите на физическото изцеление ето някои енергийни техники, които ще ви помогнат.

Първо, променете дизайна на релационното си поле. Добавете към него зелено, ако се занимавате с физическо заболяване или травма; добавете розово, ако основните ви проблемиса от релационен характер, като например социални фобии или проблеми, свързани със злоупотреба. Добавете златно, ако най-ярките симптоми са хронични, повтарящи се или пристрастяващи се по природа; ако проблемите ви са духовни (свързани със същности или привързаности); или ако изобщо ви липсват граници. Можете също така да комбинирате тези цветове.

Сега помолете Божественото да свърже вътрешното ви дете с лечебен поток от благодат, а след това да включи същия поток от благодат в полето на взаимоотношенията ви. Помолете Божественото да изпълни това поле (и да обгради детето) с подходящия оттенък, интензивност и количество от току-що описаните цветове на сърцето. Знайте, че тази входяща енергия ще изтласка всички нежелани енергии. Позволете на този лечебен поток и на постъпващата енергия да продължат да текат толкова дълго, колкото е необходимо.

Ако проблемите ви са физически, можете също така интуитивно да си представите квадрат около цялото поле; тази форма ще ви предпази, докато се излекувате. Ако предизвикателствата ви са от роднинско естество, използвайте кръг, а ако са умствени, опитайте с триъгълник.

Всеки зелен скъпоценен камък е полезен за изцеление на физически проблеми чрез границата на взаимоотношенията ви. Зеленият нефрит осигурява сила и защита и е чудесен за съчетаване с квадрат. Малахитът и розовият кварц подпомагат физическото изцеление и проблемите в отношенията и се съчетават добре с кръг. Можете да си купите бижу с камък във формата на кръг или да прикрепите кръгла форма към бижутото си, например като талисман на гривна с амулет. Изумрудът и зеленият турмалин могат да пречистват енергията на всяка граница и да окуражават вътрешния ни дух да освобождава енергиите на другите, включително енергиите от същности и психични обвързаности.

Сърцето е особено достъпно за индуисткия звук *Ям* и безсмъртния *Ом*. Октавата *F* осигурява изцеление, а числото 4 - сигурност. Ако енергийните ви проблеми се основават на общуването - например първоначално сте били наранени от словесни заплахи, критика или духовна намеса - освен числото 5 можете да използвате тона на петата чакра *Хам* и нотата *G*. Проблемите, свързани с общуването, се решават и от програмирани хризокола, лапис и син опал.



Фигура Д. Символът на сърдечната чакра разширява нашите лечебни способности и енергийните полета на взаимоотношенията, тъй като включва няколко важни символа: дванадесетлистния лотос, кръга и триъгълника (два, наложени един върху друг). Най-вътрешният символ представлява мантрата или звука *Ям*.

Дванадесетлистният лотос е друг мощен инструмент за лечение на физически състояния чрез границата на взаимоотношенията. В хиндуистката традиция

символът на сърдечната чакра са два насложени един върху друг триъгълника, разположени в кръг, като и двата са заобиколени от листенца на лотос. Единият триъгълник е обърнат с дясната страна нагоре, а другият сочи надолу. Тези различни посоки символизират избора: можем или да се издигнем до чувства на безусловна любов и отдаденост, или да изпаднем в отчаяние и негативност. Дванадесетте венчелистчета на лотоса представляват висшите добродетели, тези, които могат да ни издигнат: любов, разбиране, мир, хармония, съпричастност, благословия, яснота, единство, състрадание, доброта, чистота и прошка. Кръгът отразява единството и съвършенството.

За да медитирате върху този лотос, дишайте дълбоко. След това с всяко вдишване се концентрирайте върху една от дванадесетте добродетели и върху възвисяващата енергия на любовта. Вдишването на всяка добродетел или на всяко листенце на лотоса увеличава сърцето ви към положителни емоции и изцеление. Препоръчвам ви всеки ден да си представяте вътрешното си дете в този лотос, покрито от полето на взаимоотношенията ви. Сега си представете дванадесетте добродетели като енергийни потоци, които блестят в и през вашето поле на отношенията около вътрешното ви дете, като го държат и защитават.

Смехът и вътрешните усмивки също подпомагат изцелението на сърцето и полето на взаимоотношенията. И те са особено забавни енергийни инструменти за работа.

Смехът укрепва имунната система и намалява стреса, като понижава нивата на хормоните на стреса епинефрин, кортизол, допамин и адреналин, както и на човешкия хормон на растежа. Той също така повишава нивата на здравословните хормони, като ендорфини и невротрансмитери. Когато се смеете, тялото ви произвежда здравословни антители и Т-клетки[18].

Съчетайте смеха с работата с вътрешното дете, като разкажете на вътрешното си дете виц. Позволете на хумора да премине през тялото и енергийното ви поле и вижте колко бързо ще се промени здравословното ви състояние.

Ако не сте в състояние да избухнете в огромен смях, помислете за вътрешна усмивка - даоистка техника за отваряне към любовта и високата енергия на радостта. Уважаваният будистки монах Тич Нхат Ханх ни учи как да постигнем вътрешна усмивка. Първо, седнете сизправен, но не твърд гръбначен стълб. Отпуснете тялото си и вдишайте, като насочите вниманието си към определена част от тялото си. (Можете да изберете област, която е подложена на стрес.) Сега издишайте и се усмихнете на тази част от тялото. Можете просто да си представите, че усмивката се задържа вътре във вас, или да позволите на лицето

си да се усмихне в същото време. На лицето ви има около 300 мускула и когато сме притеснени, те се втвърдяват. Но когато дишаме, докато се усмихваме, напрежението веднага се разсейва и увеличава радостта ни. 19 Френският физиолог Израел Вайнбаум доказва, че дълбоката вътрешна усмивка задейства специфични мозъчни невротрансмитери, като ендорфини и Т-клетки, които повишават имунната защита. Тя също така понижава хормоните на стреса кортизол, адреналин и норадреналин и произвежда хормони, които стабилизират кръвното налягане, отпускат мускулите, подобряват дишането, намаляват болката, ускоряват оздравяването и стабилизират настроението[20].

Изцеление чрез духовното ви поле: Вашите бели граници

"Болен съм в тялото си, защото съм болен в душата си", каза клиентът ми.

В продължение на няколко години Джоан е имала редица проблеми, включително синдром на хроничната умора, депресия, гранично личностно разстройство, тревожност и общо чувство на неразположение. Чувствала се изолирана и самотна, въпреки че обичала съпруга си, двете си деца и работата си. Тя просто не се чувствала добре нито със себе си, нито с живота си. Единственото ѝ вълнение идвало от това, че я преследвали тъмни ангели по време на нощните сънища.

Разстройствата на настроението и психичното здраве на Джоан не се проявяват, докато тя не работи върху своите недохранени духовни граници.

Въпреки че симптомите, с които се сблъскваме, може да са свързани със здравето, ще разберем кога трябва да работим върху духовните си граници, а не върху другите си области. Ще усетим, че здравословните ни проблеми произтичат от събития, същности или енергии, които са по-скоро свръхестествени, отколкото естествени. Дълбоко в себе си ще разберем, че в основата на външните проблеми стоят въпроси за нашата цел, стойност, ценност, връзка с Божественото иусещане за доброта, както и проблеми на собствената ни душа. Душата ни е онази част от нас, която пътува във времето, натрупвайки както дарби, така и наранявания. Всяка душа е засегната от първоначална душевна рана, травма, която ни е накарала да формулираме погрешно духовно възприятие. Тази душевна рана често стои в основата на проблемите ни от детството.

Ако смятам, че клиентът ми има духовни проблеми, обикновено започвам с търсене на първоначалната душевна рана. След това подкрепям процеса, като извършвам работа с духовните граници. Всяко заболяване или състояние може да е резултат от нарушаване на духовната граница, но най-често срещаните са

психични заболявания, като гранично личностно разстройство, параноя и биполарно разстройство; проблеми с ученето; проблеми със съня; депресия и тревожност. Духовното изцеление почти винаги включва справяне с връзки, същности, привързаности и други духовни намеси. Следователно синдромът на психичната чувствителност почти винаги е част от духовно неразположение.

Например вярвам, че биполарните разстройства често започват с раздвоение в душата. Характеризирайки се с интензивни промени в настроението, биполарният човек обикновено има погрешно духовно разбиране, като например: "Бог няма да ме обича, ако направя нещо нередно". Неспособна да бъде и да постъпва винаги правилно, душата се разцепва на две части, както и мозъкът. От едната страна на ума е Азът, който не може да сгреша - съвършеният, щастлив, харизматичен "добър Аз". От другата страна е "лошият аз" - злият, жесток и луд аз, в който не можем да не се превръщаме от време на време. Заради духовното погрешно възприятие биполарният човек трябва да отхвърли лошото "аз", което вследствие на това никога не се изцелява.

Често тъмните духовни вярвания се подхранват от множество духовни същности. Те активно искат да вербуват лошата ни страна, защото не искат добрата ни страна да постигне своята духовна цел. Но при липса на силата, потисната в тъмната ни страна, светлата страна не може да постигне нищо.

Моята оценка за духовно причиненото гранично личностно разстройство е подобна на тази за биполарното разстройство, с тази разлика, че пациентът е завладян от едно от собствените си вътрешни деца, а не от същност (въпреки че може да има и същности). Шизофренните състояния често причинени от неверие в божествената закрила и любов. Произтичащият от това ужас може да накара душата на човека буквално да излезе от тялото; истинският шизофреничен пробив настъпва, когато душата пробие покрива на главата (седмата чакра) и увисне в духовното поле.

За да се справите с подобно физическо или психическо състояние, е необходима медицинска помощ, терапия и хранителна подкрепа. Тези дейности обаче сами по себе си няма да намалят проблема, ако наистина става въпрос за духовен проблем - и следователно за проблем с духовните граници. За да се излекуваме наистина, трябва да открием първоначалната си душевна рана; да оспорим и променим духовните си погрешни представи; да се освободим от всякакви негативни привързаности, като например тези, които ни свързват с образувания или зли същества; и да поправим духовните си енергийни граници. Следват медитативни процеси, които могат да ви помогнат да постигнете всички тези цели. Препоръчвам ви да потърсите и професионална помощ за тези видове проблеми.

Изцеление на душевна рана. За да излекувате душевна рана, първо трябва да я откриете. Предлагам ви да използвате упражнението "Разкриване на сюжетната линия" и да си позволите да се пренесете колкото се може по-назад във времето. Макар че душата ви може да се е наранила в този живот, има вероятност да е получила първите си белези в минал живот или при отделянето си от духа. Позволете си да преживеете отново първоначалната рана и след това помолете Божественото да ви излекува от нея, като ви осигури помощ и гранична подкрепа, докато отново станете напълно цялостни.

Знайте също, че може да откриете различни части от душата си, разпръснати в различни времена, пространства и животи, и дори да се задържат между животите. Помолете Божественото да събере всички части на душата ви и да ги съшие с любов, като ги пречисти, излекува и интегрира чрез този процес. Много психични разстройства всъщност са израстъци на фрагментираната душа и започват да се лекуват, когато отново станем цялостни.

Освобождение на въжета и други привързаности. Прегледайте информацията за въжетата и енергийните приспособления в глава 3. След това разгледайте своето духовно енергийно поле, за да определите кой тип ви влияе. Може би ще искате също да проследите привързаността в тялото си и да разберете към коя чакра е закачена. Откриването на тази точка на чарка-привързаност ще ви каже повече за това защо въжето е там и кой се е прикрепил към вас.

Освен въжета, търсете и енергийни маркери, които изглеждат като голям X. Този X често е изписан върху духовното ви поле, обърнат навън. Той подсказва на хората как да се отнасят с вас и обикновено не е нещо добро.

За да освободите въже, енергийна връзка или маркер, затворете очи и визуализирайте духовното си поле. Помолете Божественото да ви покаже входната точка на привързаността и да ви покаже как ви влияе привързаността. Проверете към кого или към какво извън вас е привързана връвта и къде вътре в тялото ви е закачена връвта.

Сега помолете Божественото да замени тази енергийна привързаност с лечебен поток от благодат - или с няколко, ако е необходимо. Докато тя се поставя, попитайте какво трябва да разберете по-добре за природата на любовта, за да позволите на привързаността да се освободи напълно. След това благословете себе си и всички други, които са били замесени, и помолете Божественото да продължи да ви осигурява защита, докато лекува всички ваши енергийни граници.

Можете да подпомогнете възстановяването на духовното си поле с молитва, медитация или съзерцание. *Молитвата* изпраща послания към Божественото; *медитацията* успокоява Аз-а, за да може да получи отговор. *Съзерцанието* е като пиене на чай с Бога; можем да седим и да се взираме в очите на Божественото завинаги, да се наслаждаваме на това вечно присъствие и просто да се наслаждаваме на собствената си природа.

Пеенето на хиндуисткия *Ом* или на осмиците *А* или *В* подпомага възстановяването на духовните граници. Различни камъни също могат да бъдат полезни. Диамантът винаги е най-добрият приятел на душата, който изяснява и изчиства. Молдавитът приканва към духовна трансформация, а черният опал подпомага освобождаването на психически натрапници. Целеститът осигурява достъп до висшите измерения за изцеление, а кехлибарът ви заземява след изчистване на душата.

И накрая, препоръчвам ви да прекарате известно време в откриване на духовните си дарби. Моята книга "*Наръчник по интуиция*" може да ви помогне да идентифицирате и да работите с уникалните си дарби.

Глава 6

Граници за успех в работата

Работата ви е да откриете своя свят, а след това да му се отдадете с цялото си сърце.

БУДАТА

Ние сме тук с определена цел. Като духовни същества ние сме част от глобалното семейство, което създава общност на любовта. За тази цел всеки от нас притежава уникални дарби, необходими за превръщането на този свят в по-добро място. Работата е процесът на разгръщане на тези дарби в света, който включва кръга ви от приятели, семейството, пазара и по-голямата общност.

Когато работим, ние допринасяме. Няма значение дали работим за себе си или за някой друг, у дома или в офис, магазин, ресторант, здравно заведение или самостоятелна фирма. Няма значение дали получаваме заплащане за усилията си, или не. Ако използваме дарбите си, за да развиваме повече любов в този свят, ние работим. Ако някой или нещо блокира дарбите ни или способността ни да ги използваме в този свят, ще бъдем разочаровани, ядосани, депресирани, тревожни и може би дори болни.

Най-слабо разпознаваната, а оттам и най-слабо разбираната и обсъждана причина за проблемите в работата са лошите енергийни граници. Какво би станало, ако разглеждаме стреса и конфликтите на работното място, а дори и недостатъчната заетост или безработицата като енергийни проблеми? И какво би станало, ако възприемем, че най-критичните симптоми на стреса на работното място - от остро заболяване до хроничното изтощение и междуличностните конфликти - са поне отчасти енергийни по природа? Ако осъзнаем, че енергията причинява поне част от проблемите, тогава ще знаем, че енергията може да промени част от проблемите. *Тъй като енергията е неограничена, вие разполагате с неограничено количество енергия.*

Ако хронично или остро се борим с проблеми в работата, вероятно страдаме от нарушени физически, емоционални, роднински или духовни граници, които създават някой от енергийните синдроми. Изчистете проблемите си с границите и ще започнете да изчиствате проблемите си в работата. Тогава сърцето ви ще може да се отвори отново и успехът - както и да го определите - ще бъде ваш.

Зашиване на шевовете: Съвети за добри физически и енергийни граници на работното място

Работата е начин за постигане на духовната ни мисия, но за повечето от нас тя е и основният начин за задоволяване на повечето от конкретните ни житейски нужди, свързани с тялото и материалното. Стресът на работното място често активира нашите проблеми, свързани с оцеляването, които се управляват от физическите ни енергийни граници. С други думи, проблемите в работата често засягат същността на нашата физическа същност и граници. Затова трябва да използваме конкретни дейности за изчистване и поддържане на физическите ни енергийни граници. Ето защо за работните проблеми предлагам повече идеи за укрепване и поправяне на физическите ви граници, отколкото за всички останали граници.

Започнете с това, че трябва да разберете какъв искате да бъде професионалният ви живот. Не се съсредоточавайте върху това кога искате да се пенсионираме или върху наименованието на работата си. Важното е как искате да *се чувствате на работа* - за себе си, за хората, на които служите, и за приноса, който да

Искаме работата да бъде израз на безсмъртните ни дарби и истинската ни същност. Колкото и голямо да е това твърдение, мисля, че почти всеки би се съгласил с него. Искаме да дадем всичко от себе си в работата. Независимо дали седите в кабинета и броите числа, или карате децата да правят "ах", докато гледате сливиците им, или рисувате стенописи по стените на сгради, вие трябва усилията ви да допринасят за постигането на по-висока цел.

Също така искаме да работим в съответствие с нашите етични стандарти. Не искате да бъдете принудени да пиете на конференция, ако не пиете алкохол, или да флиртувате с шефа само за да получите повишение. Ние копнеем да бъдем своята висша, а не низша същност на работното място.

Също така не искаме да бъдем малтретирани, за да си намерим или запазим работа. Злоупотребата на работното място се проявява под различни форми: тормоз, претоварване с работа, недостатъчно натоварване, критика, негативизъм, подигравки, лоши условия на труд и неадекватно заплащане. За съжаление, в днешно време тези негативни фактори са по-скоро норма, отколкото изключение.

Не можем да променим ситуацията в работата си, ако първо не си поставим намерение или цел. За да стигнете до това намерение, оставете въображението си да се извисява и сърцето ви да пее. Как наистина искате да се чувствате на

работа? Творчески? Вдъхновена? Важна? Уважавана? Уважение? Устойчив? Радостен? Награден?

На кого искате да помогнете основно? На децата? Вътрешните деца на възрастните? Артисти? На болни, депресирани или тревожни хора? Хора, които се стремят към своите цели? Животни? Природа?

Какъв е вашият уникален принос? Съпричастен ли сте, помагате ли на хората да проявяват или създават, добавяте ли истина, общувате ли, осигурявате ли духовно ръководство или изцеление, организирате ли, разработвате ли стратегии, ръководите ли, командвате ли или следвате ли?

След като можете да отговорите на няколко от тези въпроси, превърнете желанието си в реално намерение, като използвате петте стъпки за определяне на намерение (вж. стр. 86). Ще искате да програмирате това намерение във физически дейности или вещества за възстановяване и установяване на физическите ви граници.

Един от най-важните начини за промяна на границите на физическата енергия е да се промени молекулярната структура на течностите в тялото ви. Кафето и чаят се считат за лечебни в много култури. И двете абсорбират и отмиват негативността от телата ни, но също така могат да пренесат негативността на другите в телата ни. Благославянето на напитките ни, особено на водата, ги приканва да изчистят чуждите енергии, което е наистина важна дейност за тези, които приемат енергиите на другите. Аз отивам още по-далеч и програмирам чая или водата си с намерение, което отразява това, което искам да постигна в определен ден. Например един ден програмирах чая си за късмет. По-късно разбрах, че двама клиенти са объркали часовете на срещите си, но тъй като просто са се обърнали, всичко се е получило. За да благословите или програмирате своята напитка, следвайте стъпките за използване на намерение за благославяне на предмет, дадени в глава 4.

Храната е основен лечебен инструмент за нашите физически енергийни граници. Тя не само ни подхранва, но енергиите на различните храни влияят и върху електрическите свойства на клетките ни, което от своя страна променя физическите ни енергийни граници. Повечето от нас знаят какво означава да се храним правилно, но знаем ли как да се храним, за да поправим физическите си граници?

Един прост съвет: най-ефективният източник на храна за укрепване на физическите граници е протеинът. Червеното месо, хранено с трева, без антибиотици и хормони, почти веднага укрепва слабите физически граници. Ако

сте веган или вегетарианец, яжте бобови растения или ядки; те моментално ви заземяват и закрепват и ви помагат да мислите правилно, когато енергията ви е изкривена. Храните с червен и кафяв цвят и земните зеленчуци също насърчават силните физически граници. Препоръчвам също така да допълвате диетата си с допълнителни минерали. Особено магнезият ни освобождава от напрежението, като ни оставя достатъчно спокойни, за да разберем как да подходим към проблемите с границите.

Всяко движение насърчава освобождаването на енергията на другите и незабавно възстановява слабите физически граници. По време на предизвикателно работно събитие носете свободни дрехи и се уверете, че можете да станете и да отидете до тоалетната или да намерите някакво друго извинение да напускате стаята от време на време. Ако не можете да се измъкнете, поклащайте краката или стъпалата си или събуйте обувките си и си представете, че потъват в земя или пясък. След това дишайте. Дишайте през една ноздра едновременно, като държите другата затворена, за да премахнете токсините и да свържете физическото си енергийно поле с другите си полета. Или просто дишайте дълбоко, като при издишване освобождавате енергиите на другите и при вдишване внасяте нова енергия

В свободното си от работа време помислете за упражнения, базирани на енергията, като ци гун, йога, пилатес, тай чи или карате. Когато извършвате тези дейности, се фокусирайте върху намерението си. Бягането, ходенето или карането на колело преди или след работа или по време на обедната почивка са отлични начини да освободите енергията на другите и да съживите своята собствена.

Кожата ви всъщност е част от физическата ви енергийна граница. Ако не можете да се упражнявате в труден ден, разтрийте кожата си, разчешете лицето си или се заемете с онези места, където усещате, че енергийни приставки, подобни на маркуч на прахосмукачка, изсмукват енергията ви. Докосването на кожата ви с намерение активира физическите ви граници. Използването на ръцете ви за тайно отрязване на тези невидими привързаности всъщност ще ги премахне, оставяйки ви свободни и спокойни.

Облеклото и околната среда също са продължение на физическите ви граници. Облеклото не само влияе на начина, по който другите ви виждат и съответно се отнасят към вас, но и различните текстури и цветове определят формата и честотата на физическата ви граница.

- *Носете червено*, ако искате да изхвърлите енергиите на другите хора от енергийното си поле.
- *Носете земни тонове*, включително ръждиво, цитрин, маслина, златиста пръчица или кафяво, ако искате да запълните дупките в границите, да отблъснете негативните енергии на околната среда и да се почувствате по-заземени в собствената си уникална енергия.
- *Носете сиво или черно*, ако искате да се скриете, като по този начин избягвате онези, които искат да изхвърлят енергията си върху вас или да пренесат работата си върху вас.
- *Опитайте лилаво*. Във фън шуй лилавото е знак за успех на работното място. Малките му докосвания върху или около вас ще насърчат полето ви да се отвори само за растеж и да премахне или отхвърли негативните влияния.
- *За интервюта помислете за меки нюанси на розово, жълто или синьо*. Тези цветове отварят физическото ви енергийно поле. Розовото гарантира, че ще се впишете и ще се разбирате с колегите. Жълтото отразява интелигентността а синьото успокоява назъбените ръбове на физическото ви енергийно поле, като ви оставя безпроблемни и спокойни

Дебелите тъкани ще улавят неприятни енергии, а гладките ще действат като огледало, отклонявайки лошите желаниа и болестите на другите. Гладките тъкани ще изравнят физическите ви енергийни граници. Фланелата, особено розовата, измества вредните ЕМП полета, като намалява симптомите на карпалния тунел и въздействието на други енергии от околната среда.

Бижутата и аксесоарите ви също могат да окажат огромно влияние върху физическите ви граници. Металите, камъните или скъпоценните камъни могат да бъдат програмирани така, че да подкрепят вашето намерение. Различните метали изпълняват различни цели; носете ги самостоятелно или ги комбинирайте със скъпоценни камъни, които също отговарят на висшите ви нужди. Естествените късчета от тези елементи също могат да бъдат скрити на бюрото ви, заровени в чантата ви или носени в джоба ви.

Основните метали са злато, сребро и мед. Златото привлича. Програмирайте златото, за да привлича възможности, като например такива, които могат да ви извадят от модел на хартиена кукла. Безработни ли сте или не сте достатъчно заети? Програмирайте златото с намерение за успех или може би за

предложение за работа. Използвайте златото пестеливо и никога без да го програмирате с намерение; в противен случай то ще привлече нежелани енергии. Среброто отклонява енергията на другите, включително техните болести или проблеми с бедността, но също така ви отваря за получаване на напътствия. Медта изчиства енергиите на другите от тялото ви.

За наистина тъмни и сурови работни въпроси препоръчвам да използвате обсидиан или хематит. Тези камъни абсорбират негативните влияния на другите и не позволяват на хората да ви нараняват. Аметистът отклонява негативността и е много важно да се използва, ако смятате, че сте подложени на атака от изключително негативни, злонамерени или зли хора или духове. Нефритът облекчава токсините от околната среда. Розовият кварц създава полюбяща атмосфера; той е много полезен за лечители, които не искат да се борят със силата със сила, а вместо това споделят любов и състрадание. Рубините (особено носени като обеци за жени или копчета за ръкавели за мъже) пазят от енергийни вампири, пречистват кръвта и регулират хормоните, включително хормоните на стреса. Гранатите привличат финансово изобилие. Препоръчвам носенето или поставянето на някой от тези камъни в работна среда.

Растенията могат да подсилват физическите ви енергийни граници, тъй като добавят любяща подкрепа. Избягвайте тези с остри листа, които ще убодат енергийните ви граници. Гладките, кръгли листа подсилват физическите ви граници. Свежите или живи цветя ще отворят физическото ви енергийно поле и ще насърчат положителната нагласа, а миризмата им (особено на рози и портокалови цветчета) ще прочисти полето ви и ще ви отвори за възможности.

Ако е възможно, вземете фонтан за работното си място. Течащата вода пречиства енергийните ви полета. Хвърлете няколко парчета дърво, за да се предпазите от манипулациите на другите.

Осветяването на работното ви място с пълноспектърна светлина ще отвори полето ви и ще ви изчисти от физическите енергии на другите. Ако можете, купете си розова крушка с пълен спектър. Червената енергия в крушката гарантира физическа защита, а бялата ви отваря за подкрепа на духовната ви мисия.

Природните звуци, особено звукът на океана, също ще изчистят физическите ви граници и ще отворят дори най-твърдите полета.

Можете ли да гукате на работа? Малко? Сладките звуци отклоняват негативните токсини от околната среда и хармонизират духа с тялото ни. Дори

съм имала клиентка, която е използвала мантрата *Ом*, когато копирната машина в офиса ѝ се е задръстила; машината се е отпушила за всички, освен за нея! Помислете за използването на тона *С*, когато е възможно, защото той лекува конкретно нашите физически енергийни граници.

Ако наистина желаете промяна на работното място, например повишение или работа, трябва да изчистите физическото си енергийно поле от всички или всичко, което ви пречи. Започнете с разчистване, изхвърляне на всичко у дома или на работа, което вече не описва това, което сте. Изхвърлете старите документи и заявленията за работа, които не сте получили. Готови ли сте да продължите напред? За да привлечете просперитет на работното място? Поставете червени или лилави предмети в югоизточния ъгъл на работното си място.

Горещо препоръчвам да използвате форми, символи и числа. Веднъж накарах един клиент да си представи себе си в розова пирамида по време на седмична среща, на която останалите участници често атакуваха идеите му. Розовото е цветът на любовта, а триъгълникът символизира творчеството. Основата на пирамидата е квадрат, който отразява стабилност. Тъй като розовата пирамида измести физическото му поле, колегите му започнаха да го възприемат като изключително достъпен и креативен и се вслушваха в идеите му за пестене на пари. Сега клиентът ми се възприемаше като надежден и в крайна сметка получи повишение.

Можем да използваме намерение, за да поискаме физическите ни енергийни граници да се променят. Визуализацията е страхотен инструмент. Като просто си представим как нашето поле се трансформира в новата форма или цвят и след това го задържим, можем да го променим. За физическите стресови фактори на работното място съветвам да добавим розово към физическата си енергийна граница, за да трансмутираме негативността за положителни резултати; златно, за да заповядаме промяна и незабавно да спрем енергийна, лична или професионална атака; зелено, за да спрем повтарящ се модел и да започнем нов път; и сребърно, за да отклоним проблемите и енергиите на другите обратно към тях.

Превръщането на физическите ви граници в кръг предпазва другите от болести, работа и злокачествени образувания във вашето енергийно поле и насърчава връзката. Оформянето им в квадрат осигурява незабавна защита и отблъсква вампиризма и психическите атаки от всякакъв вид; установяването на нови граници в квадрат е особено полезно, ако сте човек без граници или психически чувствителен. Използването на триъгълник приканва към нов отговор или резултат. Призовете повече сила от тези форми, като носите бижута

с отбелязаната форма и цвят или дори като нарисувате желанието символ върху част от тялото си.

Спиралата по посока на часовниковата стрелка привлича желаната енергия, запълва дупките в границите и привлича подкрепа за живота. Използвайте намерение, за да внесете лечебна и висша енергия по спирала във физическото си енергийно поле, като визуализирате как те идват на право в полето ви и след това в областта на бедрата. Спиралата в посока, обратна на часовниковата стрелка, извежда енергията на другите от вас, като по този начин изчиства както вашето поле, така и тялото ви. Представете си как всяка негативна енергия се извежда спираловидно от бедрата ви, през полето ви и след това към висшите небеса.

Числата също са от значение. Насърчавам клиентите да повтарят мислено съответното число, да си го представят написано на физическото им енергийно поле или да го изпишат на кожата си. За защита на работното място използвайте 1, което подчертава собствената ви идентичност и нужди като най-важни. За да създадете нови възможности, обърнете се към числото 10, което осигурява защита срещу намесата на другите, но ви отваря към възможностите.

Открих, че колкото по-разрушени или разкъсани са физическите граници на човека, толкова по-голяма е неговата чувствителност към околната среда. Дисциплината, наречена биогеометрия, базирана на древноегипетските принципи, ни показва как да използваме форми и символи, за да създадем енергийни полета около нас и във физическото ни пространство. Различните висулки и електромагнитни устройства за БиоГеометрия могат да променят физическите полета на вашето тяло, дом и други географски области, както и да лекуват заболявания. Продуктите и повече информация можете да получите от източниците на Биогеометрия и Институт Весика[1].

Ако не можете да си позволите луксозни продукти, знайте, че използването на всеки важен за вас символ ще отблъсне негативната енергия и ще осигури енергийна защита. Веднъж насърчих една клиентка да носи огърлица с християнски кръст на гърба си, вместо на предната страна, за да се предпази от шефа си, който ѝ нанасяше удари в гърба. Почти веднага тя се почувства по-добре.

Не забравяйте също, че обикновеното човешко докосване - и не толкова обикновеното - има лечебни свойства. Ръчните лечебни методи, масажът, мануалната терапия и остеопатичното лечение освобождават енергията на другите от вашите граници и променят електрическата система на тялото ви, което от своя страна подхранва магнитните ви щитове. Препоръчвам също така

да вземате вани с английска сол или чай, за да освободите токсините от физическото си поле. За чаените бани сварете четири до пет пакетчета черен чай в тенджера на котлона. Когато водата стане много тъмна, я изсипете във вече напълнена вана. Лечебните свойства на чая ще изтеглят чуждите енергии от физическите ви граници и ще ви върнат здравия разум.

Да усетите пътя си към сензационни емоционални граници в работата

Веднъж десет клиенти влязоха един след друг в кабинета ми в агония, търсейки убежище от шефа си. Той звучеше като един от най-емоционално насилваните мъже, с които някога съм се сблъсквала. Всеки служител съобщаваше, че този главен изпълнителен директор, един от най-известните собственици на независим бизнес в Америка, е толкова зъл, че всички негови служители се мъчат да избегнат нервни срывове. Всеки от тях съобщаваше за затруднения със съня, а една жена току-що беше диагностицирана с язва, защото се притеснявала постоянно. Повечето от тях признаваха, че избягват социални ситуации, защото самочувствието им е паднало до най-ниското ниво, а на много от тях не им пукаше как се обличат или как изглеждат. Тези, които имаха връзки, почти бяха престанали да правят секс с партньорите си и всеки от тях беше като възел от чисти нерви. Достатъчно беше шефът да се обади от града и всички в офиса спираха да дишат. Влизаше ли в стаята, повечето служители започваха да треперят неудържимо.

Някога всеки служител е бил любимец на изпълнителния директор. Тогава той намираще нещо дребно, което да поправи. Този единствен проблем раждаше близнаци, после тройки, преди да се превърне в каскада от оплаквания. Съвсем скоро този служител беше на изпитателен срок. Всеки си търсеше нова работа. Един от новите директори по човешките ресурси, виждайки стреса, който преживяват служителите, напуска след един ден.

Възможно е тези служители да са започнали работата си с нестабилни емоционално-енергийни граници и каквито и слабости да са били налице, те скоро са се отключили. Не можех да направя нищо, за да подобра цялостната ситуация, но препоръчах определени действия за всеки служител - действия, които биха укрепили емоционалните му граници и биха му помогнали да си намери нова работа, и то незабавно. За всеки от тях препоръчах редица методи за почистване на границите и начини за запълване на емоционалните им пукнатини. Всеки от тях използва много от инструментите, изброени в следващата част на този раздел, и отчете голям успех. Една жена използва техниките само един ден, преди да кандидатства и да бъде наета на друга работа.

Това, което научих от този опит, беше, че не можеш да контролираш емоциите на другите. Нито пък можете да излекувате или поправите емоции, които не са ваши собствени. Те остават заклещени във вас или около вас и е невъзможно да бъдат разтворени. А заседналите емоции, особено натрапчивите емоции на другите, могат да формират блокажи за успеха ни в работата.

От друга страна, ако приемете изцяло собствените си емоции и техните послания, ще успеете независимо от всичко. Чувствата и убежденията наистина са форми на красота и благодат, стига да сме готови да приемем скритите им дарове.

Досега най-важните дейности за излекуване на емоционалните енергийни граници са *отделянето на чувствата и мислите на другите от вашите собствени и след това разгадаването на кода на собствените ви емоции.*

Има много начини да отделите чуждите емоции от своите и след като го направите, можете да започнете да възстановявате енергийно емоционалната си граница.

Препоръчвам ви да започнете с техниката "Дух към Дух", описана в глава 4. Прекарайте известно време в тиха медитация и помислете за работното си място. Сега свържете собствения си дух с този на духовен водач. Помолете Божественото да ви помогне да отделите зърното от плявата, собствените си емоции от тези на другите. Помолете го да ви покаже как изглежда емоционалното ви поле в момента. Къде са разтеженията, гънките и дупките? Къде са областите, които са бронирани, заковани, непосилни? Възможно е да видите изкривени форми или петна, или енергийни възета, които приличат на градински маркучи; последните напомнят за връзки между вас и другите, чрез които енергията изтича, изхвърля се или се обменя. На другия край на тези кабели може да откриете хора, които познавате, образи на починали или сиви сенки на непознати духове.

Сега помолете Божественото да ви покаже колко емоции от тези външни източници крадат енергия от емоционалното ви поле или я изхвърлят в него. Попитайте за последиците от всеки свързан с тях синдром. Как този синдром се отразява на работата ви? Успеха ви в кариерата? Способността ви да мотивирате, да променяте или да бъдете себе си на работното място? Докато наблюдавате иможе би усещате въздействието на този процес, решете дали сте готови да промените модела на синдрома

Ако е така, просто помолете Божественото да го промени вместо вас. Наблюдавайте, преживявайте и се наслаждавайте на промените. След това

установете намерение за трайно изцеление и наслада на емоционалните ви енергийни граници и сведете това намерение до едно-две изречения. Полезно намерение за емоционална граница на работното място може да бъде: "Използвам емоциите си, за да се издигна по стълбата на успеха" или: "Всички мои емоции и само моите емоции подхранват приноса ми към света като едноличен търговец".

Можете да поддържате тази промяна чрез много от средствата, разгледани в раздела за физическите енергийни граници за работа, като замените емоционално базираното намерение с физически базираното.

Сега се ангажирайте да забелязвате, подкрепяте и следвате собствените си чувства и убеждения. Всеки път, когато почувствате чувство, което е ваше собствено, когато сте на работа или мислите за работа, спрете и го обозначете. Разгледайте петте съзвездия (вж. глава 4, "Посланията в нашите чувства и убеждения") и определете в коя категория попада вашето чувство: гняв, страх, тъга, отвращение или радост. След това се запитайте какво трябва да знаете или да чувствате за това чувство, за да доведе до радост в работата.

Направете същото, когато усетите изкривени мисли или притеснения. Изолирайте убеждението, като решите кое от шестте основни погрешни схващания отразява то. След това съзрете това убеждение. Кой е по-здравословният и по-висш начин да възприемате себе си или тази ситуация?

Ако, както е при жертвите на вампири и при хората със синдрома на учителя, не можете да усетите дори собствените си чувства или мисли, върнете се към първото упражнение за представяне, изчистване и поддържане на емоционалното си поле. Съсредоточете се върху вдишването и привлечете обратно в себе си собствените си чувства и мисли. Те са ваши, за да ги използвате за енергизиране на вашия успех, а не само за подпомагане на целите на другите!

Искате ли да използвате физически техники, за да продължите да си осигурявате емоционална защита? Благославяйте храната и напитките си с емоционалното си намерение. Въздържайте се от храни и напитки, които сякаш запълват емоционални дупки, но всъщност не го правят. Имам предвид високооктановите вещества, тези, на които се отдаваме, когато сме стресирани на работа, като химически произведени кафета, газирани напитки и хлебни изделия от бяло брашно. Тези вещества затварят вътрешните ви емоционални центрове, което на свой ред изкривява емоционалното ви поле. Вместо това заложете на здравословни напитки и храни, като например такива, заредени с витамини А, С и В. Също така се уверете, че получавате достатъчно омега-3

мастни киселини. Ако се чувствате "докарани" на работа, уверете се, че посягате към здравословни, а не към нездравословни храни, иначе границите ви напълно ще се сринат.

Добрите дейности за култивиране на здраво емоционално поле включват плавни и изразителни упражнения, като плуване или танци, или творчески занимания, като рисуване или музика. Можете ли да си вземете почивка за плуване по време на обяд? Да танцувате в парка, когато никой не ви гледа? Да скицирате и рисувате по време на среща, за да се освободите от емоционалното си напрежение?

Не забравяйте също да дишате. Препоръчвам ви интуитивно да си представите емоционалното си поле като ярък, слънчев жълто-оранжев балон. Нека всяко издишване да изтласква токсините на другите през този мехур и всяко вдишване да ви изпълва с топли мисли и радост.

Ако знаете, че ще работите с човек, който застрашава емоционалното ви здраве, подсилете цвета на дрехите си. Носете всякакви цветове, но колкото по-ярки, толкова по-добре. Ако работите в среда, която изисква по-умерени цветове, не забравяйте да засадите няколко ярки цвята някъде по лицето си: на вратовръзка, висяща гривна, люлеещи се обеци. Ярките цветове ще отблъснат негативните емоционални енергии. Избягвайте пастелните цветове, тъй като те ще привличат емоциите на другите или ще предизвикат изтичане на вашите.

За емоционално чувствителните хора, които търсят успех в работата, е задължително да имат в обкръжението си *предмет на изкуството*, например скулптура, картина или дори рисунка с пръст на дете. Можете също така да носите своето изкуство, например страхотно бижу или чифт обувки. Помислете също така колко по-силни ще бъдат работните ви намерения, ако закачите плакат, на който сте на върха на света, или ако работите на бюро, което могат да притежават само "богатите хора".

Почти всички емоционално чувствителни хора са чувствителни към околната среда, което е още една причина, поради която е важно внимателно да обмисляте и може би да се страхувате от предметите в работната си среда. Колкото и глупаво да звучи, не докосвайте предмети, които не са ваши, или не сядайте на бюрото на човек, на когото не се възхищавате. Тяхната енергия ще ви завладее. Избягвайте компютрите, химикалките или работните предмети, дори чашите за кафе, собственост на хората, които злоупотребяват с емоционалните ви граници. Ако усещате, че сте приели емоционалните енергии на другите чрез докосване, измийте ръцете си под топла вода и си представете водопад, който изчиства цялото ви емоционално енергийно поле. Всъщност аз правя това

между всеки сеанс с клиент, за да освободя емоционалните енергии на клиентите си, които често се раздвижват, докато работим заедно. Дори издухвам благославяща енергия над телефонната си слушалка преди и след телефонни сесии с клиенти, за да освободя енергията на клиента.

Изчистването на емоционалното ви поле е толкова лесно, колкото да зададете и задържите намерение, но може да е полезно да използвате камъни и скъпоценни камъни, за да задържите идеалите си за висша работа. Помислете за елементите. Червените камъни, включително карнеол, гранат и рубин, ще стимулират вашата страст, огън и гняв, затова ги използвайте само ако възнамерявате да трансформирате гнева в радост. Оранжевите и кафявите камъни, включително ахатите, могат да подобрят работната ни функция. Харесвам ахатите за късмет; те също така балансират физическото и емоционалното благополучие, като приканват към положителна промяна, помагайки ни да се съсредоточим в собствените си емоции. Различните видове ахат ще изпълняват различни задължения. Синият дантелен ахат лекува емоционални рани, а огненият ахат премахва трудностите ни. Кехлибарът хармонизира мислите и емоциите ни и освобождава от депресията и тревожността, докато розовият калцит свързва чувствата и мислите ни и насърчава любовните резултати.

Помислете и за използването на черупки. Например абалонът освобождава негативните емоции, стимулира висшите мисли и насърчава любовта и мира. Поставете раковина в офиса си и ще се пренесете на блажен плаж - наистина!

Ако поглъщате енергията на другите, не носете злато, освен ако не сте го програмирали за успех в работата. Противен случай ще си тръгвате от срещи с усещане за натовареност, тежест и раздразнителност - признаци, че сте поели емоционалните енергии на другите. Бялото злато обаче може да насърчи успеха и да отклони енергиите на другите.

Използвайте кръгове, квадрати или триъгълници, за да се свържете или разедините с емоциите на другите. Ако се чувствате явно засегнати от някого в работата или сте заседнали в повтарящ се модел, интуитивно си представете кръг около емоционалното си енергийно тяло и след това разкъсайте кръговете, които ви свързват с другите. Ако се преуморявате, при приемането (или преосмислянето) на даден работен проект, буквално или интуитивно го поставете в кутия, форма на квадрат. По този начин няма да се чувствате емоционално подтикнати да действате като муле. Всъщност, ако имате някакви проблеми с прекаленото поставяне на граници, включително психическа чувствителност или изобщо нямате граници, ходете с формата на кутия в полето си. А ако постоянно губите емоционалната си енергия за другите, вмъкнете се в

интуитивен триъгълник. Представете си духовен водач от едната страна на основата, вас - от другата, а на върха - Божественото. Ще можете да творите и никой друг няма да краде идеите ви или да се включва в енергийните ви граници.

Харесват ли числата? Играйте с цифрите 2 и 3. Цифрата 2 означава идеално партньорство и уважение между двама души, а цифрата 3 обслужва творческите начинания. С помощта на ясновидски магически маркер нарисуйте 2 върху емоционалното си енергийно поле, ако искате да се сдобрите с някого, и 3, ако искате да създадете прекрасна възможност, например предложение за работа или повишение.

Достигане на границите на взаимоотношенията в работата

Ако подозирате, че слабите граници на взаимоотношенията подкопават кариерата ви, най-добре е да започнете с проследяване на историята си. Можете да използвате упражнението "Разкриване на вашата сюжетна линия", предоставено в глава 4 на страница 91. Важното е да разберете защо в работата сте по-загрижени за другите, отколкото за себе си.

Ето един съвет: проблемът обикновено се заражда в ранното детство и повтаря уговорката за отношенията, установена между вас и единия или двамата ви родители. Несъзнателното споразумение, създаващо модела, идва от убеждението, че грижата за родителя е ваша работа. Когато сте на работа като възрастен, работата продължава. Не можете да пристъпите към служебните си задължения, докато не оправите всички останали.

Можем да се сблъскаме с проблеми и ако моделираме границите на взаимоотношенията си по примера на родителите си. Например Джъстис е била сценаристка на филми в Холивуд, която е можела да стигне само дотам със сценариите си. Те се оказваха на бюрото на големите продуценти само за да бъдат отхвърлени в последния момент. Каква беше личната ѝ сюжетна линия? Баща ѝ беше лидер на секта, който се криеше от закона. Границите на отношенията ѝ казваха, че работата ѝ, подобно на тази на баща ѝ, трябва да се пази в тайна, до степен да стане невидима. Веднага след като променихме границите ѝ, за да отговарят на нейните собствени нужди, а не на неговите, тя подписа договор за един от сценариите си.

След като откриете сюжетната си линия, ви препоръчвам да направите тези две стъпки: Първо, преминете през първоначалната драма, но ѝ дайте нов край. Променете историята и ще промените енергийната си система - и неврологията си. Второ, пренапишете героите. В житейската си пиеса заменете нуждаещата се

майка с даряваща, любеща майка. Вместо алкохолизирания, отсъстващ баща си дайте суперподкрепящ баща. Драмите на работното ви място ще се променят, както се променя вътрешният ви сценарий.

След като сте пренаписали историята си, можете да формулирате намерение за привличане и поддържане на подкрепящи взаимоотношения на работното място. В края на краищата успехът наистина зависи от това дали сте отворени да служите на другите и да получавате помощ в замяна. Създайте намерение, като имате предвид дългосрочните си сърдечни желания, а не само следващата стъпка.

Тъй като границите на взаимоотношенията се основават на сърцето, ви насърчавам да практикувате изкуството на целенасоченото дишане колкото се може по-често на работното място. Вдишвайте, като се концентрирате върху намерението си. Направете същото и при издишването. Ако сте стресирани или сте изпаднали в синдром, задръжте дъха си в най-високата точка на вдишването и в най-ниската точка на издишването, като във всяка пауза препотвърждавате намерението си. Това ще препрограмира енергийното ви поле и по този начин ще промени начина, по който се свързвате с другите.

Препоръчвам на всеки, който има проблеми с взаимоотношенията на работното място, да вземе със себе си две огледала на работното си място. Обърнете едното с лице встрани от вас; това ще отклони енергията на другите. Дръжте другото под ръка, за да го използвате за това упражнение: Когато усетите симптомите на синдрома - обикновено предизвикани от гледане, седене близо до, общуване с или дори мислене за определен човек - погледнете във второто огледало, но вместо себе си представете проблемния човек в огледалото. Коя от чертите на този човек ви кара да реагирате? Кое качество или потребност отразява човекът обратно към вас? Защо реагирате негативно на него?

Докато обмисляте тази черта, помислете за нейните положителни качества - вродената красота, дарба или способност, които се крият под негативния външен вид. Най-вероятно този човек просто злоупотребява с тази черта, но също така може да се окаже, че вие не сте заявили истинската доброта на тази черта в себе си.

Ако сте готови да го направите, позволете на образа в огледалото да се превърне във ваш собствен. Вижте новото си аз, което вече притежава липсващата или непотърсена характеристика. Сега си представете и усетете как я използвате. Накрая благодарете на човека, който ви е разкрил това качество, и обещавайте, че ще го използвате по етичен и здравословен начин, независимо от

това как другият човек ще избере да приеме и изрази тази черта. След това можете да освободите този човек по неговия по-висш път.

Можете да направите още една стъпка напред в този процес дори без огледало. Всеки път, когато усетите, че се подхлъзвате към синдрома на взаимоотношенията в работата, веднага поискайте да видите в очите си какво имате възможност да промените, да приемете или да промените. След това намерете тази промяна за себе си.

Искате още няколко практични съвета? Можете да заимствате техники от дискусиите ни за физическите и емоционалните граници по-рано в тази глава, с няколко промени.

Най-добрият хранителен режим за чувствителните към взаимоотношенията хора е т.нар. сърдечна или средиземноморска диета - много морски дарове, домати, зелени зеленчуци и пълнозърнести храни. Благославяйте храната си и тя ще ви благослови. Зеленият чай е много по-добър за вас от черния, а кафето може да е предизвикателство.

Ако искате да използвате камъни или скъпоценни камъни, изберете нещо розово или зелено. Розовото е цветът на любовта. Той утвърждава силата на вашата роднинска граница и приканва другите към по-висши духовни реакции. Зеленият прочиства сърцето и фокусира намерението ни, така че надеждите ни да помагат на другите и на нас.

Изумрудите са особено полезни в бизнеса, тъй като установяват здравословни граници в отношенията. В Индия изумрудите са свързани с планетата Меркурий, която влияе енергийно върху бизнеса, комуникацията и успеха на работното място чрез взаимоотношенията. Коралът вдъхва смелост и подсилва успеха в кариерата, както и повишава социалния ни статус и богатството ни. Хесонитовият гранат, специфичен вид гранат, разкрива пред другите най-доброто от вас, показвайки привлекателната ви природа, което е от полза, ако трябва да впечатлите ръководител, клиент или потенциален работодател. Добавянето на щипка личен магнетизъм е от решаващо значение в днешната конкурентна среда; тюркоазът ще ви помогне да предадете по-висши истини и ще ви помогне да намерите правилните думи, когато не знаете какво да кажете.

Ако обичате символите, представете си кръг, който свързва вас и някого, с когото искате да се свържете - например потенциален работодател, продавач или клиент. За да създадете творчески взаимоотношения, представете си триъгълници, които ви свързват с другия човек. Поставете се в квадрат, ако сте преследвани или вампирявали.

Ако си представите числото 4, нарисувано в полето на взаимоотношенията ви, това ще насърчи баланса в работните отношения и ще ви защити. *Не използвайте* числото 8, защото в противен случай ще се окаже, че възпроизвеждате модели от детството в работните си взаимоотношения. Но ако смятате, че сте заседнали в повтарящ се модел на хартиена кукла, представете си числото 8 върху релационното си поле и го разделете на две части: 0 и 0. Това ще обезсили стария модел.

Един от ключовите фактори за освобождаване от моделите на взаимоотношения е да се освободим от въжета и други енергийни договори. Този задължителен процес за изчистване на релационни или духовни граници е разгледан в следващия раздел за духовно-гранично изцеление за работа.

Духовни граници за вашата духовна работа

Повечето от нас са възпитани да вярват, че духовните въпроси се намират на мястото на поклонението ни или са заключени дълбоко в сърцето и душата ни. Но работата е духовен въпрос: тя е начинът, по който нашият дух влива любов във всичко материално.

Лично аз вярвам, че двете най-важни граници, които трябва да се лекуват и поддържат по отношение на работата, са физическата и духовната. Работата е източник на физическите ни ресурси, но тя е и средство за изразяване на най-истинската ни същност. Страхът и срамът, които често се въртят около работните места, могат да бъдат непреодолими и да отворят духовните ни граници за посегателства и атаки както от видими, така и от невидими източници. Като цяло ще разберете, че на работното място срещу вас действат духовни сили, ако изпитате някое от следните неща:

- **Разочарование:** Това е чувството, че не се броите. Светът е опасен и лош. Защо да цениш себе си? Защо да живеете според ценностите си? Защо изобщо си мислите, че имате какво да предложите?
- **Зло:** Усещате, може би дори усещате, тъмна сила, която идва от някого в офиса или се задържа на работното място. Когато си помислите за работа, сякаш ви обзема заклинание. Със сигурност не бихте могли да обясните това злокобно присъствие на директора по човешки ресурси, но то е там.
- **Призрачност.** Сякаш има реални същности или енергии, които се намесват в успеха на работата ви или са свързани с работното ви място.

Възможно е също така да усещате присъствието на призрак около определен човек.

- **Намеса.** Нещо, незнайно какво, продължава да се намесва в мислите ви, в потенциалния ви успех, в работата, заетостта или представянето ви. Това не е нещо, което можете да докажете, но знаете, че е реално.
- **Безпредметност.** Цялата духовна литература, която четете, твърди, че сте надарени, обичани от Божественото и сте на тази планета с определена цел. Но вие не можете да разберете каква е вашата цел. Може би това означава, че всички освен вас имат цел и са важни.
- **Пристрастявания и лошо поведение.** Всеки път, когато се доближите до успеха, ви обзема необяснимо желание да направите нещо нередно. Опитали сте всичко възможно, за да накарате този модел да престане, но той прониква. Има сили, които не можете да си обясните и които ви подтикват към това.
- **Нещастия и злополуки.** Почти сте стигнали - и изведнъж се случва трагедия. Ако се беше случило само веднъж, нямаше да се питате какво се случва. Но защо *всеки път, когато* сте почти там, сте блокирани от някаква невидима сила? Работите върху физическите си граници, но усещате скрит източник на изпитания, които не могат да бъдат обяснени като естествени.

Почти всяка духовна традиция свидетелства за присъствието на това, което аз наричам *намеса* или натрапчиви свръхестествени сили. Тези сили обикновено произхождат от невидимата вселена и се промъкват през пукнатините между световите. Те могат да бъдат наречени отрицателни същности или сили, паднали ангели, демони, призраци, страшилища, призраци на предците или джинове. Както и да ги наричате, във връзка с работата те не искат да изпълнявате духовната си цел, защото това ваше действие би създавало повече любов и светлина в този свят. По принцип тези същности се страхуват от светлината, затова насърчават и се хранят с тъмнината.

Не всичко, което се случва посред нощ или на бюрото ви, е свръхестествено. Части от хората могат да се отделят от телата си или от съзнанието си и да действат точно както призраците. Може би някакъв аспект на ръководител, колега, пациент или клиент, а може би призрак, свързан с някой от тези хора, се опитва да открадне енергията ви или да блокира успеха ви, за да затъмни светлината на работното ви място.

Тези сили, независимо дали идват от живите или мъртвите, се свързват с нас чрез енергийни въжета, връзки или енергийни договори, описани в глава 3. Тези въжета могат да се простират между двама души или между цели групи. Те могат да извличат нашата собствена енергия и/или да изхвърлят енергията на другите в нас. Те могат да ни изложат на чужди мисли или чувствапроблеми или нужди, пристрастявания или болести. Понякога наричани проклетия или заклинания в различните култури, те до голяма степен ограничават успеха ни във всяко отношение, особено в работата.

Какво можете да направите, ако смятате, че изпитвате невидима намеса в професионалния си живот? Две прости техники действат всеки път: молитва и изцеление на духовните ни граници.

Не е нужно да сте религиозен човек, за да се молите. Молитвата е изпращане на послание към Божественото. Лично на мен ми е все едно дали името на Божественото е Бог, Аллах, Христос, Мария, Кван Ин, Майката или Пустотата. Божественото е просто това, което обича безусловно и отразява силата, необходима, за да ни предпази.

Молитвата ви може да бъде формулирана под формата на намерение. Духовно базираното намерение за работа трябва да бъде формулирано като молба към Божественото да доведе до най-добрата възможна промяна, за да бъдат вашите дарби използвани етично и мъдро. След това трябва да сте готови да получите вдъхновението и напътствията, необходими за осъществяването на плана или за следването му в хода на неговото развитие. Трябва да сте готови да следвате интуицията си - вашата способност да усещате, виждате, чувате, чувствате или разбирате прозренията на Божественото. Една от причините, поради които се нуждаем от ясни и солидни духовни граници, е, за да можем да разграничим интуицията от намесата; трудно е да го направим, ако тези граници са мътни, нарушени или пропускливи.

Молитвената (или искащата) и медитативната (или приемащата) нагласа може да доведе до следващата стъпка: изцеление на духовните ни граници. Използвайте процеса "Дух към дух" от глава 4, като се концентрирате върху проблемите си в работата. Сега помолете Божественото да получи достъп до интуитивните ви способности, за да разкрие всички въжета, обвързвания, проклетия или заклинания от живото или неживото, които проникват през духовните ви граници. Ако искате да разберете по-добре произхода на тези обвързаности, помолете за прозрение. Ако искате да разберете по-добре как тези натрапници се отразяват на духовната ви работа, помолете за откровение.

Най-лесният, най-любящият и най-мощният начин да изчистите смущенията е да помолите Божественото да освободи тези обвързващи или негативни връзки от вас и другите замесени страни и да замени въжетата с лечебните потоци на благодатта Няма причина да дърпате въжетата или да се борите с тях, нито да се страхувате или ядосвате. Благодатта ще замени всички отрицателни енергии с положителни енергии на светлината, освобождавайки вас и другите участници в духовния договор, за да следвате правилната съдба. Тези потоци от благодат могат да идват директно от Вселенското поле, пресичайки всички енергийни смущения.

Можете да допълните тази работа с някоя или с всички техники, описани в тази глава. Насърчавам ви да се оставите на собствената си интуиция да избере физическите инструменти, храните, напитките и дейностите, но ето няколко съвета.

Всеки прозрачен кристален кварц или диамант служи като положителен проводник на духовни намерения. Необичаен камък, котешкото око е индийски скъпоценен камък, известен също като "опашката на дракона". Този "камък на успеха" ни предпазва от негативни енергийни сили, подобрява интуицията ни и приканва към мистични преживявания и божествени откровения[2].

Числото 7 е едно от най-мистичните и приканва към божествена помощ, а числото 9 може да ни изведе от стар цикъл. Бъдете внимателни с числото 6, което изисква от нас да направим избор между доброто и лошото - тоест, освен ако не сме готови да изберем доброто.

За хората с духовни наклонности целият живот е просветлен, ако сме готови да го видим и приемем с любов. Да се заемем с работата си и да влезем на работното си място с подходящи духовни граници означава да открием, че светът вече е добър, а ние сме тук, просто за да го направим по-добър.

Безопасна работа с клиенти: граници за болногледачи

Най-честият въпрос, който чувам от болногледачи, особено от тези, които работят с клиенти индивидуално или в малки групи, е: "Как да запазя границите си?" Как можете да запазите собствената си енергия, когато грижата, помощта или даването на други хора под някаква форма е вашата работа и призвание? Лечителите, консултантите, здравните специалисти, терапевтите,

социалните работници и други подобни професионалисти често изпитват прегаряне на грижещите се за другите - дългото, бавно плъзгане към изтощение, което идва от раздаването на себе си.

Изгарянето на болногледачите е поне отчасти енергиен проблем. Знам това, защото работя с клиенти, но и защото чувам именно такива оплаквания:

"Имам само един и същи тип клиенти, отново и отново." "Клиентите ми не си плащат сметките, постоянно се оплакват, не се явяват на срещи, възползват се, очакват нещо даром" (Синдром на хартиената кукла).

"Клиентите ми крадат цялата ми енергия" (Синдром на вампира).

"Клиентите ми очакват от мен да свърша цялата работа вместо тях" (синдром на мулето).

"Възприемам всички проблеми на моите клиенти, включително техните болести, същности, проблеми в семейството, чувства и др." (Синдром на психичната чувствителност).

"В крайна сметка съм напълно изцеден и извършвам цялата работа за клиентите си" (синдром на лечителя).

"Изгубих цялата си енергия." "Не мога да определя кое е мое и кое принадлежи на клиентите ми." "Понякога дори говоря, действам или мисля точно като последния си клиент и не мога да го разбера." "Не мога да се отделим от клиентите си." "Понякога искам да се занимавам с клиентите си, въпреки че това е неправилно" (Синдром на липсата на граници).

"Обстановката трябва да е абсолютно перфектна, иначе пречи на работата ми." "Не мога да работя върху хора, които носят парфюм или неорганични дрехи или които току-що са яли месо." "Космическите енергии пречат на работата ми с клиенти." "Продължавам да получавам съобщения от домашните любимци на клиентите си" (Синдром на енвирон).

Ако имате някои от тези симптоми, разберете кои енергийни граници най-вероятно са нарушени и работете върху тях. Можете също така да се възползвате от следните техники, които използвам всеки ден в работата си с клиенти, за да си гарантирам, че в края на работния ден действително имам повече, а не по-малко енергия.

1. Подготовка. Преди работа се уверявам, че се разхождам или правя упражнения, и си поставям намерение за деня. Обръщам внимание и на облеклото си. Цветовете, както е разгледано в глава 4, са честоти. Позволявам на интуицията си да избере гардероба ми. Знам, че ако посегна към червеното, вероятно ще трябва да бъда доста силен и драматичен. Ако се насоча към тъмно облекло, може би се занимавам с нуждаещ се или ядосан клиент; черното или сивото облекло може да скрие личните ми реакции или цялата ми същност, за да мога по-добре да помогна на клиента.

2. Настройване. Разположих стаята на клиента с любимите си предмети, всеки от които има значение. Например близо до вратата има гръмоотвод, който означава, че съм отворена за божествената сила. Над стола ми за клиенти са поставени две картини от Перу: едната символизира любовта на Божественото, а другата - освобождаването от негативни енергии и същности. Картина на делфини приканва

към радост, детска радост и изцеление. А из цялата стая са разположени различни камъни и скъпоценни камъни, всеки с определено предназначение.

3. Протокол. Започвам сесии с кратко изявление, което словесно създава граници. Казвам на клиентите намерението си, което е да покана изцелението и да им помогна. Казвам им също, че моля Божественото да формира параметри и граници, така че най-малкото да не причинявам вреда, а в най-добрия случай да мога да помагам. След това се уверявам, че разбират, че не мога да гарантирам за работата или информацията си и че тяхна работа е да решат коя информация е полезна и коя не. Отговарям и на всички въпроси, които биха могли да имат относно това, което правим.

4. Физически граници. Поддържам маса между клиента и себе си. Приемам много информация от и за клиентите си чрез физическите си енергийни граници и се нуждаю от физическа бариера за целите на филтрирането. Извършвам практическо изцеление само ако се чувствам в безопасност и силна в този ден. Понякога препоръчвам на работещите с ръце да използват кърпа, ръкавици или специални бижута, програмирани да отклоняват негативността и да засилват лечебните енергии. Също така правя кратка почивка между клиентите, за да си измия ръцете, като визуализирам как енергията на предишния ми клиент се измива с любов, докато го правя.

5. Емоционални граници. Представям си ясен енергиен екран между мен и клиента ми. Този екран филтрира емоциите на клиента от моите собствени. Тъй като обаче работата ми разчита на способността ми да усещам чувствата и мислите на другите, програмирам този енергиен екран да пропуска емоциите на другите по начин, който не включва приемането на действителната енергия на емоциите. По този начин мога да регистрирам емоциите на клиентите си, без да ги поемам.

6. Граници на взаимоотношенията. Понякога е трудно да не се ангажирате прекалено с проблемите на клиентите. Когато се злоупотребява с дете, уволнява се талантилив човек, изоставя се съпруг или съпруга, сърцето ни не може да не съчувства на другия човек. Именно тогава се уверявам, че интуитивно изтеглям сърцето си, в допълнение към другата си енергия, когато приключа с даден сеанс. Като усещам външните ръбове на моето релационно или сърдечно поле, се уверявам, че съм го изключила, преди клиентът да напусне стаята. Ако то не се върне около мен и е свързано само с мен, провеждам няколко упражнения за дълбоко дишане, докато не бъде непокътнато.

Със светена вода направих кръстен знак в кръг над всички врати. Когато клиентът ми влезе, той или тя веднага бива благословен за по-висша цел. Когато клиентът ми излезе, моята собствена енергия остава от моята страна на вратата.

7. Духовни граници. Винаги използвам упражнението "Дух към дух", когато работя с клиенти. Същият процес използвам и при преподаване на уроци. Също така обичайно моля Божественото да свърже клиентите ми с всички необходими изцелителни потоци от благодат както в началото, така и в края на сеанса, и да направи същото за мен.

8. Справяне със собствените си проблеми. Моля Божественото да ме предупреждава, когато по време на работа с клиенти се задействат мои проблеми, и да поставя проблемите в бяла кутия, която държа в сърцето си. В края на деня прекарвам няколко минути, за да прегледам съдържанието на тази кутия. След това немалко проблеми са си проправяли път до кабинета на собствения ми терапевт!

9. Колеги. Макар че обикновено работя сам, имам бизнес партньори, а понякога преподавам в класове. Когато работя с други хора, моля Божественото да "задържи пространството" за нашите по-висши усилия и си представям бял мехур от лечебна благодат, който заобикаля всички участници. Тази енергия предпазва всеки от нас един от друг, не позволява на проблемите ни да се размият и дава възможност за безопасна и любяща връзка.

10. Да се направи. края на работния ден провеждам упражнението "Дух към дух" за себе си, като използвам Христос като мой свидетел и призовавам Божественото да ме освободи от ежедневната ми работа. Много рядко съм обсебен от работния си ден, което ме оставя свободен за останалата част от живота ми.

Глава 7

Жезълът на живота: Граници за правене на пари

Всички наши елементи, с изключение на водорода и хелия, произхождат от умиращите големи звезди.

КЛИМАТОЛОГЪТ КРИС ПУЛСЕН

Парите са физическо средство за задоволяване на материалните ни нужди, но те са свързани и с емоционалното ни здраве и здравето на отношенията ни и подпомагат духовните ни стремежи. Нуждаем се от пари, за да процъфтяваме, да съзряваме и да развиваме духовните си дарби. Те са ни необходими, за да се издържаме, така че да можем да се наслаждаваме на предназначението си. Парите могат да се разглеждат като възвръщаемост на инвестицията на време и отдаденост, която ни е необходима, за да постигнем житейската си мисия.

Парите са и една от основните причини за стреса, който води до кризи в кариерата, взаимоотношенията и здравето. Има много причини за паричните проблеми, но един от неоспорваните фактори е енергийно-граничното увреждане. Чрез работата си установих, че зле подбраните защитни граници могат да причинят или да допринесат за всяко едно парично предизвикателство, включително дългове, липса на пари, загуба на доходи, финансов безпорядък, данъчни проблеми, непостоянни доходи, прекомерни разходи, проблеми със зависимостта и дори бедност. Тъй като всичко е енергия, помислете за всички обрати, които могат да бъдат причинени от физическите ни преживявания, емоционалното объркване, неуспехите във взаимоотношенията и духовните ни заблуди по отношение на парите. Всеки или всички от седемте синдрома могат да подкопаят джоба и самочувствието ни или дори да ни оставят да живеем на улицата.

Можете да работите върху проблемите си с парите, като прилагате техниките, описани за енергийните граници в работата (в глава 6). Но парите са и самостоятелна тема, тъй като като концепция са още по-заплетени от кариерата или духовната цел. Чувал съм хора да описват парите като сила, любов, енергия, елемент, размяна, идея, предмет, мярка за успех, зло и дори дар от Бога. Парите имат многобройни значения за всеки от нас и тези многостранни възгледи само правят проблемите ни с парите по-объркани.

Установих, че всяка от четирите енергийни граници всъщност представлява различна концепция за парите. Да разгледаме една от четирите основни граници конкретно по отношение на парите, означава да разгледаме един конкретен аспект на парите. Възможно е да установите, че проблемите ви с парите попадат повече в една категория, отколкото в други, но от друга страна, може да се наложи да оцените всяка енергийна граница във връзка с парите.

На физическо ниво парите осигуряват сигурност - особено материална сигурност. Следователно те могат (и трябва) да се считат за вещество. Отхвърлянето на парите е равносилно на отхвърляне на подхранването, което животът може да осигури; получаването на пари е приемане на това подхранване. Да трупаме пари означава да не вярваме в мястото си сред другите, а да раздадем всичките си пари означава да се откажем от личната си сигурност. На емоционално ниво парите в идеалния случай са източник на радост. Ако управлението на парите не е радостно начинание, ние сме заседнали емоционално; нашите емоционални граници ни държат заключени в срам или вина. В относителен план парите отразяват баланса между любовта и властта; в духовен план парите са средство за изпълнение на духовното ни призвание.

Можем ли наистина да живеем живот с достатъчно пари, за да ги изхарчим, и с някои допълнителни? Можем, ако сме готови да предприемем необходимите стъпки, за да възстановим физическите, емоционалните, относителните и духовните си граници. Финансовото подхранване на себе си подхранва душите ни, подкрепяйки пътуването на духа ни от земята до слънцето, като същевременно си даваме избор от плодове, на които да се наслаждаваме по пътя.

Докато установявате енергийните си граници, за да си осигурите финансова сигурност и просперитет, ви насърчавам да поправите и границите си, за да излекувате проблеми, свързани с работата, като използвате съветите, дадени в глава 6. Проблемите ни в работата често са паралелни на проблемите ни с парите. Ако например сте засегнати от Синдрома на психично-чувствителните във връзка с работата, най-вероятно страдате от същия проблем с парите. (Това обаче е свободно правило, така че се отнасяйте към себе си като към уникално същество, каквото сте.)

Печелене на пари чрез богати физически граници

Симон не би могъл да задържи монета в джоба си, ако тя беше зашита. Рано или късно нещо - заразен бъг, жена му, някой от тийнейджърите му или непланирана катастрофа - щеше да се промъкне и да открадне монетите му. Макар да изкарваше доста добри пари, доходите на Саймън бяха намалели, а

коленете му се подкосяваха под тежестта на първата и втората ипотека. Ситуацията беше толкова ужасна, че той обмисляше да обяви фалит. Чувстваше се толкова зле заради финансовото си положение, че обмисляше развод, само за да спести проблемите на жена си и децата си.

Попитах Саймън каква според него е основната причина за неговото положение - приличен доход, подплатен с голям дълг - и той ме погледна със сълзи на очи. Никога не е познавал баща си, който е изоставил майка му при раждането. Майка му пък си е изкарвала прехраната с чистене на къщи, като е търпяла унизително отношение от страна на работодателите си. Като не можеше да се справи, тя пропиляваше излишните си пари с наркотици и алкохол. Следователно Саймън свързва парите с болка, страдание и изоставяне, както и с пряка злоупотреба. Липсата на пари застрашаваше способността му да оцелява, но наличието на пари създаваше заплахата за сигурността.

Енергийно (чрез физическите си граници) Саймън изпращаше на света смесени енергийни послания. Всеки глас "да" за финансова сигурност беше отменен от ясно изразено "не". Конкретният свят реагира, като му позволява да изкарва прехраната си - почти; като му осигурява финансовите нужди, донякъде; и го подкрепя с финансови възнаграждения само непостоянно. Неговите вълнообразни, пропускливи физически енергийни граници бяха объркани.

Психиката ни възприема парите като материални. Тя реагира положително на поведението и преживяванията, които ни учат, че парите ще увеличат сигурността ни. Тя реагира отрицателно на ситуации и хора, които ни карат да вярваме, че парите намаляват чувството ни за сигурност или че самият свят е толкова несигурен, че парите са маловажни. Научих, че колкото по-екстремни и животозастрашаващи са паричните проблеми на някого, толкова по-силни са травмите му, свързани с парите, и в крайна сметка - с благополучието му. С други думи, проблемите, свързани с физическите граници, често представляват най-шокиращите и очевидни парични казуси. Те най-често се проявяват като поредица от остри финансови затруднения, привидно непробиваеми безизходици или хронични парични тревоги.

Можем да изпишем много страници, в които да опишем финансовите проблеми, причинени от лошото управление на физическите граници. Те могат да включват тежки дългове, постоянна непълна заетост, несигурни инвестиции, постоянна загуба на доходи или хронично недостатъчно плащане. Те могат да включват загуба на пари поради нелекувани зависимости, като например хазарт, пазаруване, наркотици или алкохол, или въвличане във връзка, която застрашава живота или препитанието ви. Работил съм дори с клиенти, чието

финансово състояние е било критично разклатено, защото любим човек е бил често болен, с психически проблеми или е упражнявал физическо насилие. В крайна сметка, ако паричната ви сигурност непрекъснато е в сътресения до такава степен, че оцеляването ви често изглежда застрашено, вие сте преживели нарушение на физическата граница и трябва да поправите тази граница, ако искате да поправите паричното си здраве.

Подобно на проблемите в работата, тези парични проблеми, които се основават на физическа основа, често са причинени от излагане или участие в злоупотреба, пристрастяване, травма или други насилствени обстоятелства. Работих с един клиент, който като дете е бил подложен на сексуално насилие в продължение на години. Като възрастен той никога не е имал пари. Умен човек, той започваше бизнеси, които обикновено достигаха обещаващо ниво в рамките на няколко кратки години, само за да се разпаднат точно когато бяха готови да излетят към звездите.

Физическите гранични нарушения могат да бъдат причинени и от по-прикрити проблеми, които можем да видим енергийно, но не винаги са очевидни на повърхността. Тези ситуации могат да включват отглеждане в семейство с финансов недостиг, ако това състояние е било придружено от допълнителни заплахи. Може би бащата обикновено е бил трезвен и работещ, но щом е прибирал в джоба си някакви допълнителни пари, е отивал по баровете да се напива. Един от моите клиенти беше отгледан от майка шопохоличка, която криеше всяка свободна парична сума в чекмеджето на скрина, докато не можеше да се наслади на тайно харчене; тя винаги харчеше прекалено много, оставяйки семейството без храна в продължение на дни. Може би някой от родителите постоянно е прекалявал с кредитните карти или е губил парите ни за училище, за да изплаща дълг от хазарт. Може би родителите ни са похарчили всичките си пари за едно предизвикателно дете, а ние не сме получили нищо.

Подобни преживявания - нагоре-надолу, непредсказуеми ситуации - се квалифицират като периодично насилие. Когато злоупотребата с променливи е свързана с парите, финансовата ни сигурност също ще се повишава и понижава.

Всяка ситуация, която свързва парите с физически трудни обстоятелства или злоупотреба, ще доведе до поне един енергиен синдром. Възможно е дори да не знаем какво се е случило, за да предизвика проблемите ни. Работих с един човек, който беше осиновен от богати хора. Без значение колко много родителите му са му помагали финансово, той едва смогваше да си плаща сметките. След като проучил рождението си, открил, че е петото дете на семейна двойка, която го дала за осиновяване, защото не разполагала със средства. Той несъзнателно бил възприел техния енергиен модел и в резултат на това физическата му

енергийна граница излъчвала енергията на бедността в света с такава интензивност, че светът нямал друг избор, освен да се съгласи с него!

Научните области, сред които микрохимизмът - наследяването на физическите клетки на нашите майки, и епигенетиката - приемането на спомените на нашите предци в нашите тела (и двете разгледани в глава 2), подчертават факта, че много от най-сложните за живота ни парични проблеми не произлизат от нас. Независимо от това, колкото по-сериозно е нарушението или трагедията, свързани с парите - независимо дали са се случили в нашия собствен живот или в живота на други хора - толкова по-драматични ще бъдат последиците за нашите финансови резултати. Най-добрият начин да започнете да обогатявате физическите си граници е да си поставите намерение или да добавите финансова насока към работното намерение, което поставихте в глава 6. Използвайте това намерение, за да програмирате храната, напитките и различните си предмети. Носете цветовете и използвайте формите, разгледани в глава 6, и правете всичко друго, което можете, за да подобрите професионалния си живот.

Ако паричните съображения оказват сериозно влияние върху физическото ви оцеляване, е важно да върнете парите на естественото им място във физическата територия. Противно на подсъзнателното ви усещане, парите не са чудовищни или заплаха за личната ви сигурност. По-скоро парите са физически обект или субстанция. Поставянето на парите на мястото им отнема жилото или изпепелява, като ефективно успокоява и инициира изцеление в рамките на физическите ви граници по отношение на парите.

Първоначално парите са били средство за размяна. Нашите предци са разменяли картоф за кочан царевица или няколко камъка за помощта на съседа. Било е доста лесно да се следят парите, когато те са били твърд предмет. В крайна сметка парите започнали да се изразяват в ценни вещества, като злато, сребро или мед. Първоначално хартиените банкноти са били обезпечени с истинско злато; сега медната монета е само с медно покритие, а златото отдавна е изчезнало от резервите. Днес нашите чекове за заплата, кредитни и дебитни карти, както и чекове не са истински монети, а само символични изображения на пари. А стоките, които се купуват с пари? Рядко поглеждаме към дивана или чашата за кафе и виждаме знаците на долара. Парите са се отделили от физическата си същност, което улеснява проектирането на нашите проблеми върху тях.

За да възстановим физическите си граници, е необходимо отново да свържем парите с физическото си същество. Нещо повече, трябва да възстановим

нуждата си от пари като потребност, равна на нуждата ни от въздух, храна, подслон и напитки.

Започнете да си спомняте за материалното въртене на парите, когато сте били дете. Моето поколение се радваше на касички, монети и доларови банкноти. Спомням си, че спестявах до десет долара, които слагах в джоба си и раздавах в местната аптека за коледни подаръци. Бях толкова горд със себе си. Парите не бяха страшни, а възхитителни.

Възприемането на парите като физически обект и нужда оправдава желанието ни за тях. Количественото им възприемане като материална субстанция ни насърчава да ги използваме разумно, да се въздържаме от раздаването им на хора, които злоупотребяват с тях, или от опасното им харчене. Вие си позволявате да дишате въздух, нали? Никога не бихте отдали целия си въздух на някой, който ви манипулира, нали? Когато свикнем да възприемаме парите като пробен камък за нашето благополучие, те всъщност ще се превърнат в превръзка и лекарство, гипс и шина, балсам и нектар за нашата физическа енергетика.

Как да превъзпитате подсъзнанието си за истинската същност на парите на физическо ниво? Първо, простете на себе си и на другите, че са вярвали, че парите могат да навредят. Вместо това признайте, че парите са предмет, който съдържа благословиите на света. След това започнете да носите пари в брой навсякъде, където отивате, дори ако са само няколко стотинки. Умишлено програмирайте тези пари, както и всяка нова стотинка, която се озовава в портфейла ви, за увеличаване на благосъстоянието. Използвайте паричното си или работно намерение, ако имате такова. Направете същото и с всеки друг материален знак за пари, включително чекове за заплата и сметки.

След това започнете да размивате границите между входящите и изходящите пари. И двата потока ви поддържат и подхранват. Точно както растението приема кислород и отделя въглероден диоксид, така и ние трябва да получаваме пари и да ги отделяме.

Сега съберете колкото можете повече пари и ги хвърлете в суха вана. Програмирайте тези пари, като ги държите и изпращате намерението си към тях. Можете дори да си представите, че те се умножават, докато го правите! Влезте сами във ваната и почувствайте всички тези пари. Представете си изобилието, целувката на просперитета, тъй като енергията на тези пари поправя физическите ви енергийни граници и частите от миналото ви, които са ви принудили да имате лоши отношения с парите.

Колкото се може по-често пазарувайте в брой. Заделете определена сума за сметките си на изплащане и купувайте хранителни стоки, фризьорски услуги, бензин и други с пари в брой. Понякога ще трябва да се откажете от нещо, което желаете, за нещо друго - понякога не. Използването на пари в брой ще възстанови необходимата и здравословна връзка между парите и вашите нужди.

И накрая, препоръчвам ви да помислите за действителните рани, които са породили паричната несигурност. Използвайте техниките от глава 4, за да разкриете сюжетната си линия, но направете още една стъпка напред. Вместо да се концентрирате върху това, което не се е случило, помислете за това, което е трябвало да се случи. Ако родителите ви са ви удряли всеки път, когато не са имали достатъчно средства, запитайте се какво е трябвало да направят. Може би е трябвало да обсъдят притесненията си с финансов плановик или да намалят храненето навън. Може би е трябвало да ви прегърнат и да ви кажат, че всичко ще бъде наред. Ангажирайте се да си дадете това, което никога не ви е било дадено, и да направите това, което възрастните или властите е трябвало да направят: Да се обърнете към специалист по финансово планиране или да намалите бюджета си за хранене навън, ако разполагате с малко средства. Помолете приятел да ви утеши, когато се страхувате за финансите.

Имах един клиент, на когото постоянно плащаха по-малко от колегите му. Вкъщи той се грижеше да задоволява физическите нужди на всички останали, обикновено за сметка на своите. Причината? Когато е израснал, е бил едно от петте деца. Като най-възрастен, делът му от средствата се намалявал всеки път, когато се раждало друго дете, докато на дванадесетгодишна възраст не бил принуден да работи. Другите буквално получавали повече храна, дрехи и пари, а той не получавал нищо. Този вид пренебрегване се квалифицира като физическо насилие, създава недостойнство (емоционален проблем) и в неговия случай е повлияло на чувството му за ценност до степен да не се бори за равно заплащане. Накараха го да вземе 50 долара в брой от седмичната си заплата и да ги похарчи само за себе си - за никой друг. След няколко месеца грижа за вътрешното му аз, което беше физически наранено, той започна да придобива чувство за заслуженост. Потърсил си по-добра работа и дори в условията на рецесия си намерил такава. Заплатата му била с 20 процента по-висока от тази на предишната му работа. Оттогава той е увеличил собствения си "под масата" до 100 долара и е на път да получи още едно повишение в работата

Физическите енергийни граници реагират на физическа активност, вещества и предмети. Възнаграждавайте всяка печалба, която постигате в паричната си ситуация, с физическа награда, дори ако това е просто разходка в парка или дреболия от аптеката. Отнасянето към себе си така, сякаш сте достойни да имате пари, отваря пространство за повече пари и по-малко липса.

Емоционални граници за повече пари

Преди години работих с финансов терапевт, който заяви, че почти всички парични проблеми са породени от емоционални проблеми.

На емоционално ниво финансовото насищане *не е свързано с това* колко пари имаме или нямаме. Може да имаме милиони долари в банката, но да се чувстваме бедни. И обратното - може да имаме само няколко долара в джоба си, а да се смятаме за най-богатия човек на тази планета. Проблемът не е в самите пари. Вместо това емоциите ни - нашите обучени и програмирани убеждения, съчетани с различни чувства - определят как се чувстваме по отношение на парите като цяло, на конкретни ситуации, свързани с тях, на способността ни да посрещаме парични затруднения или бедствия, както и на готовността ни да получаваме и да реагираме на възможности.

Силната емоционална реакция, свързана с парите, особено тази, която постоянно води до лошо финансово състояние, прикрива болката, свързана с парите. Болката е нашата реакция на неправилно отношение към нас. Може би майка ни никога не е харчила пари за нас, но е харчила за сестра ни; може би сме били единственото дете в училище с глупави дрехи, защото сме били много бедни. Няма значение какво сме преживели, а само това, че сме попаднали в капана на болката от това, че сме били третиранни като по-малко достойни за финансова подкрепа.

Възможно е да изпитваме гняв, страх или тъга заради паричните си проблеми, но около всички тях в емоционалното ни поле има отвращение, често под формата на срам или вина. Отвращението е едновременно причина и резултат от изкривена емоционална енергийна граница.

Срамът казва, че нещо не е наред с нас. Той е резултат от участие в срамно или отвратително действие, събитие или връзка. Когато сме млади, ние не създаваме собствения си срам. Той започва с това, че някой около нас прави нещо лошо или отвратително. Разбира се, този човек не иска да се чувства засрамен, но енергията на този срам трябва да отиде някъде. В крайна сметка тя се оказва в нас, преплитайки се през емоционалното ни енергийно поле.

Например един от моите клиенти гледаше как майка му моли баща му за пари. Бащата наричал нея и четирите момчета с имена, когато им давал няколко долара за храна. Един път клиентът ми и майка му отишли в местния магазин за хранителни стоки, където имали сметка. Засрамен, собственикът на магазина казал, че сметката е толкова препълнена, че не може да им даде повече храна, докато бащата не дойде и не плати. Същата вечер семейството яло за вечеря

хляб и масло. Като възрастен, клиентът ми почти никога не разполагаше с нито една стотинка на свое име. Защо да го прави? Той приравняваше парите с това да се срамува.

Ако първоначалното събитие, което е нарушило емоционалната ни граница, е било свързано с пари, ще изпитваме срам от парите, което ще ни попречи да бъдем щастливи, когато се занимаваме с тях. Всъщност ще вярваме, че наличието на пари трябва да ни кара да се чувстваме зле.

Вината е тясно свързана със срама. Предполага се, че изпитваме вина, когато направим нещо нередно. По този начин можем да превърнем вината в истинско, здравословно отвращение, което ни казва, че трябва да променим действията си или връзката си с определен човек или вещество. След това ще направим промяната и ще избегнем повтарянето на същата грешка. Ако обаче сме склонни към срам, ще се чувстваме прекалено виновни, развивайки това, което наричам фалшива вина. Може би всеки път, когато имаме пари, а някой друг няма, ще се чувстваме виновни или толкова зле, че ще поемем чужди дългове или работа. Може би ще позволим на духовете да ни винят, че правим глупави парични грешки, или ще позволим на другите да ни откраднат парите. Ако имаме слаба или увредена емоционална граница, лесно можем да поемем и паричната вина на другите, като задълбочим проблемите си.

Когато емоционалните ни граници са обвързани със срам или вина - наши или чужди - чувството ни за недостойнство расте като плесен върху стархляб . Освен това не сме в състояние да съзрем нито едно от чувствата си (гняв, тъга или страх) до истинското им предназначение - радостта.

За да променим емоционалната си граница, трябва да сме готови да предприемем тези пет стъпки:

1. Почувствайте скритата болка.
2. Освободете се от отвращението, което не ни принадлежи.
3. Укрепване на първоначалното ни отвращение.
4. Изчистване на емоционалното ни поле.
5. Предприемете действия, за да създадете радост.

1. Почувствайте скритата болка. Като използвате техниката за разкриване на сюжетната линия (вж. глава 4), върнете се към ситуацията, която е създала дисонанс с парите. Почувствайте болката и нараняването и се обичайте чрез тях.

2. Освободете се от отвращението, което не ви принадлежи. Продължете да се подхранвате чрез болката от първоначалната ситуация, докато не почувствате отвращението, което сте имали към човека, създал негативната асоциация с парите. Докато обвинявате себе си, все още не сте стигнали до целта. Изчакайте, докато не можете да посочите човек, ситуация, култура, религия или институция, които не сте вие. Ние не приемаме доброволно негативните парични убеждения. Сега помолете Божественото да подреди отвращението, като го раздели между вас и първоначалния собственик на поне част от отвращението или срама. (Често моля Божественото да ми каже какъв е процентът на разпределение, например: 20 процента мои, 80 процента техни.) Поискайте от Божественото да ви освободи от отвращението, което никога не е било ваше. Знайте, че Божественото ще се справи с тази погнуса и нейните законни собственици по любящ начин.

3. Укрепете първоначалното си отвращение. Дайте му сила, като си простите, че сте го потискали. Не е нужно да прощавате на другите страни, поне засега. Трябва само да се освободите от сечивото на срама и вината, като разберете, че в този момент не сте имали друг изборосвен да приемете вредно емоционално убеждение и да отречете заслуженото си благополучие. Останете на този етап, докато не разберете, че в онзи момент не сте направили нищо лошо и следователно можете да си простите за това, което сте направили с паричните си страхове оттогава насам.

4. Почистете емоционалното си поле. Сега визуализирайте как изчиствате емоционалното си поле от сивата, петниста, сенчеста енергия на нездравословното отвращение. Вече не се нуждаете от нея. Нямайте причина да се криете от изобилието, любовта или парите. Нямайте причина да се наказвате, като задържате паричната радост. Продължете това прочистване, докато усетите, че емоционалните ви граници са цялостни и отворени за здравословни парични възнаграждения.

5. Предприемете действия, за да създадете радост. Запитайте се какво ще ви донесе радост по отношение на парите? Позволете на отговора да изникне в главата ви. Трябва ли да изплатите дълговете си? Да зарежете кредитните си карти? Да започнете да харчите пари за себе си, а не за всички останали? Да поискате увеличение на заплатата? Вслушайте се в отговора и отговорете. Сега всеки ден до края на живота си задавайте същия въпрос. Наблюдавайте как парите постъпват - и остават!

Като цяло здравата емоционална граница свързва парите с радостта, което води до парични транзакции, които увеличават радостта ни. Ориентирането на емоционалното ни здраве към радостта насърчава финансовата цялост. След

като сте изчистили дълго задържаното отвращение и сте почувствали всяка останала болка, можете да обработите други чувства. Тази често използвана терапевтична фраза означава да почувствате всичките си чувства, да откриете тяхното значение, да се вслушате в посланията им и да направите необходимото, за да вземете ефективни и положителни решения. Не забравяйте, че всички емоции водят към радост, както е обсъдено в глави 5 и 6 (специално по отношение на работата в глава 6). Това означава, че във вашата емоционална реакция на всеки паричен проблем, възможност, дълг, сметка или предизвикателство се крие възможност да намерите радост.

Притеснени сте от проектите за надценка, които сте направили? Първо, превърнете първоначалния си страх в радост, като благодарите, че имате банкова сметка. Сега обърнете внимание на посланието на страха, което казва, че е времепредприемете действия. Какво можете да направите, за да предизвикате повече радост? Да смените банката? Да прехвърлите пари от едната сметка в другата по-рано през месеца?

Разстроени сте от понижение и намаляване на заплатата? Преместете гнева в радост, че все още имате работа, и след това се вслушайте по-дълбоко. Дали оставането на тази нова, понижена позиция ви натъжава? Тогава трябва да потърсите по-любящо парично положение. Може би е време да подобрите автобиографията си и да започнете да търсите работа.

Ако в някакъв момент откриете отвращение, обърнете внимание. Анализирайте синдрома и започнете петте стъпки отначало.

Справили сте се с чувствата си. А сега какво ще кажете за убежденията си? В идеалния случай ще работим със зрели убеждения, които подчертават нашето достойнство, заслуженост, сила, ценност, същностна доброта и обичане. Този тип убеждения ни позволяват да гледаме в очите финансовите си неволи и да решаваме проблемите по подходящ начин. Те също така ни помагат да избегнем лошите финансови ситуации. Например няма да се оженим за онзи комарджия, защото вярваме, че заслужаваме повече, отколкото да се налага да събираме паричните бъркотии на някой друг.

Как можем да заменим негативните парични убеждения с по-удовлетворяващи? Първо, можем да разгледаме основните си синдроми или парични проблеми, за да разберем в какво вярваме погрешно. Оттам нататък можем да съзрем убеждението си в по-подходящо и здравословно.

Постоянно ли сте без пари? Тогава смятате, че животът ви е сломил. Вместо да си мислите "аз съм счупен" или "аз съм цял", създайте намерение, като

например: "Приканвам повече пари в живота си, за да приема присъщата ми цялостност".

Обикновено ли имате дългове? Тогава най-вероятно смятате, че светът ви е длъжник. Утвърдете, че сега се учите да давате и получавате изобилие.

Често ли се налага други да ви спасяват парично? Дайте си сметка, че сте достатъчно силни, за да приемате пари за добре свършена работа.

Трудно ли ви е да се придържате към бюджета (както правят всички добри хора без граници)? Знайте, че заслужавате сигурността на структурата и можете да се доверите на собствените си граници.

Непрекъснато ли спасявате другите финансово? Дайте си сметка, че е безопасно да получавате.

Преобразувайте повтарящите се проблеми с парите, като ги сведете до основните им погрешни схващания и след това започнете да си казвате истината. Тази истина може да бъде програмирана и като намерение в предмети, храни или напитки, както е разгледано в предишните глави.

Граници на взаимоотношенията и финансови проблеми: Какво да прави един мъж, който се занимава с любов?

Двойката, която седеше пред мен, спореше за пари - или поне така си мислеха. Истината е, че и двамата бяха затънали в проблеми, свързани с границите на отношенията, които се свеждат до тези две идеи за парите:

- Власт срещу любов
- Мама срещу татко

Нашите парични убеждения са закодирани в границите на взаимоотношенията ни в ранна и средна детска възраст. Около четиригодишна възраст ние излизаме от семейството си като социални същества. Нашият терен за тропане е училището. През следващите няколко години ние несъзнателно решаваме как да повторим домашното си обучение в големия свят на хората. Нашите граници на взаимоотношенията пренасят наученото в тази нова среда и се допълват.

Кое е основното средство за социален обмен, дори в училище? Имате го: парите.

Ние сме племенен народ и извоюваме мястото си в социалния континуум чрез нещата, които могат да се купят с пари. Най-популярните и насърчавани деца обикновено са тези, чиито родители могат да се грижат най-добре за тях, а за това са необходими пари. Момчетата и момичетата, които разполагат с най-готините технологии, с най-новите прически и мода, със средствата за закупуване на екипировка и участие в спортни или други популярни организирани дейности, автоматично се издигат в социалната прослойка на училището. Парите по същество дават власт, привлекателност или и двете.

Аз не бях от тези момичета. Все още си спомням как се преместих от Хънтсвил, Алабама, в Едина, Минесота, богато предградие на Минеаполис, и бях единственото момиче във втори клас, което имаше кафяви, а не червени ботуши. Трябваше да минат години, преди семейството ми да има достатъчно пари за нови дрехи, още по-малко за ботуши. Затова майка ми реши да ни ушие дрехи за училище. Появих се в началното училище със зелено-жълти рокли на цветя, изработени от старите ни муселинови завеси за спалня. Изглеждах като избягала от експеримент в градинарството. Не бях приета добре нито от съучениците си, нито от учителите.

Интернализирах това отхвърляне, което беше свързано с парите, и години наред имах проблеми с парите. Отне ми десетилетия, за да се справя с този проблем, дори когато го осъзнах терапевтично, защото проблемите във взаимоотношенията се отпечатват в енергийното ни поле, информирайки хората за нашия статус, ниво на възприемана власт и възприемчивост към всичко финансово.

Парите като власт означават, че можем да вземаме финансови решения. Това важи за бизнеса, държавните институции, религиозните сфери и, разбира се, за двойките. В продължение на хиляди години повечето правни системи са предоставяли на мъжете правото на собственост върху парите, имуществото, децата и решенията на жената. Това все още е така в много култури и религии. Парите се равняват на властта в отношенията.

"Парите като любов" предполага, че най-любезните ще бъдат финансово обезпечени. Повечето религиозни институции подчертават тази философия, като наблягат на това, че добрите финансови управители се възнаграждават с благоденствие. В продължение на хиляди години най-ценените или обичани жени са печелили най-богатите мъже.

Всички ние сме програмирани да свързваме властта и привлекателността с парите и да смятаме, че най-много богатство получават най-могъщите и най-желаните хора. В края на краищата, няма "добрите хора" не живеят в "добрите къщи", а "лошите хора" - в "лошите къщи"?

Пренасяме тази програма в нашите романтични партньорства. Този шаблон гласи, че мъжете трябва да печелят повече пари от жените и да бъдат шефове, докато жените трябва да печелят по-малко пари и да се грижат за дома. Властните мъже печелят грижите на съпругите си и високите позиции в обществото и на работното място; миловидните жени избягват светските бъркотии и за тях се полагат грижи. Парите и финансовите грижи са наградата за това колко добре всеки пол изпълнява отредената му роля.

Но реалностите на съвременния живот са в противоречие с тези условия. Жените вече работят извън дома и печелят собствени доходи, а мъжете участват в домашните дела. Броят на самотните майки (аз съм една от тях) също хвърля ръка върху системата. В момента много жени управляват домакинствата, като притежават и власт, и любов, макар да не разполагат със средства и време. В наши дни никой не знае как да се справя с парите в рамките на взаимоотношенията, защото никой няма достатъчно власт (средства и авторитет) или любов (време за грижи).

Границите на отношенията ни не са се променили спрямо старите схващания, защото сме наследили вярванията си за парите от мама, нашия експерт по любовта, и от татко, нашия гуру на властта. Техните потоци от съзнание се заключват в енергийната ни система и ние си отиваме.

Как да се освободим от ограничената представа, че парите са равни на власт и любов? Как да изчистим тази динамика на отношенията и да живеем по-здравословен финансов живот? Съществуват редица техники, които работят през границата на отношенията.

Отправната точка е да променим неподходящата си представа за парите като власт срещу любовта с подходяща, която ги приравнява към овластена любов. Тази промяна се осъществява чрез игра на детектив в собствения ни двор, в който сме израснали. Не е нужно да търсим по-далеч от мама и татко или фигурите, които ги представляват, за да разкрием нашите релационни предположения за парите. След това трябва да изчистим релационното си поле от последиците и да се отворим за потока на богатството. В този момент ще можем да блокираме взаимоотношенията, които създават парични източвания.

Спомнете си за ранните си ученически години. Позволете на паметта си да блуждае, спомняйки си как сте се чувствали на възраст между четири и осем години. Припомнете си влиянието на парите и богатството. Започнете с групата на връстниците си. Кои деца са били по-влиятелни или естествени лидери? Кои от тях имаха най-много приятели? Какво е било икономическото положение на семействата им? По-важно е как възприемането на техните привилегирани обстоятелства е повлияло на начина, по който сте гледали на себе си

Каквито и да са социалните ви възприятия, те са възникнали във вашия дом. Съсредоточете се върху мама или татко, или който и да е друг, изпълняващ тези роли. Помислете първо за майка си или за женското влияние. Какво е вярвала тя за парите? На какво ви е научила за парите? Какво нейното поведение по отношение на парите ви е поучавало за женските аспекти на вас самите или на жените? Как нейните парични въпроси са формулирали представите ви за това как финансите са свързани с властта (способността да се правят неща; авторитет) и любовта (даване на време, грижа и състрадание)?

Сега задайте същите въпроси за баща си или за мъжката фигура в живота ви, като се съсредоточите върху това, което ви е показал за мъжкото начало в него или за мъжете.

След като прегледате убежденията си за паричните средства на родителите, сведете заключенията си до отговорите на тези въпроси:

- Вярвам в следното за женското начало по отношение на парите:
- Вярвам в следното за мъжкото начало по отношение на парите:
- Вярвам в следното относно властта във връзка с парите:
- Вярвам в следното за любовта по отношение на парите:
- Ролята на парите във взаимоотношенията е:

Виждате ли как проблемите във взаимоотношенията ви са се отразили на паричното ви състояние? Време е да замените нездравословните си убеждения с по-здравословни и да опаковате тази нова идея в намерение. Например можете да създадете нови убеждения като "Участвам в любящи взаимоотношения, които споделят сила, любов и пари", "Давам и получавам щедро" и "Обичам себе

си и другите достатъчно, за да имам финансови възможности". Започнете да работите с намерението си за просперитет, както е предложено в глави 4 и 5.

Не е достатъчно просто да мислите по различен начин. Релационните убеждения за парите, които сте възприели в детството си и които са били подкрепени от вашите възприятия и поведение, са вплетени в цялата ви релационна енергийна граница. След като извършите вътрешната работа, трябва да поправите енергийното си поле, защото в противен случай световните ви модели ще продължат.

За да работите върху енергийното си поле, влезте в медитативно състояние и поискайте интуитивно да видите, да узнаете, да усетите или да ви бъде казано от вътрешния ви дух как фалшивите убеждения са повлияли на границата на взаимоотношенията ви. Проверете конкретно за признаци на седемте синдрома. Прекалено дебелите граници ви пречат да получавате от другите. Непропускливите дупки показват синдроми, които ви източват парите; често сте в ситуации, в които парите текат от вас към другите, но не и в замяна. Двупосочните дупки, през които енергията както влиза, така и излиза, подсказват за синдрома на лекаря: раздавате парите си и поемате паричните проблеми на близките си. Дупките, през които енергията се влива във вас, могат да показват свръхчувствителност към другите, каквато се среща при Синдрома на психично чувствителните или дори при Синдрома на Енвирон.

Ако сте готови наистина да се откажете от старите си убеждения за парите, вземете това решение и след това помолете Божественото да ви помогне да поправите границата на връзката си. Интуитивно наблюдавайте как те се изместват и променят. Сега можете да използвате техниките за подкрепа на кариерата в глава 6 или за изцеление на взаимоотношенията в глава 8, за да подкрепите и продължите работата си.

Духовни граници и парична удовлетвореност

От духовна гледна точка парите са измерител на връзката ни с Божественото. Повечето от нас са приучени да използват парите като критерий за отговор на въпроса: "Бог ме цени или не?"

Много духовно основани институции, организации и системи, умишлено или не, се възползват от този въпрос, като внушават, че парите, дадени за тях, ще увеличат положението ни пред Бога. Ще им дадем пари, ако смятаме, че това ще ни приближи до Бога. Това убеждение е една от причините толкова много от нас да развият слаби, твърди или бедни духовни граници по отношение на парите.

Намалете религиозните си програми и обикновено ще откриете две противоположни духовни гледни точки, които напълно прекриват духовните ни граници:

- Парите са коренът на всяко зло.
- Парите са наградата за това, че сте добър човек.

Обикновено гравитираме по-скоро към едната страна на континуума, отколкото към другата, в зависимост от нашата индивидуалност, възпитание и паричен успех. Ако сме от по-бедната страна на богатството, може би ще предпочетем първото убеждение. Това, че сме разорени, ни прави добри. Ако имаме по-пълни джобове, вероятно предпочитаме второто твърдение. Някои от нас може да рикошират между двете и резултатите ни от печеленето да ги следват.

Ако вярваме в първото твърдение, но имаме пари, ще се чувстваме засрамени от това, че сме благоденстващи. Може би ще се уверим, че харчим повече, отколкото изкарваме, или ще изгубим всичките си спестявания. Може би ще се оставим да бъдем вампирявали или ще приемем проблемите на другите и ще работим, за да докажем своята доброта. Ако сме от по-бедната страна, може да се чувстваме свещени, но и тайно гневни и обидени.

Вярването във второто твърдение може да накара богатия да се почувства егоист или незаслужено. Ако имаме по-малко пари, но вярваме във второто твърдение, ще изпитваме срам и завист. Тези реакции или комбинация от тях са в основата на духовно-граничните проблеми. Произтичащата от това уязвимост може да има опустошителни последици както за банковата ни сметка, така и за духовното ни здраве. Възможно е да изпитваме неприязън към Божественото. Как можем да се доверим на бог, който иска да сме разорени, или, обратно, да се доверим на бог, който възнагражда само богатите? Последиците за духовните ни граници са опустошителни и понякога свръхестествени. Нарушените духовни граници могат да предизвикат податливост към същности, духове или други видове духовна намеса.

Работих с един човек, който винаги беше без пари. Другите членове на семейството му основаха и продадоха компании и бяха изключително богати, но не и той. Забелязах енергийна връв или договор между него и цялата му семейна система. Той беше напълно вампиризиран чрез духовното си енергийно поле. Той наистина вярваше, че е по-добре да даваш, отколкото да получаваш, че

парите са коренът на злото и не можеше да понесе да види как семейството му страда. Вследствие на това духовното му изобилие се изливаше през духовното му поле и навлизаше в духовните полета на членовете на семейството.

След като освобождава този шнур, той започва нов бизнес. Той успява почти веднага. Предприятията, управлявани от членовете на семейството му? Макар че не се разпаднаха, темповете им на растеж се забавиха, а след това спряха. От друга страна, една от сестрите му решила, че не иска да се занимава с бизнес. Тя продаде бизнеса си и отиде да учи в художествено училище. От друга страна, другите двама братя и сестри интуитивно разбраха, че брат им е отговорен за промяната на паричните потоци в посока надолу, и спряха да му говорят. Когато се освободим от натрапчиви енергийни връзки, тези, които са се възползвали от тези въжета, често се опитват да ни привлекат отново или напълно да прекъснат контакта.

Лично аз вярвам, че работата върху духовните ви граници е задължителна, ако желаете паричен успех. Преди всичко приеете духовното си призвание. Както беше обсъдено в глава 6, вие сте тук за една жизненоважна цел, която само вие можете да изпълните. За да постигнете тази цел, Божественото ви е гарантирало материалните и паричните ресурси, от които се нуждаете. Някои от нас може да се нуждаят от десет милиона долара, за да изпълнят мисията си; други може да се нуждаят от значителна заплата. Още други трябва да бъдат осигурени чрез дарения. Същественото е, че това, от което се нуждаете, ще ви бъде осигурено.

За да излекуваме духовните си граници, трябва да заменим духовните заблуди с божествената истина. Това не е толкова трудно, колкото си мислите. Запитайте се, да, точно сега, коя е вашата основна истина за парите?

Сега си представете, че приемате това убеждение и го задържате в поток от бяла, течна светлина. Помолете Божественото да промие духовното ви поле и сърцето ви с този поток от истина. Забележете, че всички въжета, привързаности към същности и неточни убеждения просто изтичат от вас. Забележете колко свободни се чувствате. Обърнете внимание, че сега възприемате парите като дар, който Божественото дава свободно. Както при всеки дар, Божественото ще ви каже как да се отворите за него и какво да правите, след като го получите.

Сега използвайте лечебните потоци на благодатта (представени в глава 4). Помолете Божественото да вкара поток от благодат в духовното ви поле, където е необходимо, и обърнете внимание на това колко свързани и обичани се чувствате.

Съмнявате ли се в способността си да поддържате този нов начин на съществуване в ежедневието? Обадете се на приятел или на човек, който ви подкрепя. Помолете го или я да поддържа вярата или някоя от добродетелите вместо вас. Вярата, надеждата, истината, любовта и изобилието - това са конкретни енергии и произлизат директно от Божественото. Когато сме потиснати, можем да се доверим на друг да задържи енергията, от която се нуждаем, за да бъдем издигнати.

Можете също така да опитате следното упражнение - медитация за духовно богатство, която ви помага да възприемете отношение на благодарност и която на свой ред отваря духовните ви граници за парични насоки и просперитет.

Упражнение: Благодарност в Божията стая

Както беше обсъдено в предишните глави, концентрирането върху положителна духовна емоция в сърцето ни променя неврологията, сърдечносъдовата система, мозъчните функции и следователно и поведението ни. С други думи, когато сме по-алтруистично настроени, когато приемем изконното си право на доброта и поканим Божественото да ни подкрепи, светът ще ни отговори със същото. Когато вмъкнем обратно *доброто в човечеството*, ще бъдем и по-склонни да допуснем поток от пари в живота си и да потърсим духовното ръководство, необходимо за насочване на изтичането.

Тази ръководена медитация може да се прави по всяко време и по всякаква причина, за да се утвърди връзката между вас и Божественото; последното е вашият истински източник на духовно и парично богатство.

Навлезте в медитативно състояние и направете няколко дълбоки вдишвания. Сега си представете, че духовните ви граници, най-отдалеченото от тялото ви поле, се изпълват с бяла и златиста светлина. Усещате как границите между небето и земята, вашите собствени духовни граници и присъствието на Божественото, се разсейват и изчезват, а странното, прекрасно усещане за безусловна любов плува във вас и през вас. Дъги заливат пространството ви, преди цветовете да се разделят в отделни форми и образи. Виждате ли ангели? Духовни водачи? Същества от природата, любовта и помощта?

Знаете, че светът наистина е такъв и че духовните ви граници са създадени така, че да позволяват това усещане през цялото време.

От сърцето ви се появява благодарност - благодарност за това, че Божественото ви обича толкова много, че е създало стая, имение, дом, който непрекъснато се върти около и през вашето духовно поле. Всичко, което не е

подходящо, просто и лесно се отстранява от божествените помощници и вие изпитвате пълната безопасност на това да бъдете държани от Божественото.

На това божествено място се съсредоточете върху парите. Попитайте Божественото как то иска да ви осигури. В какво трябва да вярвате или какво трябва да направите, за да приемете това, което Божественото иска да ви даде? Какво означават парите от гледна точка на Божественото? Как можете да позволите на Божественото да развие усещането ви за пари в приемане на укрепваща Божествена любов?

Позволете на отговорите да проникнат във вас. Когато сте готови, поемете няколко дълбоки вдишвания и се върнете към ежедневно си съзнание, знаейки, че небето и неговите благословии остават около вас и във вас.

Глава 8

Любов, взаимоотношения и романтика: Енергийни граници, които създават сърцето

Просто не е достатъчно да натискате по-силно в старите граници.

ПРОФЕСОРЪТ ПО ПСИХОЛОГИЯ КАРЛ ВАЙК

Любовта е вечно съзидателна, защото започва от сърцето ни, което разпръсква доброто в цялото ни тяло и енергийните ни полета. Въпреки че желаем любовни взаимоотношения, търсейки най-вече онази специална сродна душа, с която смятаме, че не би трябвало да се нуждаем от граници, истината е, че никога няма да постигнем истинска любов без здрави граници.

Прекарвали сме живота си, работейки в границите на взаимоотношенията. Като дете не можехте да разказвате, защото в противен случай някой приятел щеше да ви изостави. Ако се появиш при баба с халка на носа, ще бъдеш наказан. В моята къща, ако не изядеш две порции от ужасно сухия ягодов сладкиш на леля Хана, ти се отнемаха надбавките за един месец. Като възрастни осъзнаваме, че никога няма да получим втора среща, ако първия път дъвчем сотворена устаи дори най-любящият съпруг вероятно няма да ни търпи да изневеряваме. Но разбираме ли жизненоважната роля, която енергийните ни граници играят за привличането, създаването, оформянето, насладата и дори прекратяването на взаимоотношенията?

Ако сериозно се интересуваме от любов, трябва сериозно да се заемем с установяването на енергийни граници, които ясно да отразяват това, което сме готови да изтърпим, преживеем, приложим или подобрим в танца на любовта и връзката. В този танц са включени не само нашата уникална сродна душа, но и роднини, приятели, колеги и други. При липса на здрави енергийни граници ще сме податливи на седемте синдрома. От друга страна, да създадем здрави енергийни граници означава да формулираме цялостни взаимоотношения.

Специална бележка: Тази много важна връзка между родители и деца е отделена в отделна глава. В глава 9 се обсъжда как родителите могат да

помогнат на децата да развият четирите си основни граници, докато родителите продължават да развиват своите.

Секс, докосване, сън и други физически игри на границата

Кой е най-близък до нас, освен хората, които ни докосват физически? Първите хора, които са ни докосвали, са били нашите родители или равностойни на тях лица, а може би и нашите братя и сестри и роднини.

Когато бяхме в училищна възраст, невинно си разменяхме прегръдки и се борехме с връстниците си. Когато навлязохме в пубертета, докосването изведнъж придоби съвсем друга съблазън - такава, която предизвикваше нашата сексуалност. Сексът започна да се свързва с романтиката, интимността и идеалите ни за една-единствена, истинска любов. Сексът е свързан и с физическото докосване. Въпреки че човек със сигурност може да се наслаждава на физическото докосване, без да е сексуален, трудно е да бъде сексуален без физическо докосване.

Ако проучите миналото си, най-вероятно ще откриете, че някои физически докосвания са ви били от полза и са ви подкрепяли, докато други са ви наранили или са ви навредили. Болката и удоволствието са се преплели толкова много, че сегапонякога е трудно да се отделят двете, нали. Всеки вид допир, дори внушеният, е подвластен на нашата физическа енергийна граница. Тя изпълнява няколко големи задачи: да отблъсква вредните енергии на другите, да приветства любящото докосване и, по ирония на съдбата, да се разтваря напълно, когато за нас е безопасно да се свържем с друго човешко същество.

Тя ще изпълнява всички тези роли, ако сте изпитали достатъчно здравословно докосване: ако като бебе сте били държани и гушкани с грижа; ако майка ви или баща ви са държали пръстите ви, когато сте проходили; ако училищната медицинска сестра е лекувала раните ви на детската площадка със съпричастност; ако приятелите ви са ви потупвали по гърба, когато сте имали нужда от насърчение; ако като възрастен сте обгръщали децата с утеха и грижа и сте давали сърцето си на близките си. Физическата ви граница няма да функционира толкова добре, ако сте били физически или сексуално малтретирани или изложени на агресивно поведение. Възможно е да привлечате хора, които не са във физическа безопасност, и да отблъсквате тези, които са. Със сигурност ще сте развили един или няколко от седемте синдрома и ще сте наистина объркани, особено в сферите на сексуалността и романтиката, съня и доверието - три страни съжителства, за да сте сигурни, но такива, които споделят важни връзки.

Искам да поговорим първо за секса, защото това е жизненоважна област от живота. Ако физическата ни енергийна граница е здрава, сексуалният ни живот също ще бъде такъв. Дори и да се въздържахме от секс, ние ще обичаме себе си, ще поканим здравословна интимност от всякакъв вид и ще се чувстваме добре в тялото си. Но ако сме били увредени от сексуална болка, сексуалните ни граници ще бъдат или твърде строги, отхвърляйки партньорите или любовта, която те могат да споделят чрез сексуална игра, или твърде пропускливи, карайки ни да губим жизнената си енергия или да приемаме негативните проблеми на другите.

Когато правим секс, ние обменяме психическа, жизнена енергия с партньора си. Нашите психични енергии навлизат и излизат през устата, вагината, пениса или друг отвор, както и през кожата. Ако всеки от нас е мотивиран с любов, ще даваме и получаваме любов, независимо дали сексуалните ни действия включват полов акт, целувки, ласки, орален секс или просто докосване. И двамата партньори ще излязат от процеса, натрупали положителна енергия. Ако някоя от страните краде енергия от другата (вампиризм) или изпраща нежелани и неадресирани проблеми в другата, и двамата ще си тръгнат наранени и увредени

Може да отнеме години, за да се изчистят всички психични отпечатъци от нездрав сексуален любовник. Всъщност, ако става дума за сексуално насилие или употреба, не вярвам токсичната енергия да напусне тялото ни или физическите ни граници да се възстановят, докато не започнем съзнателно да работим върху изчистването. Ако сте били сексуално малтретирани, срамът, мръсотията, вината и ужасът на другите са във вашето тяло и физическо поле; вашата красива, благодатна, невинна енергия може да е в плен на тяхното тяло и физическа граница. Ами ако като възрастни сме били използвани за секс или сме използвали някой друг за секс? Ползвателят си тръгва със здравата енергия на жертвата; жертвата остава с мръсотията.

В ситуации, в които участват няколко партньори или някой, който изневерява на съпруга си, енергията на всички се разменя. Ако мъж напусне леглото на жена си и прави секс с любовница, любовницата получава енергията на съпругата, а съпругата - тази на любовника. Но мъжът обикновено не усеща нищо. Защо? Защото той просто е изхвърлил цялото си неудовлетворение от живота в жената.

Сексът е важна част от живота ни. Според Института Кинси, добре известна изследователска организация, осемнадесет-двадесет и деветгодишните правят секс около 112 пъти годишно; тридесет-тридесет и деветгодишните - 86 пъти годишно; четиридесет-четиридесет и деветгодишните - 69 пъти годишно.

Жените имат около четирима сексуални партньори през живота си, а мъжете - от шест до осем. Това е много голям енергиен обмен[1]. ако правим секс средно два пъти седмично в продължение на седемдесет години, ще имаме около 5000 сексуални акта - 5000 енергийни обмена - през целия си живот.

Сега нека разгледаме сенчестата страна на секса. Най-малко едно на всеки четири момичета в света е подложено на сексуално насилие, както и едно на всеки шест момчета. Вярвам, че вътрешните увреждания са съпроводени с енергийни, които ни оставят изложени на повтарящо се лечение. Също толкова лошо е, че приходите от порнография в САЩ надхвърлят общите приходи на големите медийни компании, включително ABC, CBS и NBC. Повече от половината от всички разходи в интернет са свързани със секс[2]. зрителите не е нужно да докосват порнозвездата или младежаекрана на компютъра , за да погълнат и участват в насилието, мръсотията и извращенията. Всичко, което зрителят възприема, енергийно се прилепва към физическото му поле и се отлага в полетата на всеки, около когото е - и особено, когото докосва - в живота. Това включва съпруга/съпругата и децата на зрителя, които са потенциално уязвими към същите физически енергийни изкривявания, които изпитва гледащият порно.

Работих с един мъж, който изневеряваше на своята новородена християнска съпруга, като гледаше порно и имаше няколко афери в продължение на няколко години, а през това време взимаше и наркотици и пиеше. След време той отиде на терапия, промени поведението си и влезе в любяща връзка, след като разбра, че моделът му на злоупотреба е започнал с това, че е бил сексуално насилван от роднина в дома. Но отначало не можел да разбере защо единствената му дъщеря завършила с тежка зависимост към наркотиците и алкохола, която спонсорирала, като спала със сутеньори. Накрая тя призна, че е започнала това поведение на шестнайсетгодишна възраст - точно на същата възраст, на която клиентът ми беше започнал да изневерява на съпругата си. Физическото поле на дъщерята се беше оформило в съответствие с това на бащата. "Явно така, като жена, трябва да задоволявам нуждите си", беше решила несъзнателно тя.

Понякога програмите на физическото ни поле засягат съня ни, в допълнение към физическата и сексуалната ни безопасност. Поне веднъж седмично някой ми се обажда и твърди, че не може да спи с партньора си в леглото. Както каза една жена: "Лежах будна по цяла нощ. Буквално усещам как негативната му енергия ме слива". Непотърсената енергия от партньор с лошо физическо поле може да навлезе и навлиза в границите на партньора, който е физически най-близо до него. През нощта телата ни автоматично свалят гарда. Ако енергиите на спящия ви партньор ви държат будни, ще го разберете. И точно сега ще кимате с глава, чудейки се какво да направите по въпроса.

Както физическите, така и сексуалните посегателства върху тялото ни изкривяват физическите ни енергийни полета. Освен че се отразяват на взаимоотношенията ни чрез секса и съня, тези наранявания водят до проблеми с доверието. Дори ако някой приятел ни прегърне, в състояние ли сме да допуснем любовта през физическото си поле или се напругаме и отхвърляме увереността? Запазваме ли спокойствие в присъствието на човек, който ни плаши, приемайки сигурността на физическите си граници, или се плашим, търсейки отворената врата. Заслужаваме да вярваме, че физическите ни енергийни граници са изправени, изправени и мигащи, винаги функциониращи, оценяващи ситуациите и хората за безопасност и в крайна сметка за вероятност за любов и уважение. Ако случаят с нас не е такъв, е време да пореботим енергийно.

Ако границите ви са нарушени до такава степен, че във взаимоотношенията си постоянно сте подложени на един от седемте синдрома, първата ви стъпка е терапевтична. Заслужавате да влезете под поведенческите и енергийните си реакции. Знайте, че тези модели не са започнали с вас. Ако сте предприели терапия и все още сте подложени на един от синдромите, ви насърчавам да добавите енергийните процеси към своя инструментариум.

Независимо от това кой синдром ви засяга, предлагам ви да започнете или да продължите лечението си, като освободите енергията, която не е ваша собствена - енергия, натрупана от злоупотребяващ човек, система или организация - от вътрешността на тялото ви и около него. Помислете за работа с терапевт или енергиен специалист. Следното упражнение може да се използва като допълнение към този процес.

Подгответе се за медитативно състояние и се уверете, че няма да бъдете обезпокоявани. Сега вдишайте дълбоко в сърцето си и помолете Божественото да извърши процес на пречистване. Помислете за синдрома, с който сте най-свързани, или за модела, който най-често изпитвате. Сега преместете фокуса си от сърцето към физическото си енергийно поле, което се излъчва от кожата ви и я заобикаля непосредствено.

Докато усещате това поле, помолете Божественото да ви свърже с лечебен поток от благодат и директно с Универсалното поле, както е описано в глава 4. Когато се занимаваме с проблеми, свързани с взаимоотношенията, особено с такива, причинени от нарушения, най-ефективният начин за истинско пречистване е чрез духовните сили, предоставени директно от Божественото. Не е необходимо да включвате този поток в някоя конкретна част на тялото си. Вместо това позволете на Божественото да го завихри около вас, като измие всяка част от физическото ви поле.

Докато това се случва, помолете Божественото да ви помогне да си спомните или да си припомните събитието или вида ситуация, които са в основата на вашия синдром на взаимоотношенията. Продължавайте да дишате. Преминете през ужаса; не спирайте, докато не откриете наранената същност под собственото си поведение и травматичното отношение на другите. Сега помолете Божественото да свърже лечебния поток на благодатта с тази наранена същност. Наблюдавайте как той или тя се пречиства, лекува, очисти и се отделя от всичко и всеки, който е причинил нараняванията.

Сега поканете този наранен Аз в сърцето си. Позволете на Божественото да изчисти вътрешно останалата част от сегашното ви Аз с този лечебен поток от благодат.

В този момент е важно да установите ново намерение за физическия аспект на взаимоотношенията си. Какво е то? Какво може да предложи Божественото? Докато се фокусирате върху това намерение, помолете Божественото да оформи физическото ви енергийно поле така, че то да подкрепя това намерение и никое друго.

Можете да повторите това пречистващо упражнение толкова пъти, колкото е необходимо, докато почувствате, че физическото ви енергийно поле е възстановено и работи за, а не против любовния ви живот. Ще бъде важно да пренесете намерението си в конкретна реалност, което може да се осъществи чрез енергийни техники.

Този енергиен слой наблюдава основния ви партньор или партньорка, сексуалната интимност и първичните връзки. Причината, поради която за пръв път изчистихте физическото си поле, е, за да можете да промените настоящите си взаимоотношения, ако те изискват промяна, или да привлечете по-добри. За да изместите настоящата си първична връзка, доразвийте намерението си, така че то да е ясно. Не е етично да установявате намерение, за да промените някой друг. Не можете да кажете: "Моля те, накарай партньора ми да спре да ме използва сексуално" или: "Накарай съпруга ми да иска повече секс", или дори: "Порази партньора ми в живота с желанието да чисти къщата ден и нощ". Това, което можете да направите, е да програмирате себе си за промяна.

Имах една клиентка със синдрома на мулето, която реши да напише изявление по кожата си с боя, която не съдържа токсини. Нейното намерение беше: "Приемам интимност свободно, без обвързване". След месец-два тя забелязала, че съпругът ѝ започнал да прибира своя дял от спалнята. (Най-вероятно намерението ѝ я е насърчило да спре да извършва труда си вместо него). След това той започнал сам да пере, за нейно учудване. Накрая романтичното му

внимание се увеличило; той дори прекарвал повече време, за да я възбужда сексуално, отколкото да я кара да се занимава с него.

Можем също така да програмираме почти всяка физическа вещ, за да ни помогне да променим физическото си поле и съответно нашето фино и измеримо поведение в съществуваща основна връзка. Препоръчвам ви да използвате скъпоценни камъни и различни метали за тази цел. Използвайте техниките, описани в глава 4, за да програмирате тези инструменти. Розовият кварц ще успокои твърде интензивна сексуална връзка, независимо дали става дума за някой, който краде енергията ви чрез секс, или за собствена безгранична разпуснатост. Аметистът, обсидианът или хематитът ще отблъснат психически същности или възжета, а гранатът ще насърчи собственото ви или чуждото сексуално желание. Тюркоазът, особено носен близо до шията, ви дава възможност да получавате напътствия от Божественото и засилва висшата комуникация; той е особено полезен в спорни отношения. Силицият може да помогне за разрешаване на сексуални дисфункции, например ако сте се затворили в себе си поради това, че сте използвани или пренебрегвани; турмалинът може да направи същото. Ако искате да увеличите плодовитостта си или свещената връзка чрез секс, опитайте карнеол, особено за балансиране на женските енергии.

Среброто ще отблъсне възжета, същности и енергии на другите, а златото ще ни помогне да привлечем обичта на другия. Златото също така ще ни даде сили, ако сме склонни да се раздаваме, както могат да направят хората със синдромите на лечителя и вампира. *Не използвайте* злато, ако сте имали проблем с ничия граница или психична чувствителност, защото в противен случай ще привлечете още от същите нежелани енергии.

Цветовите и дрехите също влияят на физическите ни полета. Носенето на червено ще предизвика възбуждане, особено гняв, но не е препоръчително, ако връзката ви вече е твърде драматична или пламенна. Избягвайте черното, ако поглъщате енергиите или проблемите на другите, и добавете нотки на пастелни цветове, за да успокоите разгорещените отношения.

Ако се чувствате откъснати от любим човек, представете си кръгове в енергийното си поле. Ако се чувствате застрашени в отношенията си, разположете квадрат или правоъгълник по цялата дължина на физическата си граница. За да формулирате нови отговори на стари проблеми, поставете триъгълник във физическата си граница.

Трудно ли заспивате с партньора си? Обградете цялото легло или специално вашата страна на леглото с варовик, водни скали или гранит. Тези

камъни укрепват физическите граници. Носете шапка в леглото, ако долавяте дейност на същността или мислите на партньора си, и носете чехли или чорапи, ако усещате енергии от околната среда или миналото на партньора си. Никога не спете в червено. Ще бъдете будни цяла нощ. Вместо това носете бельо или пижама, които имат сребрист отблясък, за да отклоните чуждата енергия.

Искате да привлечете връзка? Внимавайте какви цветове носите или си представяте около енергийното си поле. Веднъж казах на клиентка, която от години не е имала сексуален партньор, да си представи червено около енергийното си поле. Девет мъже проявиха интерес към нея, но нито един от тях не беше от типа, с който една жена би искала да се среща.

Най-добрият начин да предизвикате истински интерес е да покажете истинската си същност. Един от начините да направите това е да носите или да носите малка торбичка със скъпоценни камъни, които представляват най-истинската ви същност, дават ви възможност да се освободите от синдромите си и потвърждават качествата, които са най-желани у другия. Няколко камъка, които могат да направят това, са:

- Ахат: за привличане на любовта
- Амазонит: за надежден партньор
- Amber: за лоялен партньор
- Авантюрин: за състрадателна половинка; привлича и зряла, а не незряла любов
- Син сапфир: за вярна любов
- Халцедон: за безусловна любов
- Charoite: за някой, който те приема
- Emerald: за брачна връзка
- Jade: за човек, който е щедър

- Лунен камък: за съпричастен партньор
- Розов турмалин: за предана любов
- Пренит: помага да си простите, че не сте избрали правилния човек преди
- Родонит: привлича истинската любов, а не фантазиите
- Розов кварц: за най-висша любов
- Топаз: за романтика[3]

Промените в околната среда, особено в спалнята, могат да подобрят изоставащия интимен живот и да привлекат прекрасен партньор. Започнете с разчистване и премахване на всички технологии. Искате спалнята ви да предразполага към любов, а не към работа, и не искате в нея да има нищо, което да грабва ума ви - само неща, които грабват душата ви. Окачете мечтателни и романтични картини, които изобразяват влюбени двойки, и се уверете, че имате две нощни шкафчета, особено ако нямате партньор и искате такъв. Кой знае кой може да се появи, за да запълни празното пространство? Разположете леглото си в диагонална позиция срещу вратата, но все пак с лице към нея, за да се чувствате сигурни и отворени. Това най-малкото ще ви помогне да заспите.

И накрая, внимавайте кого целувате. Проучванията показват, че колкото по-близки са хората, толкова повече се размиват ауричните им полета. Кирлиановата фотография показва, че когато двама души се целуват, границите им губят своите очертания и сякаш почти изчезват. Ако това се случва по време на целувка, помислете какво се случва по време на секс. Избирайте сексуалните си партньори, като знаете, че потенциално може да обмените с тях всяка частица от енергията си. Още по-добре, попитайте дали бихте искали да се събудите на сутринта, след като сте се превърнали в него или нея - или в други негови или нейни сексуални партньори. Задаването на тези въпроси ще ви помогне да прецените с кого да правите и с кого да не правите секс[4].

Приятелска любов: Връзка през емоционалната граница

Как мислите, какво е мислела Алиса за огледалата, след като е посетила Страната на чудесата? Когато се вглежда в отражението си, представяла ли си е, че вижда истинското си аз или образ от съня? Дали е видяла Алиса от света на огледалата, или измамница?

След като наистина разберете същността на емоциите във взаимоотношенията, ще откриете, че постоянно си задавате подобни въпроси. Какво е моето чувство и какво е чувството на някой друг? Дали обичам или мразя този човек, защото вярвам, че трябва да го обичам, или защото наистина го обичам? Това объркване възниква, защото емоциите могат да се отклонят през огледалото на нашето емоционално поле. Това не е погрешно; именно това трябва да се случи, за да се създаде емпатия.

Както обяснява експертът по емоции Даниел Големан, хората с богати взаимоотношения, включително със съпруг/съпруга и близки приятели и роднини, са по-здрави и живеят по-дълго от тези, които нямат такива. Връзките с други хора чрез емоционални взаимодействия се формират чрез огледални неврони - широко разпръснат набор от мозъчни клетки, които действат като Wi-Fi. Тези клетки проследяват емоционалния поток и намеренията и чрез невероятно бързото разпознаване на позата, темпото на гласа и движението на другия създават т.нар. увличане[5]. Изследвания на Института HeartMath също така показват, че сърцето е в състояние да се увеличи на разстояние чрез сърдечното поле[6].

Привличането се случва, когато емоциите на един човек се смесват с емоциите на друг, докато и двамата споделят едно и също емоционално състояние. В тялото измерваме емоциите по химичен път, но споделянето става чрез емоционалното поле. Знаем това, защото не е необходимо двойките да се докосват, за да изпитват синхронизирани чувства. Гоулман обяснява, че създадената емоционална верига е толкова силна, че силните негативни емоции на един човек почти веднага ще се появят в близък приятел или любим, както и силните позитивни емоции на друг човек[7].

Можем да разберем как тази приятелска съпричастност ни държи свързани и готови да се успокояваме, да се наслаждаваме и да си помагаме. Проблемът е, че ако нашите така наречени отрицателни емоции не бъдат "отгледани" или узрели - процес, който се обсъжда в цялата тази книга, ние ще бъдем емоционално заклещени или закърнели. Така ще бъде и с нашите взаимоотношения.

Някои синдроми ни отнемат емоциите, лишавайки ни от мощната им мотивационна сила, докато други синдроми ни заливат с чужди емоции, създавайки изтощение, преумора и дори физически проблеми. Установих, че хората, които четат книги като тази, са по-склонни да поглъщат чуждите емоции, особено тези на близките си роднини и значимите си хора. Измъчвани от пропускливи и разминаващи се граници, те са склонни да привличат и любовни партньори, които могат да бъдат наречени емоционално дисоциирани

или лишени от емоции. Казано на езика на синдрома, те привличат хора, подобни на тези със синдрома на липсата на граници. За разлика от хората без граници обаче емоционално дисоциираните партньори изтласкват проблемите си навън чрез слабите си граници, вместо да поглъщат енергията на другите. Тези хора са отделени от вътрешните си емоционални усещания, но имат широко отворени емоционални граници, през които чувствата и убежденията им се изливат неудържимо навън. Обикновено тези хора не знаят, че нямат връзка с емоциите си; те се чувстват само празни или непълноценни. Те не знаят, че дълбоко в тях се крият неразрешена и неизпитвана омраза, мъка, ярост, болка и незаслуженост. Те си мислят, че са добре. Не казват ли правилните неща? Не са ли спокойни под напрежение, сдържани по време на кавга? Това, което знаят, е, че партньорът им (това ще сте вие) е прекалено емоционален и луд.

Други хора с пропускливи емоционални граници, като например тези със синдромите на Мулето, Лечителя или Психично-чувствителния синдром, както и хора без никакви граници, постоянно възприемат емоциите на другите и ги проявяват.

При толкова много емоции, които се предават между хората като щафета между щафетни бегачи, какво можете да направите, за да елиминирате нарушаването на границите, превъоръжаването или изтичането на информация? Както беше обсъдено в предишните глави, емоциите са изградени от чувства, всички от които могат да доведат до радост, а мислите са изградени от убеждения, които могат да ни издигнат до любов. Когато осъзнаете емоционално базиран синдром, направете всичко възможно да спрете и да помълчите за момент. Представете си сочен оранжев или бял цвят, който промива емоционалните ви граници и пречиства тялото ви, като ви изчиства от емоциите на другите или от всякаква емоционална привързаност. Съсредоточете се върху корема или коремната област и поканете собствените си емоции да излязат навън. След това изолирайте емоцията, причиняваща настоящите ви трудности, преди да отделите чувството от мисълта.

Интуицията ви ще ви даде необходимите прозрения. Може да усетите, почувствате, чуете, видите или дори просто да знаете кое чувство се е съчетало с определена мисъл. Сега поискайте интуитивно да си представите или да усетите човека, групата или системата, които са стимулирали емоционалната ви реакция на първо място. Какъв би могъл да бъде по-здравословният начин на реакция? Какъв би бил по-зрелият начин да чувствате или мислите?

Проверете убежденията си за погрешни схващания, като например: "Семейството се държи заедно, независимо от всичко", "Ако обичаш някого, ще

му позволиш да се отнася с теб както си иска", "Не можеш да очакваш твърде много от емоционално ранени хора" или "Някой трябва да изпитва всички тези чувства". Какво ще кажете за замяна на идеи като: "Семейство са хората, които се отнасят с уважение един към друг", "Заслужавам да оказвам и да получавам почит", "Всеки има право да избира с кого да бъде близък или не", "Важно е да оставим всеки да изпитва собствените си чувства, защото в противен случай няма да научи какво означават чувствата му" или "Вътрешният мир е моя собствена отговорност".

За да заздравите допълнително емоционалната си граница, проявете творчество. Емоциите са тясно свързани с творчеството; всъщност творчеството е равно на оживяване на емоциите. Независимо дали са нарисувани на платно, изпети в песен, изтанцувани на пръсти или изписани на свитък, емоциите, изразени чрез творчество, формират радост, изграждат здрави убеждения и стимулират изцелението.

Използвайте цветовете чрез облекло, рисуване, скициране, въображение или енергийни практики, като например колорпунктура, която представлява акупунктура с използване на светлина. Осъзнавате ли някои заседнали чувства? Опитайте следното:

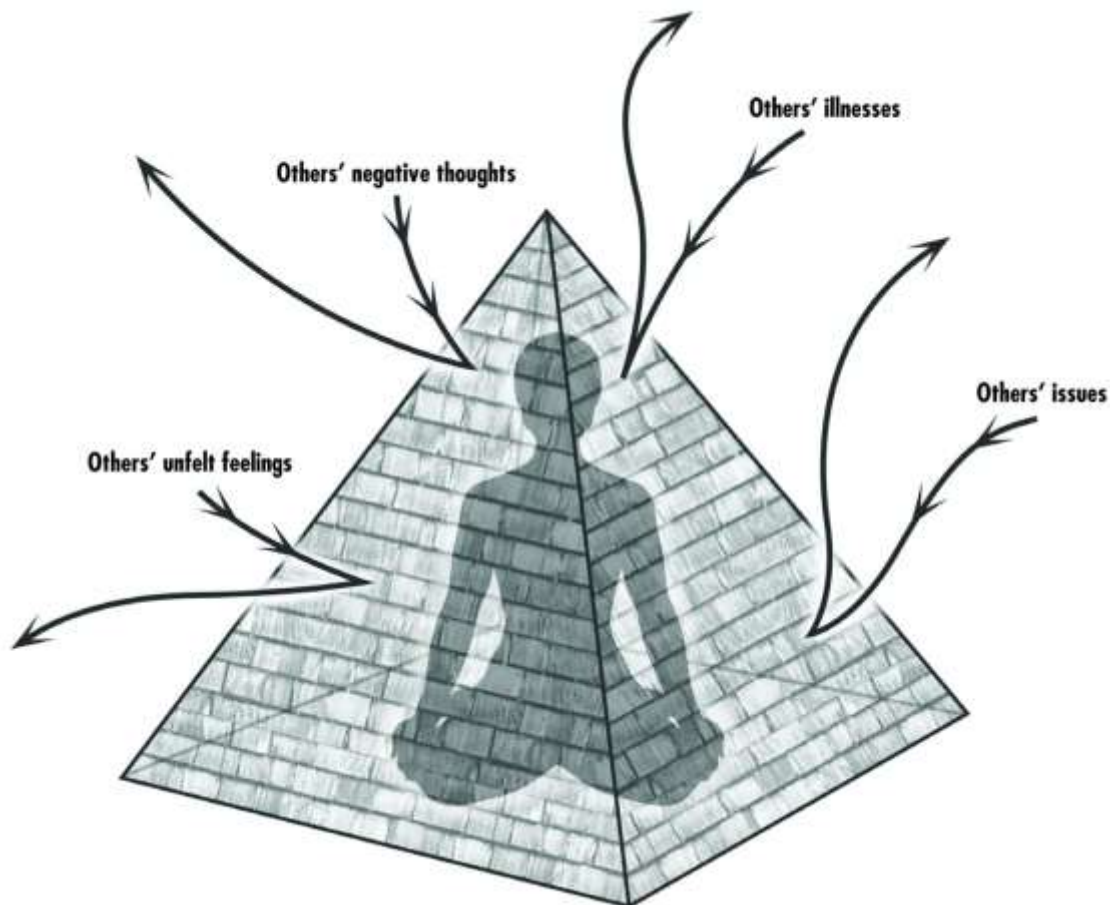
- Когато сте *ядосани*, елиминирайте червените цветове и успокойте със сини.
- Когато сте *тъжни*, избягвайте кафявото, сивото, черното или бялото, а се развълнувайте с нежни червени, оранжеви или жълти цветове.
- Когато се *страхувате*, *изключете* червеното, жълтото или твърде ярките цветове и заложете на кафяво, русо, тъмносиньо или по-дълбоки нюанси на други цветове
- Когато сте *щастливи*, избягвайте всички изненадващи цветове, за да предотвратите манията; запазете радостта си с ярки пастелни цветове.
- Когато сте *отвратени*, образувайте сив мехур в ума си и енергийно изхвърлете в него отвратителната енергия или проблеми, като помолите Божественото да се отърве от тях. Избягвайте да носите сиви или черни дрехи, но помислете за бели или много меки пастелни цветове.

- Ако сте много податливи да поемате проблемите на другите, помислете за черно. Въпреки че е абсорбиращ цвят, другите няма да ви забележат, когато го носите.

Два цвята и свързаните с тях камъни са особено полезни за подобряване на емоционалните качества на връзката. Коралът активира радостта и щастието и насърчава любовните връзки. Тюркоазът осигурява достъп до висша мъдрост и позволява на емоциите да протичат по подходящ начин.

Ако някой постоянно ви атакува емоционално, психически или директно, представете си, че се намирате в пирамида с черни люспи от външната страна, сочещи нагоре. Тази пирамида е преплетена през вашата емоционална граница. Черното ефективно ви скрива от проекциите на другите, огледалата отклоняват негативността, а сочещите нагоре скали гарантират, че всичко негативно, което си проправя път към вас, се връща към небесата или към висшия Аз на другия човек за обработка.

Ако този емоционално натоварен човек ви среща често, дръжте черната пирамида вдигната винаги, когато сте около него или нея. След това подредете вътрешната страна на стените ѝ с цветове, които ви действат удобно и ви подкрепят. Помислете дали да не използвате розово, което олицетворява любовта, коралово за емоционална подкрепа или тюркоазено за получаване на божествени напътствия. Концентрирайте се и върху усещанията за радост и вярванията, насърчаващи положителните емоционални взаимоотношения, като например тези, които може да сте създали, ако използвате процеса, описан в началото на този раздел. За да направите още една стъпка напред в този процес, представете си, че изпълвате вътрешността на пирамидата с радост, сякаш изпомпвате радост с мехове, и след това психически напишете намерението си както от вътрешната, така и от външната страна на пирамидата.



Фигура Е. Искате да се защитите енергийно от емоциите на другите? Вмъкнете изображението на пирамида в емоционалното си поле. Представете си черни на цвят, огледални люспи или керемиди, които сочат нагоре, за да отклоняват негативността на другите към тяхната висша същност.

Музиката е идеална за освобождаване на емоциите на другите, за успокояване на собствените ви сурови емоции и за създаване на пространство за емоционално здраве. Музиката, песните, тоновете, песните и всички други звуци се възприемат не само от ухото, но и от по-голямата част на тялото, особено от скелетната система. Вашите нерви разпространяват музиката като електрическа енергия, която се приема от мозъка. След това мозъкът генерира различни мозъчни вълни. Бета-вълните са активни по време на съсредоточено и активно мислене, алфа-вълните - по време на релаксация и неактивно творчество, тета-вълните - по време на медитация и преди сън, а делта-вълните - по време на сънища и безсънни състояния на съня. Чрез мозъчните вълни и електрическите импулси музиката преминава по гръбначния стълб и променя автономната нервна система, като влияе на сърдечния ритъм, кръвното налягане, пулса, реактивността на кожата и др.

Тялото интерпретира емоционално болезнените или обидни изявления, поведение или дори психически мисли на другите като "лоша" музика. Ефектът им е същият като този на хеви метъл музиката, която повишава кръвното налягане и сърдечния ритъм (в сравнение с успокояващата музика, като например приспивните песни, която намалява кръвното налягане и сърдечния ритъм). Можете да противодействате на отрицателните ефекти от хаотичните емоции на другите, като пеете, тонизирате, слушате, мислите или си гукате красива музика или просто вдишвате звука *Ом през сърцето си*.

Ом е най-древният духовен звук, за който се твърди, че Божественото е произнесло, за да постави началото на Вселената. Ако не сте сами, можете да пеете *Ом*, без да издавате звук. Мислете и усещайте звука, докато навлиза през задната част на сърцето ви, промива се през сърцето ви и накрая се излъчва през предната страна на тялото ви в емоционалното ви поле. Това е прост начин да надскочите момента и да достигнете до висшето си състояние на познание. (Обърнете внимание и на таблицата "Звуколечение: Песните на боговете" в глава 4 и изберете хиндуистките срички или тонове от октавата, които са най-свързани с вашите проблеми, за да излекувате тази или някоя от вашите енергийни граници, които създават дисонансни взаимоотношения).

Може да ви е от полза и медитацията, йогата или упражненията за дълбоко дишане. Медитацията за осъзнатост е изключително достъпен начин за бързонавлизане в състояние на спокойствие и постигане на емоционална трезвеност. Препоръчвам ви да прочетете книгите или да гледате видеоклипове на Джон Кабат-Зинн, който анализира медитацията за осъзнатост от гледна точка на неврологията. Разработил съм своя собствена бърза и проста версия на медитацията за осъзнатост, която да прилагам на емоционално-енергийната граница:

1. На тихо място седнете изправени, но не сковано.
2. Оставете настрана блуждаещите мисли за вчерашния или утрешния ден и се концентрирайте върху момента.
3. Обърнете внимание на дишането си, като усещате как всяка част от корема, белите дробове и устата ви реагира на вдишването и издишването.
4. Представете си, че всяка мисъл или тревога отминава при издишване. Наблюдавайте също как те, заедно с емоциите на другите, се освобождават от емоционалната ви граница.

5. Връщайте се към осъзнаването на освобождаването и приемането на естествените си чувства и истинските си мисли, които са насочени към любовта и достойнството. Поканете тези здравословни чувства и мисли обратно в тялото и живота си с всяко вдишване.

6. Приключете този път с чувство на благодарност към себе си и към Божественото в сърцето си.

За наистина трудни хора

Понякога сме ангажирани с наистина токсични хора. Те могат да бъдат родители, приятели или шефове, но наистина предизвикателните ситуации обикновено са свързани с основния ни партньор - или с почти или вече бившия ни партньор.

Поне три пъти седмично ме молят да консултирам клиент или приятел, който се занимава със съпруг/съпруга или бивш/а съпруг/а, който/която упражнява насилие. Обикновено традиционните терапевтични съвети помагат, но не и ако си имаме работа с наркоман, насилник или гранично-нарцистична личност. Третият тип е особено труден, защото такива хора могат да изглеждат съвсем прекрасни на света, дори на съдиите в съдебната система. Ние знаем по-добре, но често не можем да докажем, че те са фундаментално неуравновесени и манипулативни.

Техниката, която използвам, когато се занимавам с демонични привързаности или паднали ангели, е полезна и в тези ситуации. "Паднали ангели?" - питате вие. Да. Има такива същества и те причиняват всичко - от социални фобии до сериозни заболявания. Преди се опитвах да установя енергийни граници около хората, засегнати от тези тъмни същности, но установих, че това не води до особена полза. Същностите можеха просто да заобиколят моя клиент или приятел и енергийно, а понякога дори физически, да попречат или да наранят близък човек. Например една такава същност не можеше да се свърже с клиента

ми, затова разболяваше всички, с които влизаше в контакт, докато клиентът ми не изпълняваше заповедите на това същество.

Накрая помолих Божественото за решение и то ми каза да издигна Стена на истината около падналия ангел. Този сребристойял мехур от блестяща енергия, направен от нишки от лечебните потоци на благодатта, принуди демона да действа и говори честно. Той не нарани и не нарани тази душа, но я принуди да се обърне за енергия към Божественото, а не към моя клиент. Неизбежно демонът напусна присъствието на клиента ми, позволявайки на Божественото да му помогне да стигне до по-високо място.

Ако някой е наистина труден, предлагам да помолите Божественото да създаде тази Стена на Истината или балон на задържане около този човек, в съответствие с Божествената воля. Един мой приятел направи това за бившата си съпруга, която беше настроила децата му и съдебната система срещу него, въпреки че му беше изневерявала в продължение на няколко години. По-лошото беше, че всички, които той беше ангажирал да му помогнат да се бори в съда, се разболяха, загубиха бележките си или бяха задържани по подобен начин, или спряха усилията си да помогнат. Веднага щом Божественото образува балона около бившата му, където на моя приятел се обърна Той получи споразумение за попечителство петдесет на петдесет, а бившата му най-накрая се лекуваше от гранично личностно разстройство.

Можете да поискате от Божественото да създаде мехур от истина или любов, но винаги искайте това да стане по Божествена воля. Не е наше право да се намесваме в чуждата съдба, но и не е право на някой друг да стъпва в нашата.

Разширяване само на любовта: изцеление на границата на взаимоотношенията

В центъра на нашите взаимоотношения е границата на взаимоотношенията. Тя се излъчва от сърцето ни и се разпространява навън чрез сърдечното ни поле - най-мощният генератор на нашите електрически, магнитни и аурични полета. Както беше обсъдено в предишните глави, сърцето възприема нуждите,

емоциите и дори действията на другите чрез това обкръжаващо поле много преди да осъзнаем получените енергии. То привлича тази информация в тялото ни, казва на мозъка ни как да реагира и формулира отговора, дори преди да сме си помислили нещо.

Всъщност енергийният център и полето на сърцето имат две нива. Разбирането на разликите между тях е ключът към излекуването и поддържането на границите на взаимоотношенията ви, както и към привличането и осъществяването на любящи взаимоотношения. Вътре в сърцето ви и в свързаното с него енергийно поле се намира вашият дух или живееща в него същност, която знае, че е непосредствено и изключително свързана с Божественото. Това *духовно поле*, както го наричам аз, непрекъснато се развива, но е програмирано с всички истини, присъщи на собствения ви дух. Тези истини могат да се разглеждат като уникален набор от генетични данни или кодове, които инструктират тялото, ума и душата ви за видовете взаимоотношения, които Божественото иска за вас, а те са велики. Ключът към любящите взаимоотношения е да емблематизирате цялото си поле на взаимоотношения с енергията от полето на вашия дух. Да се отдадете на тази любяща енергия означава да поканите съдбата, а не трагедията.

Другото ниво на сърдечния енергиен център и поле не е лошо; то просто не функционира за вашето най-високо благо. То е програмирано с вярвания от семейния произход, културни отпечатъци, религиозни нагласи и собствения ви опит в отношенията. В него са закодирани и моделите на душата и кармата. Вярвам, че сме живели и преди. По време на миналите си животи сме формирали отношения и други енергийни модели въз основа на преживяванията си, много от които негативни. Когато навлизаме в нов живот, често сключваме договори със същите души, като си мислим, че този път ще постъпим правилно. Често това не е така.

Веднъж работих с човек, който искаше да получи интуитивно четене, но не искаше да предостави никаква информация за това, което се случва в живота му. Видях минал живот, в който той е бил африкански вожд с две съпруги: законната му съпруга и наложница. Дадох му подробни описания на техните характери и външност. Двете жени мразеха да го делят. Майка му от онова време ми се яви в духовна форма и ми каза, че е изключително ядосана, като яростно завърши дитирамбите си с молитва, която никога не бях чувал преди. Когато разказах за това, което бях чул и видял, клиентът ми почервения. В този живот той беше женен и имаше любовница. И двете жени проявяваха същите черти днес, както и по време на африканския живот. И двете се ядосаха, че той не избира между тях. Майка му в настоящия живот беше открила връзката му и преди да умре, произнесе същата молитва над него.

Тази ситуация е ясен пример за карма - покана да повторим ситуацията, докато не я оправим. Подобни модели са дълбоко вкоренени не само в душата ни, но и в неврологията ни. При раждането всички проблеми и преживявания на душата ни се качват в енергийната ни система, а чрез нея и в нервната ни система. Следователно в енергийните ни граници са вписани три набора програми: тези от душата ни или от минали животи, тези от настоящия ни живот и тези на духа ни.

Можете да използвате всеки от инструментите, предоставени в другите три раздела на тази глава, за да подпомогнете своята граница на взаимоотношенията, но най-важната дейност за границата на взаимоотношенията е следната: *активиране на духовния център на вашето сърце (или вашето "духовно сърце") и духовното поле на вашата граница на взаимоотношенията*. Другите инструменти могат да бъдат полезни, но това действие е наложително.

Как го правите? Започнете, като заемете тиха позиция в сърцето си, свързвайки се със собствения си вътрешен дух. Усетете как Божественото диша във и извън сърдечния ви център и почувствайте единството, което имате с това висше присъствие, това безусловно обичащо Всичко.

Сега интуитивно усетете кармично програмираните области на сърцето си и в заобикалящото ви поле на взаимоотношенията. Усещате ли някакви въжета, сенки, дупки, твърди бариери и привързаности? Може дори да се пренесете в усещането за минал живот или спомени от ранното детство, тъй като Божественото ви помага да възприемете повтарящата се природа на вашите взаимоотношения. Решете да простите на себе си и на всички останали. Не е нужно да забравяте; не искате и да го правите. Искате да запомните това, което не работи, за да не го повтаряте. Да простиш означава да освободиш, да предадеш това, което не е било и не е трябвало да бъде, на по-истинска съдба.

Въздържайте се от действително отстраняване на тези енергийни проблеми. Вместо това помолете Божественото да стимулира духовното ви сърце и духовното ви поле, като последното се превърне в красива мъглявина от светлина, изчистваща и прочистваща програмираното поле. Всяка кармично програмирана молекула на вашето сърце и поле на взаимоотношенията нежно се лекува, успокоява и трансформира от живото съзнание на Божественото.

Можете да помолите Божественото да продължи този процес далеч след тази кратка пауза и да ви насочи чрез комуникационния апарат на това поле към промени в отношенията.

Това всъщност е единствената дейност, която трябва да предприемете, за да трансмутирате полето на взаимоотношенията си, освен да се ангажирате да следвате божествените напътствия, които получавате. Съществуват много форми на интуиция, които могат да ви помогнат да се отворите за божественото откровение. Предлагам ви да прочетете някои от другите ми книги, включително *"Наръчник по интуиция"*, *"Финото тяло"* и *"Пълна книга за лечение на чакрите"*, за да получите интуитивни съвети. За да си напомняте, че сте се посветили на тази промяна в цялостното съзнание, ви предлагам да програмирате някакъв физически предмет като талисман. Нефритът, турмалинът, розовият кварц и диамантите са идеални, особено ако са кръгли. Помислете и за носене на бижута или часовник с платина - висш елемент за предаване на духовни енергии.

Духът на взаимоотношенията: Духовните ви граници

Дълбоко в себе си копнеем за взаимоотношения, които са духовно санкционирани и удовлетворяващи. Ако имаме проблеми с границите (а повечето от нас имат такива), много, ако не и повечето от връзките ни са пониски от този идеал. Влизаме в тях, за да се научим на нов начин да обичаме, но обикновено в крайна сметка повтаряме старите си, нелюбящи модели.

Здравословните взаимоотношения винаги трябва да подкрепят нашата духовна мисия. Не е необходимо да сте напълно наясно с целта си, за да се ангажирате с взаимоотношения, които я подкрепят. Всъщност взаимоотношенията ни помагат да се справим със съдбата си, като ни помагат да изясним целта си.

По ирония на съдбата, за да приемем съдбата си, трябва да сме готови да се освободим от лошите взаимоотношения и негативните модели - тези, които ни държат в капана на страха и не ни позволяват смело да прегърнем автентичната си същност. Неточните предположения за стойността ни като духовно същество и за природата на Божественото често ни принуждават да се задоволяваме с непълноценни взаимоотношения. Може да прочетем стиха от Библията, който ни казва да почитаме баща си и майка си, и да вярваме, че това означава, че не трябва да казваме на някого, че сме били сексуално малтретирани. Може да ни кажат колко е важно да обърнем света към нашата религия, независимо дали е християнство, юдаизъм или ислям, и да решим, че това означава, че можем да бомбардираме хора, които не приличат на нас, или че нашите духовни водачи могат да прикрепят динамит към гърдите на детето ни.

Съществуват безкрайно много духовни убеждения, които могат да подкопаят здравето на нашите взаимоотношения, както се убедих от първа ръка, когато се

запознах с пастор, който се чувстваше призван да работи в центъра на града. Той вярваше, че Бог защитава своите, затова се премести с двете си дъщери тийнейджърки в "качулката", най-лошия квартал на града, за да провежда служението си. Предупредих го, но той настояваше, че Бог пази стадото си, както се казва в Библията. В рамките на една година и двете дъщери бяха изнасилени и родиха незаконни деца. Той все още отказваше да се премести.

Вярвам, че духовните граници на този пастор са били пълни с дупки и че духовните граници на децата му са отразявали неговите собствени. Как дъщерите му щяха да разберат, подсъзнателно или съзнателно, че заслужават истинска защита, ако баща им не им я осигуряваше? Грешката на мъжасе състояла в това, че той не моделирал любящата безопасност на Божественото, а така също и духовните полета на децата му

Моят наставник Синди Либман, суфистка терапевтка, ме научи на най-лесния и ефективен начин за изчистване на духовните граници за здравословни взаимоотношения. Въпреки че се смятам за християнка, вярвам, че Божественото е по-голямо от всяка религия и че всички духовни пътища представят различни аспекти на истината. Суфийският път признава Бога като Аллах и твърди, че има деветдесет и девет качества на Аллах, всяко от които е уникална истина за живия Бог. Този подход и практическото му прилагане от Синди отидоха по-далеч от всеки друг, за да излекуват духовната ми граница и да ми помогнат да се съсредоточа преди всичко върху връзката с Божественото. Ако сме в съюз с Божественото, духовната ни граница автоматично ще регулира взаимоотношенията ни.

Винаги, когато съм в затруднено положение в отношенията си, например когато проблемите ми са се задействали или съм уплашена, дишам дълбоко в сърцето си и пея, тонално напявам или мисля за *А-ла* от задната страна на сърцето си към предната. След това моля Божественото да ми изпрати качеството, от което се нуждая за това конкретно обстоятелство. Това качество ме залива и заобикаля, подобно на лечебните потоци от благодат (разгледани в предишните глави). Тези божествени качества се различават от потоците на благодатта по това, че са съставени от самото Божество. Можете да проучите деветдесет и деветте качества в книги или в интернет или да направите това, което правя аз: Приканвам Божественото да ми донесе това, от което се нуждая.

Упражнение: Преместване на пътя под краката ви

Лошият избор на взаимоотношения и нарушените граници могат да ни отклонят от духовния ни път. Може да се почувстваме толкова заклещени, затънали в храсталаци, тръни и болка, че да загубим надежда.

Винаги има надежда. Всъщност има нещо повече от надежда - има помощ.

Невинаги трябва да ходим пеша, за да стигнем до някъде. Божественото е напълно способно да премести нашия духовен път, нашата съдба, от далечнаместност до земята, на която сто Тази ръководена медитация ще ви помогне да поканите тази промяна. Бъдете наясно обаче, че ще бъдете различни, когато застанете на собствените си крака и на крилете на Божественото. Възможно е старите взаимоотношения да се разпаднат. Може да откриете своя глас. Другите може да се противопоставят на промените; трети може да ви оценят повече. Цената на това да бъдеш истински може да е голяма, но да бъдеш неавтентичен е още по-скъпо. Когато сме истински във взаимоотношенията си, може да се прояви нашият гений.

Препоръчвам това упражнение като начин да поканите Божественото да ви насочи към правилния път, особено по отношение на взаимоотношенията, ако сте заседнали в някой от седемте синдрома, без значение коя от четирите основни граници е нарушена. То ще ви постави точно там, където трябва да бъдете - там, където сте сега, но в пълна връзка с Божественото. Ако има минали животи, които трябва да разберете, проблеми, които трябва да изчистите, или отговори, които трябва да получите, ще можете да го направите.

Започнете в тишина. След това:

1. Признайте, че мястото, на което се намирате във взаимоотношенията, е единственото място, до което сте знаели как да стигнете.
2. Простете си, че не сте успели да стигнете по-далеч.
3. Сега си представете, че стоите на кръстовище, по средата на няколко пътни ленти. Помолете Божественото да изтрие всички пътища с изключение на този, който Божественото одобрява и санкционира като най-висш за вас. Ако е необходимо, знайте, че Божественото всъщност ще премести далечен път или лента и ще я пренесе точно под вас.
4. Застанете на това място, на пътя на съдбата си, докато не си изясните защо връзките, които сте имали, са били в живота ви.
5. Помолете Божественото да ви каже какво да направите, за да напреднете, и кога. Съгласете се да слушате.
6. Насладете се на настъпилата промяна в съзнанието.

Глава 9

Възпитание (и вътрешно възпитание): Удоволствието от преподаването на граница

По-лесно е да се изградят силни деца, отколкото да се поправят разбити мъже.

ФРЕДЕРИК ДЪГЛАС

Преди години е проведено проучване с деца в училищна възраст на детската площадка. При това проучване оградите, които охраняват училищния двор, са премахнати. Когато децата излезли на площадката за междучасие, те се сгушили в средата ѝ, притеснени и несигурни, вместо да се втурнат към границите на училищния двор, за да се смеят и играят, както обикновено. Когато на следващия ден оградите бяха върнати, децата се върнаха към нормалния си живот, обикаляйки и общувайки както обикновено[1].

Границите помагат на децата да се чувстват сигурни, защитени и обичани. Нашата задача като родители е да осигурим граници и инструкции за актуализирането им, когато е необходимо.

Изискваме същия тип граници и за себе си. Във всеки от нас са децата, които някога сме били - уплашени вътрешни деца, хванати в капана на времетообикновено поради травма или пренебрегване. Но има и смели, срамежливи, любящи, изобретателни, иновативни и издръжливи детски същности, които се нуждаят от насърчаване, за да растат и да напредват. На всички тези вътрешни същности трябва да бъде обещана сигурността, осигурена от солидни граници. По мое мнение неосезаемите граници са също толкова, а понякога и по-жизненоважни от конкретните или поведенческите граници, защото те представляват дома, който детето или вътрешното дете има, когато не е у дома.

Като родител не можеш постоянно да изпълняваш функциите на граничен контрол. Имам двама сина и докато ги гледам как растат, съм благодарен, че съм работил толкова усилено, за да им помогна да развият енергични граници и защити, необходими за оцеляването и процъфтяването им в този свят. Те са

прекрасни млади мъже. Не са съвършени; няма растение, което да расте праволинейно, без преди това да изпрати корените си надолу в непредсказуеми посоки или пипалата и клоните си нагоре под странен ъгъл към слънцето. Но те познават себе си, а това е дарът на границите. Да се отделиш от другите означава да разграничиш това, което си, от това, което не си, а това е ключът към вземането на подходящи житейски решения.

Тази глава е подредена по малко по-различен начин от глави 5 до 8. В нея все още се обсъждат четирите основни типа енергийни граници, но съм описал седемте синдрома в допирателна с друг личностен дескриптор: **духовна личност**. Смятам, че в момента на тази планета има пет основни типа духовни личности. Разберете кое от тях описва вашето дете (или вътрешно дете) и ще можете по-добре да персонализирате лечението и развитието на границите и да персонализирате процеса на родителство.

За вас, като читател, възрастен, който влиза в родителския процес, готов да обича, но и нуждаещ се от любов, тази глава има за цел да ви помогне да излекувате раните от детството. Всяко дете ги има; всеки възрастен има вътрешно дете в себе си. Да поправим миналото си означава да добавим крила към бъдещето си. Тогава можем да се издигнем като феникс от пепелта и, укрепнали там, където сме били отслабени, поправени там, където сме били счупени, да бъдем щастливи през следващите дни.

Тенденциите на душата ни

Децата се нуждаят от енергични граници и нашата работа като родители е да ги осигурим, докато децата ни не станат достатъчно зрели, за да създадат свои собствени. Осигуряваме им граници чрез грижа и чрез моделиране, но също и чрез съзнателна оценка на нуждите им в зависимост от техните индивидуалности.

Например синът ми Майкъл е изключително добросърдечен и отдаден на доброто, особено във взаимоотношенията. Следователно, когато обича, той снижава енергийните си граници в отношенията. Това създава основата на интимността, но ако партньорът му няма достойни граници, той ще бъде използван. Налага се да се научи да поддържа своите релационни енергийни граници достатъчно дълго, за да прецени естеството на връзката, преди да ги сваля.

Две взаимосвързани типологии могат да ни помогнат да решим кои видове енергийни граници трябва да бъдат развити в нашите деца или вътрешни деца. Първата от тези области са седемте синдрома, а втората е нашата душевна

групировка. Всеки от нас е склонен по-скоро към определени синдроми, отколкото към други, въз основа на своята духовна същност, основна личност, възпитание, опит и др. Но също така всеки от нас е позициониран в рамките на дадена душевна група. Душата е онази част от нас, която преминава през времето и опита, събирайки както рани, така и мъдрост. Много култури във времето са постулирали, че определени души навлизат в живота по едно и също време или на вълни, за да развият планетата и човечеството, както и себе си. Тази идея придоби популярност преди няколко години с появата на книгите за *децата индиго* - термин, описващ деца, които проявяват определен набор от свръхестествени или необичайни черти. Вярвам, че съществуват няколко вида души, които живеят днес, и че всяка от тях е склонна към определен набор от енергийни синдроми, духовни цели и енергийни потребности.

Докато четете тези описания, обърнете внимание кои от тях най-добре представят децата в живота ви и детето във вас. Макар че тези групировки обикновено са свързани с възрастта, разделението не е еднозначно. Душевните ни типове са смесени точно сега, така че останете открити. Знайте също, че може да отговаряте на две или повече от тези описания, въпреки че всеки от нас е склонен към едно от тях повече от другите. Тези описания могат да ви помогнат да определите кои енергийни граници да подхранвате.

Основните групи на душата

Кои са основните групи души на тази планета в момента? Какво е уникалното за всяка от тях и към кои синдроми са най-склонни? Следващото е моето собствено разбиране, развито чрез работата ми с клиенти, проучвания, отглеждане на две деца и самовъзпитание на собствените ми вътрешни деца.

Конструиране на душите. Тук са нашите строители - душите, посветени на създаването и поддържането на институции, организации, общности и клубове "само за членове", които могат да включват религии, етнически култури и др. Ако сте душа конструктор, вие приемате системите, виждайки силата и властта, които те предоставят на членовете.

Системите могат да осигурят безопасност. Профсъюзите, например, от десетилетия осигуряват на своите членове сигурност и справедливо заплащане. В много големи градове етническите групи се групират в своите квартали и като групи могат да отстояват своите нужди и права, освен че се грижат един за друг. За съжаление, системите могат също така да насърчават предразсъдъците, както правеше нацистката партия, и да създават обратното на обещаното: несигурност, а не сигурност, поне за хората, които не са добре дошли в дадената система.

Днес, в началото на XXI век, повечето членове на групата "Конструктивна душа" са на средна и напреднала възраст, тъй като са съзрявали в епоха, в която развитието на човечеството е изисквало стабилност и форма. Независимо от възрастта ви, привързаността към традициите, упоритата работа и системите показва, че сте конструктивна душа или имате елементи на такава.

Конструираните хора са склонни да имат твърде твърди енергийни граници или синдроми, които им гарантират лъвския пай от всяка работа. Душите на конструкторите, страдащи от синдрома на хартиената кукла, ще следват рутинни модели на поведение, които невинаги им служат. Детето ви изпитва ли ужас при мисълта за смяна на училището или преместване в друго жилище? Развил ли е обесивно-компулсивно поведение, за да си гарантира безопасност? Изпада ли в ужас, ако всичко не е точно както трябва? Въпреки че всяко екстремно поведение изисква терапевтична помощ, този вид реакции могат да подскажат и за конструирана душа, която се нуждае от по-силни енергийни граници, за да се чувства в безопасност независимо от обстоятелствата

Конструираните души често се превръщат в работни пчелички - поведение, което, когато стигне до крайност, може да ги превърне в жертви на синдрома на мулето. Децата (или вътрешните деца) са толкова отговорни, че не се забавляват. В мен има голяма част от конструкта. До петгодишна възраст чистех къщата и се грижех за сестрите си. Все още се боря да не поемам всяко бреме и да го нося на собствените си рамене. Често ми се налага да работя върху този синдром, като се отнасям към малкото момиче в мен, което се страхува, ако не работи през цялото време, сигурно, че ще бъде наказано, ако разочарова другите.

Триктът за трансформиране на конструктивните състояния чрез работа с енергийните граници е да се подчертае уникалността, особеността и индивидуалността на човека, като се отворят често твърде твърдите граници за поток от любов, емоции, индивидуална грижа, просперитет и благодат.

Bridge Souls. Душите мостове свързват хора, култури, идеи или подходи. Тези души умеят да свързват старото с новото, традициите с иновациите. Повечето бейби бумъри (родени между 1946 и 1964 г.) са мостови души. Родени в свят, зависим от институциите, корпорациите, основните религии и строгите семейни дефиниции, те дори и сега се борят да включат в живота си ценности като свобода, творчество и изразителност. Често мостовите души работят отвътре навън, променяйки себе си чрез терапия или организации, като добавят творчество.

За съжаление душите на мостовете се чувстват толкова силно принудени да свързват хора, места или идеи, че не знаят кога да се откажат. Тъй като не обичат да виждат, че някой е наранен, уплашен или изоставен, те често са изложени на риск от синдроми на предаването. Предпочитат да изгубят собствената си енергия, отколкото да оставят някого тъжен или лишен от нея (Синдром на вампира) или да поемат проблемите на другите и да изгубят собствената си енергия (Синдром на лечителя). Ако са екологично чувствителни, те са тези, които осиновяват всяко бездомно куче, бездомна котка или ранена птица. С други думи, те са създадени за съзависимост - вътрешна черта, която се влошава от лошите енергийни граници.

Души индиго. Тези уникални и изключителни личности са търсачи на нов световен ред, управляван по-скоро в хуманитарни, отколкото в систематични условия. Посветени на развитието на своите отличителни личности, те работят за един свят, който не само признава глобалното съзнание, но и приветства личното удовлетворение. Вътрешните им борби включват промяна на света чрез ценности, основани на любовта, а не на властта. За да се справят с тези конфликти, те често се обръщат към холистични или дори мистични занимания, понякога за съжаление на родителите си, които може да са мостови или конструктивни души. Повечето от днешните индигови души са на възраст между петнадесет и тридесет и пет години, макар че могат да бъдат и по-млади, и по-възрастни.

Като деца индиго могат да бъдат засегнати от различни синдроми, но най-вероятният от тях е синдромът на лечителя. В пътуването си към промяната на света те често поемат световните проблеми, като в замяна предлагат своя принос, ресурси и сърдечна енергия. Поради стремежа си да спасят планетата те са склонни и към Синдрома на околната среда. Този кратък списък не изключва останалите синдроми, които индиго могат да развият с лекота в зависимост от личността си.

За индиго ключът към здравословните граници е да балансира границите, които понякога са твърде твърди, а друг път - твърде подвижни, и да влее вътрешния си дух във всички области, но най-вече в тази на взаимоотношенията.

Кристални души. В детска форма тези психически чувствителни хора отразяват своето име. Блестящи като личности, многостранни като диаманти, те могат да бъдат толкова сложни, че е трудно да ги разберете, още по-малко да им помогнете да постигнат енергиен баланс.

В тази категория обикновено попадат най-младите до хора на възраст около двадесет и пет години, но аз лично познавам редица по-възрастни кристални души. Обикновено ги наричат "ню ейдж", тъй като се стремят по-скоро към духовното, отколкото към нещо конструктивно.

В известен смисъл словосъчетанието "ню ейдж" обобщава кристалната личност. Тези души са нови; вярвам, че те всъщност са съвсем нови на тази планета и не са се въплъщавали много пъти преди това. Липсва им опит в справянето с твърдите ръбове на живота, но те нямат много твърди ръбове. Всъщност при различните видове кристални деца може да липсват повечето или всички физически, емоционални или релационни граници. Без тези граници те реагират на житейските събития по начин, който кара обществото да ги нарече болни или свръхчувствителни; страдащи от синдрома на Аспергер или разстройства от аутистичния спектър; или страдащи от СДВХ. Тези три основни типа кристали са разгледани в раздела за кристалните деца по-нататък в тази глава, заедно с тенденциите им към синдроми на психична чувствителност и липса на граници.

Подпомагането на кристалното дете изисква методично и непрекъснато изграждане на всички енергийни граници. То ще има нужда от повече работа върху физическите, емоционалните и релационните граници, тъй като кристалните деца по природа са по-духовни. Но дори и духовната граница ще се нуждае от помощ; тъй като се е опитвала да свърши работата на всичките четири граници, тя ще бъде пълна с дупки или, обратно, прекалено твърда.

Духовни души. Кои са тези малки, а може би големи хора с големи духове и сърца? От моя гледна точка тези същества са ангели, дошли на земята. Подготвени да се справят с нашата предизвикателна, ежедневна реалност от кристалните души, те вече са запалени от своята духовна цел и обикновено са съвсем наясно с нея.

Една от причините, поради които те са по-силни енергийно, е, че имат богати физически, емоционални и релационни граници в допълнение към духовното поле, което е толкова достъпно за кристалните деца. Мисля, че причината, поради която първите им три граници остават до голяма степен непокътнати, е, че те вече са живели няколко минали живота, в които са постигнали радост и мир със себе си, или всъщност са били ангели-хранители и са научили много, наблюдавайки човечеството. Какъвто и да е случаят, това обикновено са най-младите от днешните деца, въпреки че личности като Майка Тереза и неуките, които дават доброволно в света, също са духовни души.

Духовните души могат да проявят всеки от седемте синдрома, макар и често в по-малка степен от другите групи души, просто защото пристигат с по-добри енергийни граници и са готови да получат помощ за проблемите си от както от духовния, така и от човешкия свят. Развитието на един постоянен синдром често зависи от това доколко родителите им са в състояние да адаптират възпитанието си към детето.

Да обичаме децата, да определяме границите им

Може би вече сте разпознали собствените си деца (или вътрешните си деца) в описанията. Какво бихте могли да направите, за да облекчите предизвикателствата на всяка група души или тези, които вашите вътрешни деца все още преживяват? Ето няколко съвета за всяка от тези душевни групи, като наблюдавате на границите и синдромите, които най-вероятно ги засягат.

Конструиране на деца: Строителство с конструктори

Децата, които се занимават с конструиране, са сериозни, знаещи и отдадени на системите, които ги осигуряват. Един от любимите ми клиенти на конструирани деца беше единадесетгодишно момче, което знаеше, че ще порасне и ще стане инженер. Джейсън с гордост обсъждаше различните комплекти Лего в стаята си и начините, по които бих могъл да повдигна предните си стъпала, за да могат те по-добре да приютяват хора с физически увреждания.

Това, което се появи по време на разговора ни, беше ужасът от другите деца на неговата възраст. "Те не са зрели", обясни този млад мъж. "Правят физиономии на учителя и не си предават домашните". Ситуацията в дома му беше двойна. Далеч по-отговорен от по-големите си и по-малките си братя и сестри, той спрял съвсем малко да заплашва, че ще избяга от дома. За да компенсира това, той улеснявал живота както на учителката си, така и на майка си, която била самотна майка, като изпълнявал възможно най-много допълнителни задължения, в допълнение към поддържането на среден успех. Можете да си представите какво са мислили за него децата в училище.

Някои възрастни можеха да смятат това момче за идеалното дете. За щастие майка му и учителката му са били по-мъдри от това. И двамата се съгласиха, че той има нужда от помощ, за да се отпусне. Майка му подозираше, че той се страхува да не изгуби контрол и затова е възприел собствена форма на перфекционизъм, за да компенсира Джейсън посещаваше терапевт, който предложи сеанс с мен, за да поработим върху енергетиката на ситуацията.

Веднага разбрах, че Джейсън страда от строги граници, най-вероятно и в четирите области, но най-вече във физическата. Перфекционизмът му беше форма на синдрома на хартиената кукла, а прекалената му отговорност беше ясен признак на синдрома на мулето. Той не само не приемаше работата, но и отхвърляше любовта. Отказваше да се гушка с майка си, да приветства обичта или дори да помисли за присъствието на висша сила. Джейсън вече беше човек сам за себе си и аз се чувствах тъжна от това.

Не можете и не бива да се опитвате да превърнете детето в нещо, което не е. В моя речник Джейсън беше дете конструктор - строител, малък човек, който мечтаеше за нещо голямо. Но той израстваше твърде бързо. Вследствие на това физическите му граници бяха изчерпани, твърде отворени за работните енергии, а емоционалните, относителните и духовните му граници - едновременно твърде тънки и твърде бронирани, отхвърлящи всички добри неща.

При децата, които се занимават с конструиране, обичам да използвам упражнения, които са насочени към техните кинестетични и визуални способности. Една добра смесена практика може да използва оцветяване, скициране или компютърни графики, за да обясни какво се случва в енергийните им полета. С Джейсън първо нарисовах на хартия много тънка лента около фигура на тяло. Това е вашето физическо поле - обясних аз. След това нарисовах символи на това, което влиза в полето му, като например много работа, и това, което задържа навън, като прегръдки, повече игри и добър сън.

След това скицирах оранжевата му емоционална граница, която беше твърде тънка, и показах как външният ѝ слой е сребрист, който отразява щастливите чувства. Разкрих, че и тя има същия проблем като червеното поле и държи приятелите настрана. Това изображение предизвика дискусия за чувствата, като самота и тъга.

След това илюстрирах неговата духовна граница и му разказах как отварянето ѝ може да му помогне да се почувства по-сигурен, като му помогне да осъзнае, че има възрастни и дори ангели, които могат да облекчат някои от тежестите му. Той се почувства облекчен, като посочи, че е смятал, че трябва да бъде мъжътна семейството, защото баща му ги е изоставил. Може би щеше да е хубаво да има помощ.

След това прерисувахме тези снимки, за да изглеждат както трябва. След една година, в която всяка сутрин си представяше как носи тези "цветни палта" и работеше с терапевт, той гордо обяви, че животът му включва приятели и забавления.

Това упражнение може да се прави и кинестетично. Вземете огромна вана с блокчета или джаджи, с каквото се занимават децата, и илюстрирайте по този начин. Която и техника да използвате, важно е да ги накарате визуално или кинестетично да пренапишат, препроектират и преконфигурират границите си.

Също така насърчавам децата да използват техники за определяне на физически граници, които включват програмиране на камъни, предмети или други. Те са толкова физически, че често отговарят на практиките за възстановяване на физическите енергийни граници, като например тези, разгледани в глава 5. Тъй като всъщност вътрешно са доста уплашени, те обичат да имат нещо, за което да се хванат: благословено одеяло, благословен камък, специална бележка за напомняне, гривна, с която могат да си играят, за да им напомня за родителите им или за техните нови и подобрени физически граници.

Знайте, че тези енергийни техники са допълнение към същинската терапия. Децата ще трябва да обсъждат своите новоразпознати емоции, да говорят за приятелствата и чувствата си и да се научат как да правят всички духовни неща реални и положителни. Да бъдете слушател и учител е вашата работа като родител, а тази работа е по-лесна, ако първо помогнете на децата си да определят своите енергийни граници.

Деца от моста: между завинаги и днес

Децата от моста се притесняват много. Те се тревожат за това, което се случва около тях, и проверяват какво може да се случи утре. В свободното си време те се вглеждат във вчерашния ден, чудейки се какво може да се е объркало, а след това се уверяват, че това, което е било правилно, продължава да бъде правилно. Има толкова много области, за които също трябва да се тревожим! Дори домашният им живот се влияе от това, което се случва извън дома - като родителите, които сякаш винаги се тревожат за работата, парите, здравето или как да закарат децата навсякъде.

Да бъдеш мост е стресираща позиция, изпълнена с потенциални бедствия - или поне така се усеща. Детето на моста постоянно се чувства придърпано в две или повече посоки, но в центъра на вниманието рядко е то самото. Ето защо това е такава настройка за даващи състояния, включително синдромите на вампира и лечителя. Всяка от четирите основни граници, някои от тях или всичките могат да бъдат слаби и пълни с дупки или възета, през които енергията на Аз-а се излива, а енергията на другите навлиза. Можете да извличате лечебни техники от глава 8, посветена на взаимоотношенията, за укрепване на всичките четири полета, но най-необходимото място, откъдето да започнете, е в границите на

взаимоотношенията. По принцип мостовите деца са свързани с взаимоотношенията.

Основната цел е да научим децата на моста, че е добре да поставят себе си на първо място. Никога няма да убедите истинските мостове да отменят другите, така че не е нужно да се притеснявате, че те ще станат нарцистични. Поставете си тази цел и ще имате късмет да ги накарате да стигнат до петдесет на петдесет: да поставят себе си на първо място през половината от времето и другите на първо място през половината от времето. Ако успеете да стигнете дотам, това е доста добре.

Имам две любими енергийни техники за деца с мостове. Първата е кинестетична и изисква три малки торбички и около двадесет топчета или малки камъчета. Уверете се, че тези торбички са в различни цветове. Всеки ден връчвайте на детето от бриджа една пълна торбичка с топчета и две празни торбички. Тези топчета трябва да бъдат изразходвани за добрини. Едната празна торбичка е за *Себе си*; другата е за *Другите*. Всеки път, когато детето направи нещо добро за някой друг, то пуска по едно топче в торбичката за Другите. За себе си? В торбичката за себе си. В края на деня топчетата от пълната торбичка трябва да се изпразнят в торбичките за Себе си и за Другите в равни количества. Ако в торбичката "Други" има повече топчета, детето трябва да даде допълнителни топчета или добрини за себе си на следващия ден. Ако в продължение на една седмица тези торбички са равни, мама или татко правят нещо *наистина* забавно както за детето, така и за някого, на когото то държи

Не можете да вземете торбичка с топчета в училище (или в офиса)? Предоставете на детето си (или на вътрешното си дете) малък молив и блокче за отчитане на резултата, след което по-късно прехвърлете съответния брой топчета във всяка торбичка у дома.

Втората техника е изцяло енергийна и се състои от два етапа. Първият включва вдишване на розова енергия през задната част на сърцето към предната и след това издишване на тази розова енергия в света. Кажете на детето, че розовото е любов. Ако сте религиозни, може да кажете, че това е любов от Бог, Аллах, Христос, Буда или Духа. Тази розова енергия трябва първо да изпълни сърцето на детето, като първо се отдаде на самия него, преди да бъде предложена на другите при издишването.

След като детето ви усвои този първи етап, можете да преминете към втория: насърчете го да започне да изпълва енергийното поле на връзката с розова светлина и да позволи на любовта да блести и да сияе през полето на връзката. Внасянето на розова енергия на любовта насърчава още повече любовта към

себе си и тази розова светлина вече ще може да лекува двете полета отдолу и духовното поле отгоре.

Indigo Kids: Мистично рисуване на света

Най-големият ми син е комбинация от конструктор и индигова душа. Неговата практична, земна природа постоянно се подсилва от развитото му чувство да промени света към по-добро. Знаете ли с какво си изкарва прехраната в момента? Работи за американски сенатор и помага да се промени светът. Да, това е индиго за вас. (И той работи *постоянно*, както често правят конструктите.)

Някои индиго работят в рамките на дадена система, но само ако могат да я променят или ако тя е система за трансформация. Други работят извън системите. Но всички те се стремят да катализират този свят към по-високо място на функциониране. Техните разговори са изпъстрени с думи като *етика, доброта, устойчивост* и *любов*. Индиго почти винаги са засегнати от синдрома на учителя. Тези, които са с по-земно съзнание, често проявяват Синдрома на енвайрон. Другите синдроми обикновено се посочват доста обилно.

Индиго са страхотни деца, но никога не се чувстват като пристигнали, защото не могат. Просто не можеш да решиш толкова много проблеми, колкото има човечеството - не и само със собствената си енергия, така или иначе. Ето защо за индиго аз работя в областта на взаимоотношенията и духовното поле, като наблягам на комуникационните възможности на взаимоотношенията. След това свързвам релационното поле с небесния аспект на духовното поле, за да облекча чувството за прекомерна отговорност на индиго.

Важно е да научим индиго как да се отворят за интуитивни и вдъхновяващи напътствия, за да не мислят, че трябва да правят всичко сами. Получаването на информация от висшите им същности, ангелите, Божественото, дори от доверен наставник, сваля напрежението. Запълването на тези две външни полета също така изгражда силна филтрираща система, която забавя понякога прекалено емоционалните и нетърпеливи реакции на индиговете към вредни или старомодни системи. Най-добрата техника е да научите детето индиго как да се моли, медитира и съзерцава, в този ред.

Молитвата е процес, при който се изпраща послание към Божественото, обикновено под формата на молба. Тя може да включва записване на потребност в дневник, изричане на желание на глас, мислене или пеене на съобщение под носа, изпращане на сътворена от ума картина до небесата или дори написване на електронно писмо, адресирано до Бога. Молитвата включва и по-

традиционните форми на контакт с Божественото, като коленичене със скръстени ръце до леглото или посещение на църковна служба. Но много индиго са раздразнителни, така че никога не им налагайте своя метод на молитва.

Медитацията е процес на успокояване на ума и сърцето, за да се получат послания от Божественото. Постъпващата информация може да е отговор на молба за молитва, но може да е и свободно дадено откровение. Със сигурност можете да проверите дали вашият индиго иска да практикува традиционна медитация, която обикновено включва затворени очи, дълбоко дишане и осъзнаване или изпразване на ума, но може да се наложи да адаптирате метода към индивидуалния стил на индиго. Някои индиго са отворени към песнопения и мантри и реагират на напяването на хиндуистките песнопения или тоновете на октавите, представени в "Лечение със звук: Песните на боговете" (глава 4). Винаги можете да насърчите пеенето на четвърта чакра, тъй като сърцето споделя знанията си с всички останали чакри.

Имате скейтбордист? Кажете на своя индиго да помоли Божественото да изпрати съобщение, докато кара скейтборд. Какво ще кажете за киноман или книжен червей? Кажете му да търси послания в това, което гледа или чете. Посланията могат да дойдат чрез всяко средство.

Съзерцанието е наслаждаване на любящото присъствие на Божественото. За индиго най-лесният начин да се впусне в съзерцание е първо да разглежда духовното поле като свещено пространство. След това достигането до състояние на съзерцание е двоен процес.

Първо, помогнете на своя индиго да се настани в тихо и удобно състояние, дишайте дълбоко и се свържете с духовното му поле, което се намира на около шест-осем метра от тялото. Помолете индигото просто да усети любящото присъствие на ангелско или божествено същество и да му се наслади. Сега кажете на индиго да се свързва отново с това поле и с произтичащото от него усещане за покой всеки път, когато е стресиран или избухлив.

След като това състояние стане удобно и автоматично, научете индигото си да свързва това духовно поле и неговата светлинна лента със следващия слой надолу - полето на взаимоотношенията. Той или тя може да иска да си представи духовното поле като преливащо бяло, а релационното - като синьо, за частта от полето, която представлява комуникацията. След като тази връзка стане удобна и успокояваща, нека индиго експериментира с молитва и медитация, докато е в този мехур от синьо-бяла светлина. С течение на времето вашето индиго почти веднага ще получи достъп до този балон с двойно поле,

когато търси духовна помощ, получава напътствия или се справя с житейски стрес.

Психическият индиго ще забележи, че цветовете на този мехур се променят и играят. Това двойно поле ще се отвори като бяло и синьо, но накрая ще се изпълни с лилаво, зелено, жълто, оранжево, червено и други - цветовете на всички полета. В този момент тези допълнителни нюанси на дъгата ще оцветят останалите две полета - емоционалното и физическото.

Настройване на Кристалното дете: От дисхармония към акорди

Кристалното дете е като красива кристална чаша, звучна и излишна със сладост и изящество. За съжаление тези висши ангелски тонове обикновено попадат в глухи уши. Светът е по-скоро разстроен и разпръснат оркестър, на който му липсва диригент, отколкото хармония на сферите, каквато би трябвало да бъде.

Най-силната граница, която заобикаля кристалната душа, е духовната. Това поле звъни като сребърни камбанки. Но неподкрепено от лежащите под него граници, които обикновено лежат в угар, духовното поле не е в състояние да филтрира нахлуващите енергии, създавайки необичайно напрежение в най-слабото от останалите три полета.

Ако физическата граница е слаба, кристалното дете или възрастен ще бъде значително болен, неспособен да отразява основните нужди или болести на другите и често ще има парични проблеми или проблеми с ресурсите. Веднъж работих с кристално дете, което боледуваше всяка втора седмица, винаги от различна болест. Същата седмица видях една възрастна жена, която също беше постоянно болна. Въпреки че беше много по-възрастна от детето-клиент, тази петдесетгодишна самотна майка беше боледувала от различни видове рак в последен стадий пет пъти в рамките на толкова много години. Макар че химиотерапията винаги действаше, почти мигновено тялото ѝ се изтощаваше. Въпреки разликата във възрастта и двете лица бяха кристални души. И двамата бяха обгърнати от сияйно духовно поле и бяха двамата най-мили хора, които някога съм срещал. Но нито един от тях нямаше устойчиво поле на взаимоотношения или емоционално поле, а физическите им енергийни граници почти не съществуваха.

И в двата случая кристалната душа е била атакувана от тъмни енергии. Всеки от тях е имал баща алкохолик и е имал привързаност към същности, която често съпътства злоупотребата с наркотици; същностите се придвижват по честотата на употребяваното вещество, за да прикрият болката, и се привързват към

потребителя. И двамата клиенти се подобриха почти веднага след като освободихме връзките и поправихме физическата енергийна граница. За тази работа предлагам да приложите практиките, описани в глава 5.

Наранената физическа енергийна граница, съчетана с прекалено подчертано духовно поле, обикновено води до алергии, чувствителност към моколната среда и други признаци на свръхактивна имунна система. Винаги предлагам на децата с такива състояния да работят с холистичен алерголог, диетолог или натуропат, а също така да обмислят програмиране на храни, напитки и пиетета, както е описано в глави 4 и 5. Ако можете да изолирате най-проблемните чакри и свързаните с тях аурични полета, обмислете също така възможността да пеете съответната индустка сричка или октавна нота, дори под нос, когато слагате детето си да спи или когато то има нужда от успокоение. Тези звуци предизвикват почти мигновено положително въздействие. (Сричките и нотите са описани в глава 4 на "Лечение със звук: Песните на боговете" на страница 108.)

Детето с тази чувствителност често може да се научи да се лекува енергийно чрез въображението си. Предлагам на родителите да помогнат на кристалното дете да достигне спокойно състояние, може би като пуснат музика с темпо на сърдечния ритъм, което е шестдесет до деветдесет удара в минута, или музика със звуци от природата, като океански вълни или дъждовни капки. След това покажете на детето си снимки на всички естествени растения или корени, предложени от вашия диетолог или натуропат. Например, ако холистичният специалист е препоръчал тинктура от глухарче за прочистване на черния дроб, представете снимка на глухарче и помолете детето да си представи, че духът на това растение запълва неговите физически граници. Този процес се нарича духовно-растителна медицина и кристалните деца са особено отзивчиви към неговото въздействие.

Тези деца често се влияят и от промени в барометричното налягане, движения на планетите, слънчеви петна, а понякога и от промени в геополето и електромагнитно замърсяване. За да облекчите негативните реакции към тези смущения, декорирайте стаята на кристалното си дете с внимание и проникателност. Например препоръчвам да залепите на тавана изображения на галактика или поне на нашата планетарна система или да окачите мобилен телефон с всички планети и Луната. Представянето на космоса в правилната му формула ще облекчи реакциите на кристалното дете към реалните вселенски промени. Ако детето ви реагира на геополета, лей линии или електромагнитно замърсяване, уверете се, че някъде в стаята има розов филц или вълна. Розовият филц абсорбира тези електрически енергии. Най-лесно е да използвате одеяло, тъй като можете да го перете веднъж седмично. Също така се уверете, че в

стаята няма никакви електрически уреди; дори използвайте часовник на батерии, а не електрически.

Някои кристални деца са със силно увредени емоционални граници, но в съответствие с формата им духовните граници са силни. За съжаление в тези случаи духовното поле не е от голяма полза, тъй като отслабеното емоционално поле определя благосъстоянието на детето. При някои кристални деца твърде тънката емоционална граница е по-силна умствено, но по-слаба по отношение на чувствата. В екстремни случаи това несъответствие може да доведе до това кристалното дете да има (или да изглежда, че има) синдром на Аспергер или разстройство от аутистичния спектър. То може да причини и прекомерна зависимост от определени умствени идеи и намалена чувствителност към чувствата. Смятам, че това поведение отразява комбинация от синдрома на хартиената кукла, при който определени убеждения се повтарят отново и отново, и странна версия на синдрома на безграничността. Духовните и емоционалните граници пропускат чувствата на кристалното дете, но сякаш блокират навлизането на чувствата на другите.

При истинските случаи на Аспергер или аутизъм духовното поле всъщност е обърнато. То е обърнато навън. Това означава, че истинската духовна природа на кристалното дете е обърната навътре, а тъмното, огледално качество на полето е обърнато навън. Полето буквално изпраща чувствата на другите обратно към тях и затваря детето в собствената му любеща природа.

Причините за тези състояния са много сложни и могат да заемат отделна книга. Замислете се обаче за следното: как бихте се чувствали, ако част от кожата ви е отвътре навън? Нямахте ли да сте свръхчувствителни - толкова чувствителни, че да треперите от ярки светлини, странни звуци, силни емоции и други абразивни стимули? Ако сте родител на такова дете, независимо дали то е извън или вътре във вас, бъдете много нежни. Предлагам ви да научите техники за лечение с цветове и геометрични символи. Потърсете цветовете, геометричните фигури и техните значения в глава 4. Като цяло можете да си представите психически външната страна на духовното поле, покрита с меки зелени, розови или перлено сиви цветове, които ще насърчат неврологичното изцеление и ще осигурят така необходимото прикритие. С течение на работата върху интуитивното представяне на обръщането на това духовно поле всъщност можете да облечете (или да накарате детето си да облече) дрехите на детето си с вътрешната страна навън и след това да ги обръщате всяка сутрин, като същевременно си представяте как същото обръщане се случва с духовното поле.

След това помислете за използване на техниките от глава 5 за излекуване на емоционалните и релационните граници за постигане на физическо благополучие. (Макар че можете да използвате техниките, описани в главите за другите области на живота, тези, които се използват за физическо изцеление, са най-мощни. Кристалното дете се нуждае от всички възможности, които може да получи.) Въпреки че емоционалната граница може да бъде най-увредена при затворените кристални деца, границата на взаимоотношенията обикновено е почти толкова увредена.

Други кристални деца имат обратния проблем. Докато духовните им граници са нормални, те нямат здрава емоционална граница или емоционалната им граница потиска личните им чувства и пропуска потоци от психическа енергия от външния свят. Резултатът от това е? ADHD.

В тези ситуации границата на отношенията обикновено също е нарушена. Забелязали ли сте, че вашето дете със СДВХ (или вътрешното ви Аз) трудно се адаптира към по-бавно мислещите хора около него? Влизат данните и детето със СДВХ се превръща в диво и непокорно в мисленето, а понякога и в поведението си. Много просто, тези деца не забелязват въздействието си върху другите. Това е така, защото границата на взаимоотношенията се изравнява с прииждащата струя умствена енергия. От неврологична гледна точка този наплив води до това, че мозъчната активност надхвърля активността на гръбначния стълб; децата със СДВХ буквално не могат да се справят със себе си.

Съществуват много терапевтични и хранителни, както и енергийни средства за лечение на ADHD. Предлагам да прегледате съветите ми за последните в глава 8, посветена на взаимоотношенията. Любимото ми енергийно упражнение за кристални деца има за цел да им помогне да изгледят цялото си енергийно поле и да извършат това, което наричам маневра за кръстосана проверка, която поставя повече огради, като същевременно им помага да се свържат вътрешно и външно.

За да започнете това упражнение, помогнете на детето да се успокои и да мисли за краката си. Това е много важно, тъй като децата с хиперданни обикновено мислят за главата си, а не за другия край на тялото. След като детето ви се успокои (малко), накарайте го да се съсредоточи върху духовната си граница. Кристалните деца често са откъснати от телата си, така че може да се наложи детето ви да визуализира, а не да усеща това поле. То трябва да изглежда като широка ивица бяла светлина на около шест-осем метра от кожата. Сега помолете детето си да остави външния ръб на това поле там, където е, но да изтегли вътрешността на балона точно до кожата си. Продължавайте с упражнението, докато детето не почувства този вътрешен слой като топла,

хлъзгава или лека кърпа или одеяло. Помолете детето си да заключи духовната граница във физическата енергийна граница, може би като се престори, че връзва лодка за кея. Сега помолете детето си да изпрати енергия от сърцето си обратно към външната граница на духовната същност.

След като детето ви се справи с този процес, който изравнява всички полета, можете да започнете да работите емоционално, като му задавате въпроси за ежедневието, като например: "Как се почувства, когато приятелят ти направи това или онова?" Или дори: "Коя е любимата ти храна? Защо? Как се чувстваш с нея?"

Друга важна дейност за всички кристални деца е освобождаването на енергиите на другите. Тъй като този процес е жизненоважен и за духовните деца, ще го разгледам в следващия раздел.

Деца на духа: С крила за летене, вървейки по земята

Децата на духа са по-добре подготвени за този живот от почти всички останали душевни личности, защото те идват в този триизмерен свят с по-добри енергийни граници и ясно чувство за мисия. Но те също така са уязвими към някой или всички синдроми, особено ако са неразбрани.

Запознах се с едно духовно дете, което беше малко момче с огромни сини очи и още по-големи очила, които постоянно падаха от лицето му. Откакто стана достатъчно голям, за да говори, той ядеше само три храни: кисело мляко, портокали и ядки. Каза, че си спомня, че е бил жив преди и не вярвай убийството на друго живо същество само за храна. Имаше ли модел на хартиена кукла? Не, той споделяше убеждението си, което беше продължение на неговата духовна цел. На шестгодишна възраст той ясно е знаел, че е тук, за да помогне за спасяването на тази планета.

Духовните деца често имат вродено чувство за призвание, както видях при сина ми Габриел, който е духовно дете с наклонности към кристална душа. Когато беше на четири години, неговата възпитателка в детската градина ме погледна в очите и ми благодари за честта да й позволя да познава Габриел, като каза, че той е един от най-големите хуманитаристи на света, защото сърцето му е толкова голямо.

Предизвикателството за духовните деца (и техните родители) е, че те могат да се вкочат в своето призвание, като наранят или допълнително увредят енергийната граница, която служи на мисията, но не успеят да развият

останалите. Малкото момче с големите очила може да започне да се идентифицира прекомерно с емоциите на животните, като по този начин изкриви емоционалната си граница. Може би ще установи жизнена линия с природния свят, иницирайки вампирски синдром. Гейбриъл лесно би могъл да се подхлъзне към синдрома на лечителя - и го е направил. Един ден си мислеше нещо гневно и изведнъж получи главоболие. Гневната ми мисъл изчезна. Той беше приел моята енергия и ми изпрати изцеление.

Децата на духа не са имунизирани срещу синдромите, но те са достатъчно умни, за да ви кажат от какво имат нужда, когато ги попитате. Единственото нещо, което намирам за най-трудно за тях, е освобождаването на емоциите на другите, главно защото тези деца са тук, за да помагат. Нима поемането на чуждите емоции не помага? Децата на духа трябва да се научат, че другите трябва да се справят със собствените си проблеми, защото решаването на проблеми носи мъдрост.

За да помогнете на духовните деца да се освободят от енергиите на другите, научете ги да затварят очи два-три пъти на ден и да помолят Божественото да ги облее с водопад от светлина. Кажете им, че този водопад ги прочиства от всички енергии, които не са техни собствени. Бъдете живописни. Помогнете им да си представят, че наистина стоят под водопад и се пречистват. Посочете въжетата, които ги свързват с неща, които не харесват, и ги накарайте да наблюдават как тези въжета се отмиват. Накрая те излизат на прекрасна тревна площкъдето се изсушават на слънце. Всичко в природата възстановява границите им: червеното и кафявото на земята укрепват физическото им поле; оранжевото и жълтото на цветята и слънцето допринасят за емоционалното им поле; зеленото на тревите и синьото на небето укрепват полето на взаимоотношенията; бялото на облаците лекува духовното поле.

Някои деца (обикновено момчета, но никога не се знае) обичат щитове. Накарайте детето си да си представи сребърна мрежа по цялото си тяло; тази мрежа отразява опасните енергии обратно към небето. Ако можете, създайте история около този образ. Когато го преподавах на сина си, му разказах, че норвежките богове използват отклонената енергия, за да създават гръмотевични бури. Някои деца (често момичета) може да искат да боядисат енергийните си граници с всички цветове под слънцето или да носят цвят, който ще ги предпази - стратегия, разгледана в упражнението от тази глава.

Преди всичко се наслаждавайте на това, каквато душа са вашите деца! Най-добрият подарък, който можем да направим на децата си, е да ги харесваме.

Проблемното дете - от разстояние

Какво можем да направим за едно дете с проблеми, особено ако то вече е възрастен? Ние нямаме никаква власт над него. Нямаме механизъм за контрол или може би дори за достъп до нея. Разполагаме единствено със загриженост и любов.

Помните ли правилото на квантовата физика? Ако двама души се свържат в някакъв момент, те завинаги остават свързани. Децата ви все още могат да ви усещат и чувстват; те все още могат да получават пакети с грижи от сърцето ви. Има два ключа към това да влияете на заклещените деца от разстояние.

Първата е да вършите собствената си работа. Трудно е да се каже това, но трябва да го направя и то като родител, който е прекарал години в терапия и енергична работа, за да поправи някои от грешките, които съм допуснал със собствените си деца. Някои от проблемите на нашите деца със сигурност са възникнали при нас. Всичко, с което не сме се справили, не сме почувствали, не сме разбрали или не сме работили, се пренася надолу, към следващото поколение. Същото се отнасяше и за поколението над нас. Дали не сме наследили склонностите си и голяма част от проблемите си от собствените си родители? Това е естеството на човешкото състояние. Ставаме наследници на неизлекуваното, а това, което не трансформираме, се предава на нашите наследници.

Това означава също, че всичко, което правим в настоящето, за да излекуваме тези проблеми, ще помогне на децата ни. Веднъж работих с мъж с четири възрастни деца, всяко от които имаше поне една зависимост: секс, алкохол, пазаруване и други. Те имаха и множество проблеми с психичното здраве, включително депресия, тревожност, биполарно разстройство и гранично личностно разстройство. Самият той проявявал повечето от тези състояния, докато съпругата му била пристрастена към религията и имала тежки разстройства на привързаността. Но той постъпил на терапия и започнал да се променя. Използвал е и няколко от енергийните техники, които преподавам,

като се е фокусирал главно върху поставянето на енергийни граници там, където не е имал такива. Бавно, в продължение на няколко години, децата му започнаха да растат и да напредват. Три от четирите деца сега водят функционален живот, въпреки че приемат лекарства по лекарско предписание и са на терапия. Четвъртото е постъпило в рехабилитационен център за лечение. Да, те все още се борят. Затънали са в религиозно отношение и духовните им граници остават объркани, защото майка им не се е променила. Но те се променят.

Една случка е показателна. Когато клиентът ми изхвърли марихуаната си, най-голямата му дъщеря се обади да каже, че постъпва на лечение, за да откаже тревата и метамфетамините. Това е ясен знак, че това, което правим, се предава положително на нашите деца.

Вторият ключов момент е да помним, че децата ни влизат в този живот с душа и като дух, като същество, което е живяло или преживяло преди, и като дете на Божественото, напълно свързано и обичано. Наблюдавали сте децата си, когато са били бебета. Те не са всъщност вие, нали? Те се радват на напълно оформени личности. Това означава, че те ще страдат и ще се учат чрез уникални за тях предизвикателства - предизвикателства, с които невинаги можете да им помогнете.

Любовта обаче преодолява всички стени, всички граници и всички страхове. Винаги можете да помолите Божественото да помогне на детето ви. Винаги можете да инициирате лечебен поток от благодат. Винаги можете да обичате. Любовта е безплатна, а когато се дава свободно, тя лекува.

Упражнение: Цветове в детския свят

Децата инстинктивно обичат цветовете. Казвам на децата, че различните цветове, ако бъдат изобразени, носени или носени като камък или мрамор, могат да им помогнат да направят почти всичко. Ето кратък списък, който можете да използвате, за да обясните на децата си ползите от различните

цветове. Нека те да добавят свои собствени идеи, сякаш правят експеримент, и ще се удивите как се разширяват техните граници.

- **Червено:** Червеното ви прави силни. То ще ви помогне да печелите състезания, да се справите с болестта, да накарате хулиганите да си тръгнат и да вършите задълженията си по-бързо, за да получите по-бързо надницата си.
- **Оранжево:** Оранжевото ви кара да се чувствате по-добре, ако сте тъжни или ядосани. Освен това то прави оцветяването, рисуването, чертането, танцуването, писането на истории или всичко друго, което е забавно, още по-забавно. Това е цветът, който трябва да носите, ако искате да си прекарате чудесно. Можете да си представите оранжев балон пред себе си, да вложите щастливи мисли в балона и да изпратите балона на мама или татко. Това ще ви попречи да поемете тъгата или други чувства на мама и татко.
- **Жълто:** Жълтият цвят ще ви направи умни и ще ви помогне да се справите добре в училище и на тестовете. Ако се чувствате объркани или не можете да се сетите за нещо, представете си, че сте в жълт балон, и отговорът ще дойде. Ако мислите прекалено много, представете си жълто фенерче, което ви осветява и изпраща притесненията надалеч.
- **Зелено:** Ако се притеснявате за някого, изпратете му зелени мисли. Създайте зелен балон в съзнанието си и го запълнете с пожеланията си за другия човек. Сега издухайте този лечебен балон към него или нея, сякаш духате на глухарче. Зеленото също така кара болката да изчезне и кара нещата и хората да укрепват и да стават здрави.
- **Синьо:** Когато трябва да кажете много неща, мислете в синьо. Говорете сини думи, пейте сини ноти и пишете сини думи и ще звучите наистина умно и ще имате смисъл. Представете си, че сте оцветени в синьо, когато се страхувате от това какво мислят другите за вас, и ще знаете точно какво да кажете.
- **Бяло:** Белият цвят прави всичко добро, защото носи ангели. Бялото е цветът на техните пера. Помолете някой ангел да изпрати невидимо перо, за да накара лошите мисли да спрат. Можете също така да помолите ангел да ви прегърне, да предпази родителите ви от спорове, за да не ви

наранят, или да ви помогне да помислите какво да направите, когато се страхувате.

- **Черно:** Черното може да ви скрие, ако не искате някой да ви види на автобусната спирка или ако не искате да отговорите на въпрос в училище. Носете само малко черно, защото не искате да скриете всичко от себе си.
- **Сребро:** Среброто изпраща лошата енергия надалеч, за да не може да ви навреди. Носете сребро или мислете за него, за да се чувствате защитени от лошите мисли на другите или за да накарате лошите духове да си отидат. Също така носете сребро, ако искате да говорите с Бог и да зададете въпрос. Вземете всичките си лоши мисли или онези лоши неща, които хората ви казват, и ги поставете в петачка или монета. След това заровете сребърната монета. Това може да ви помогне да сложите край на всички тези лоши неща.
- **Злато:** Златото ще претърпи големи промени. То ще помогне на ангелите и Бог да дойдат и да се погрижат за вас и вашите проблеми. Помислете си, че Бог ви изпраща голям лъч златна светлина, за да ви помогне да се измъкнете от проблемите.
- **Розов цвят:** Розовото е любов. Мислете или носете розово, ако се чувствате зле със себе си, ако децата ви дразнят или ако мама и татко имат проблеми. Помислете за хубаво послание, поставете го в розово балонче и го изпратете на всеки, който има нужда от него, вместо да се грижите за всички останали и да се изморявате.

Заключение

Това е хлъзгав път, Кери. Без граници никога не знаеш какво може да се случи.

МИРАНДА ХОБС (В РОЛЯТА - СИНТИЯ НИКСЪН), "СЕКСЪТ И ГРАДЪТ"

В нашите градове няма полицаи, които да работят на енергийна граница. Психолозите, лекарите, социалните работници, родителите и експертите в общността не са обучени за съществуването, а още по-малко за необходимостта от такива граници.

Ако нямаме енергийни граници, ще бъдем объркани относно това кои сме, какво сме тук, за да постигнем, и как най-добре да изразим истинската си същност в света. Ще станем жертва на всеки един от седемте синдрома и техните симптоми: повтарящи се модели, загуба на енергия, преумора, претовареност, психически натрапници, съзависимост, смесено поведение и чувствителност към околната среда. Ще се борим със здравето, работата, парите, взаимоотношенията и родителството - а може би с всички тези области на живота. Ще ни липсва необходимата енергия, за да живеем автентичния, благодатен и богат живот, на който трябва да се наслаждаваме.

И обратното, извършването на ползотворната, но понякога трудна работа по диагностициране, пречистване и изцеление на енергийните ни граници приканва към любов, просперитет и богатство. Това богатство може да е финансово, но също толкова важни, ако не и по-важни, са съкровищата на радостта, истината и удовлетворението.

Целият свят се състои от енергия. Това означава, че е логично да се предположи, че промяната на енергията във вас, около вас или дори във вашата храна, питейна вода, мисловни процеси, околна среда или предмети може да доведе до изключително ефективни промени. Програмирането на намерение в един обикновен камък може да отблъсне чуждата негативна сила. Представянето на кръг около тялото ви наистина може да ви обгърне в свещено пространство, което насърчава парични награди, любящ обмен с другите или разкриване на истина, необходима за излекуване на омразата към себе си. Дори по-дълбоките проблеми, като пристрастявания, злоупотреби, бедност и сериозни заболявания, са енергийни травми. Каквито и нежелани обстоятелства

да се появят във физическия ни свят, те започват като разкъсвания или разкъсвания в енергийните сфери. Да направим малка промяна в тъканта на Вселената означава потенциално да родим нова звезда, да извикаме при нас комета на трансформацията.

Тази книга има за цел да служи като постоянен източник на информация за посрещане на предизвикателствата на един понякога враждебен, но прекрасен свят. Тя е обяснение на красотата, която ни създава, и сборник с предложения за еволюция и напредък. В нея са представени техники за израстване на душата ви, на блестящото вие, което се учи как да бъде повече себе си, независимо от възходите и паденията, с които се сблъсквате.

Задължително ли е да решаваме енергийните си проблеми? Необходимо ли е внимателно да преценяваме и изтъкаваме нашите физически, емоционални, релационни и духовни граници, така че те да предпазват нас и другите? Не, но е мъдро. Мъдро е да познаваме всички себе си и да се чувстваме задължени да ставаме все повече такива.

Също така е разумно да създадем в себе си промяната, която искаме да видим в света. Дейвид Стар Джордан, водещ педагог и активист за мир в началото на XX век, казва: "Мъдростта е да знаеш какво да направиш след това; умението е да знаеш как да го направиш; добродетелта е да го направиш." Докато извършвате енергийните си ремонти, нека мъдростта ви да се увеличава, а заедно с нея и радостта ви.

Бележки

Глава 1

[1]"Изследване на кирлиановата фотография", уебстраница (kirlian.org/kirlian2.htm), създадена от Energy Works, производител на кирлианови камери.

[2]Hans Brugemann (ed.),*Bioresonance and Multiresonance Therapy* (Brussels: Haug International, 1993), 231-239. Цитирано от Стив Гембъл, "Лечебна енергия и вода", статия онлайн в Equilabra (equilibrauk.com).

[3]Lynne McTaggart,*The Field* (New York: HarperCollins, 2002).

[4]Джим Ошмън и Нора Ошмън, "Науката измерва човешкото енергийно поле" (последна редакция от 30 април 2009 г.), статия онлайн в Международния център за обучение по рейки (reiki.org): "Статии за Рейки".

[5]Нена Силвър, "Лечение с електромедицина и звукови терапии: Част втора" (2008 г.), статия онлайн в Института по Ци Гун (qigonginstitute.org): "Научни документи".

Глава 2

[1]Итън Уотърс, "ДНК не е съдба",*Discover Magazine* 27, no.11 (ноември 2006). Достъпно на уебсайта Living Aryurveda (living-ayurveda.com).

[2]Джей Лий Нелсън, "Интердисциплинарни изследвания в областта на химеризма" (2008 г.), статия онлайн в Microchimerism (microchimerism.org): "Изследвания".

[3]j_philipp-ga, отговор на въпрос от qpet-ga, "Мисли на ден" (1 февруари 2003 г.), Google Answers (answers.google.com/answers/): "Взаимоотношения и общество: Култури".

[4]HeartMath, LLC, "Решения за стреса: Квантови хранителни вещества: Статия онлайн в HeartMath (heartmath.com). Ролин Маккрати, Майк Аткинсън и Дана Томасино (ред.), "Наука за сърцето: Изследване на ролята на сърцето за човешката работоспособност; преглед на изследванията, проведени от Института HeartMath"

(Боулдър Крийк, Калифорния: Институт HeartMath, 2001 г.), електронна книга, достъпна на уебсайта на Института HeartMath (heartmath.org): "Изследвания".

[5]Ролин Маккрати, "Енергийното сърце*Клинични приложения на биоелектромагнитната медицина*", под редакцията на P.J. Rosch и M.S. Markov (New York: Marcel Dekker, 2004) 541-562.

[6]Ролин Маккрати, Майк Аткинсън и Дана Томасино, "Модулиране на ДНК формата чрез фокусирано върху сърцето намерение" (публикация № 03-008, Боулдър Крийк, Калифорния: Институт HeartMath, 2003 г.) Достъпно на уебсайта на Института Heartmath (heartmath.org): "Изследвания: Изследователска библиотека".

[7]Маккрати, Аткинсън и Томазино, "Науката за сърцето"

[8]"41 Random Facts About Stress" (публикувано на 19 февруари 2010 г.), статия онлайн в Random Facts (facts.randomhistory.com).

[9]Стивън П. Браун и Томас В. Лий, "Нов поглед върху психологическия климат и връзката му с ангажираността в работата, усилията и представянето*Journal of Applied Psychology* 81, no.4 (1996): 358-368.

Глава 4

[1]Хилари Харт, "Святото какао! Science Adds Love to Chocolate", статия онлайн в It's a Healthy New Age (healthynewage.com). Достъпен на 17 ноември 2010 г.

[2]"Експериментални изследвания" (2010 г.), Princeton Engineering Anomalies Research(princeton.edu/~pear): "Експерименти".

[3]Лиа Скалон, "Лечебната сила на звука", статия онлайн в Sounds of Sirius (soundsofsirius.com): "Статии: Статии от Лиа." Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[4]Скалон, "Лечебната сила на звука"

[5]"Научно потвърждение на биогеометрията: The Agricultural Research Projects", статия онлайн в BioGeometry: Ибрахим Карим (biogeometry.com): "Изследователски проекти". Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[6]Fiona Petchy, "Bone", статия онлайн в radiocarbon WEB-info (c14dating.com), уебсайт за радиовъглеродно датирание, Tom Higham, Radiocarbon Laboratory,

University of Waikato, Нова Зеландия: "Предварителна обработка: Кост." Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[7]Лорън Д'Силва, "Как действат кристалите?", статия онлайн в BellaOnline Гласът на жените (bellaonline.com): "Религия и духовност: "Нова епоха". Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[8]Руми Да, "Наследството на Марсел Вогел", препис на доклад, представен на втория годишен симпозиум за напреднали науки за водата през 1996 г. и на конференцията на Асоциацията по психотроника на САЩ през 1998 г., достъпен онлайн на адрес Vogel Crystals (vogelcrystals.net "Статии").

[9]Да, "Наследството на Марсел Фогел

[10]В. Stone, Maria Rippo (ed.), "The Healing Properties of Metal in Ayurveda" (16 август 2010 г.), статия онлайн в Bright Hub Хъбът за светли умове (brighthouse.com): "Здраве: Алтернативни и природни".

Глава 5

[1]Джия Комбс-Рамирес, "Значението на жизненото енергийно поле" (14 април 2007 г.), статия онлайн в The Science of Energy Healing (scienceofenergyhealing.com).

[2]Комбс-Рамирес, "Значението на жизненото енергийно поле"

[3]L.W.Konikiewics, "Кирлиановата фотография в теорията и клиничното приложение"*Journal of the Biological Photographic Association* (1977) 45, 115-134.

[4]Рандъл Ръсел, "Aura Photography" (публикувано през януари 2002 г.), статия, достъпна онлайн на адрес Triune-Being.com (triune-being.com): "Кирлианова фотография: Кирлианска литература: изследователски документи".

[5]"Руснаците разработват динамичен процес от типа на Кирлиан",*Brain Mind Bulletin* 3, no.10 (3 април 1978 г.). Цитирано в Свами Шанкардевананда Сарасвати, "Prana Shakti", *Yoga Magazine* (октомври 1980 г.), достъпно онлайн в Yoga Magazine (yogamag.net): Архив.

[6]"Електронни доказателства за аури, чакри в изследване на Калифорнийския университет",*Brain Mind Bulletin* 3, no.9 (March 20, 1978). Н. Motoyama, "Yoga and Oriental Medicine" ("Йога и източна медицина"), *Research for Religion and Parapsychology* 5 no.1 (март 1979 г.): 1. Х. Мотояма, "Механизмът, чрез който се

осъществяват паранормалните явления", *Религия и парапсихология* (1975 г.), 2. Всички цитирани в Свами Шанкардевананда Сарасвати, "Прана Шакти", *Yoga Magazine* (октомври 1980 г.), достъпно онлайн в *Yoga Magazine* (yogamag.net): "Архив".

[7]Ръсел, "Фотография на аурата

[8]Robin Kelly, *The Human Antenna* (Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2007), 65-67.

[9]Stephen Harrod Buhner, *The Secret Teachings of Plants* (Rochester, VT: Bear & Co., 2004), 86-87.

[10]Robert K. Adair, "Анализ: А. Адър: "Физиката на "алтернативната медицина": Fear of Weak Electromagnetic Fields *The Scientific Review of Alternative Medicine* 2, no.1 (spring-summer 1999). Достъпно онлайн на адрес *The Scientific Review of Alternative Medicine* (sram.org): "Онлайн статии".

[11]Buhner, 85-88

[12]Buhner, 107

[13]Ролин Маккрати, Майк Аткинсън, Дана Томазино и Реймънд Тревър Брадли, "Кохерентното сърце: Взаимодействие между сърцето и мозъка, психофизиологична кохерентност и възникване на системен ред *Интегрален преглед* 5, № 2 (декември 2009 г.). Достъпно онлайн на адрес *Integral Review* (integral-review.org): "Back Issues".

[14]Дон Р. Пауъл и Американският институт за превантивна медицина, "Грижа за психичното ви здраве: Раздел II: Теми за психичното здраве: Anger" (последно прегледано на 9 август 2010 г.), онлайн съдържание в Центъра за обществено здраве на ВМС и морската пехота (www-nehc.med.navy.mil): "Здравословен живот: Психологическо здраве: Психично здраве: "Грижа за психичното здраве".

[15]Desiree Despues, "Stress and Illness" (пролет 1999), студентски доклад, Калифорнийски държавен университет, Нортридж Достъпно онлайн на уебсайта на Калифорнийския държавен университет, Нортридж (csun.edu), начална страница за професор Дона Фиц Рой Харди, "Courses Taught", Psychology 691B: Seminar in Emotion and Motivation, Graduate Student Papers on Human Motivation.

[16]Buhner, 124

[17]Уилям Тилър,*Науката и човешката трансформация* (Walnut Creek, CA: Pavior Press, 1997), 211-212.

[18]Valerie Mellema, "Laughing for Stress Relief", статия онлайн в StressDen.com (stressden.com). Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[19]Мариане Шнал, "Интервю с будисткия монах Тич Нхат Хан", статия онлайн в Our Inner Lives (feminist.com/ourinnerlives): "Характеристики". Първоначално публикувана в *The Huffington Post*, 21 май 2010 г.

[20]Робъртсън (без посочено име), "Силата на вътрешната ви усмивка *WellBeing* (23 декември 2009 г.). Достъпно онлайн на уебсайта WellBeing (wellbeing.com.au): "Функции, Здраве на душата".

Глава 6

[1]"Какво са знаели древните египтяни, а съвременната наука не може да обясни" (5 август 1993 г.), статия онлайн в Института за холистични изследвания "Весика" (vesica.org): "Биогеометрия, статии за биогеометрията". Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[2]"Терапия с кристали и скъпоценни камъни", статия онлайн в Peaceful Mind (peacefulmind.com): "Кристали, метафизични свойства". Достъпен на 29 ноември 2010 г.

Глава 8

[1]"Често задавани въпроси за сексуалността към Института Кинси" (актуализирано на 29 ноември 2010 г.), Институт Кинси за изследване на секса, пола и репродукцията (iub.edu/~kinsey/index.html): "Ресурси, факти и статистика".

[2]Пак там

[3]"Използване на скъпоценни камъни и кристали за създаване на положителни взаимоотношения", онлайн съдържание в Emily Gems (crystal-cure.com): "Читалнята". Достъпен на 29 ноември 2010 г.

[4]Ръсел, "Фотография на аурата

[5]Даниел Големан, "Приятелите за цял живот:(10 октомври 2006 г.). Достъпно онлайн в The New York Times (nytimes.com).

[6]Ролин Маккрати, Майк Аткинсън и Реймънд Тревър Брадли, "Електрофизиологични доказателства за интуиция: Част 2. Процес, обхващащ цялата система?" *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10, no.2 (2004), 325-336. Достъпно онлайн на адрес: Institute of HeartMath (heartmath.org): "Изследвания, Библиотека за изследвания, Изследователски публикации, Изследване на интуицията".

[7]Големан, "Приятелите за цял живот: Големан: "Възникващата биология на емоционалното изцеление".

Глава 9

[1]Джим Кънингам, "Деца искат граници", статия онлайн в Early Childhood News and Resources (earlychildhoodnews.net) Няма дата. В отговор на читателски въпроси Кънингам публикува коментар от 26 юни 2010 г., в който се казва, че проучването е на Джеймс Добсън и "Фокус върху семейството".

Допълнително четене

В допълнение към източниците, цитирани в бележките под линия, ето някои книги, които препоръчвам за повече информация относно енергийните граници.

Beattie, Melodie. *Codependent No More*. Center City, MN: Hazelden, 1992. Не е специално за енергийните граници, но е отлично ръководство за изцеление на проблемите, които се крият под определени енергийни уязвимости.

Блум, Уилям. *Психическа защита*. Ню Йорк: Блумб, 1997 г.

Брадшоу, Джон. *Лечение на срама, който ви обвързва*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988. Не е специално за енергийните граници, но е отлично ръководство за изцеление на проблеми, свързани със семейния произход, които създават проблеми с границите.

Brennan, Barbara Ann. *Ръцете на светлината*. Ню Йорк: Bantam, 1988 г.

Крейг, Гари. *Наръчник по EFT*. Второ издание. Санта Роса, Калифорния: Издателство за енергийна психология, 2011 г.

Идън, Дона, с Дейвид Файнщайн. *Енергийна медицина*. Ню Йорк: Джереми Тарчър, 2008 г.

Идън, Дона, Дейвид Файнщайн и Гари Крейг. *Обещанието за енергийна психология*. Ню Йорк: Джереми Тарчър, 2004 г.

Емото, Масару. *Скритите послания на водата*. Дейвид А. Тейн, преводач. Ню Йорк: Атрия, 2005 г.

_____. *Чудото на водата*. Ню Йорк: Atria, 2007 г.

Еванс, Патриша. *Контролиране на хората*. Avon, MA: Adams Media Corporation, 2002 г. Не е специално за енергийните граници, но е полезно ръководство за справяне с трудни хора.

Хол, Джуди. *Изкуството на психичната защита*. York Beach, ME: Samuel Weiser, 1996.

Хелер, Шарън. *Твърде шумно, твърде бързо, твърде плътно*. Ню Йорк: HarperCollins, 2002 г. Не е специално за енергийните граници, но е отлично ръководство за подпомагане на чувствителността.

МакЛарън, Карла. *Energetic Boundaries*. Boulder, CO: Sounds True, 2003. Аудиокнига.

_____. *Езикът на емоциите*. Боулдър, САЩ: Sounds True, 2010 г.

Майс, Каролин и Норм Шийли. *Създаването на здравето*. Ню Йорк: Three Rivers Press, 1988 г.

Майс, Каролин. *Не се поддавай на гравитацията*. Карлсбад, Калифорния: Hay House, 2009 г.

Орлоф, Джудит. *Емоционална свобода*. Ню Йорк: Harmony Books, 2009 г.

_____. *Положителна енергия*. Ню Йорк, Three Rivers Press, 2004 г.

Роман, Саная. *Лична сила чрез осъзнаване*. Тибурон, Калифорния: HJ Kramer, 1986.

За децата и детето в тях препоръчвам няколко книги на Марсела Ландсдаун, включително:

Приключенията на Пати и Анабел: Мусонът и ауричното поле

Приключенията на Пати и Анабел: Езерото Апачи и чакрите

Приключенията на Пати и Анабел: Джавелините и освобождаването на възетата

(Информация за публикацията на marcellatheauthor.com и закупуване чрез Amazon.com.)

Благодарности

Да посоча хилядите хора, които са седели в кабинета ми или на столовете в моите семинари, би означавало да преброя думите в речника. Това са хората, чиито въпроси - *Защо съм толкова чувствителен? Как така винаги усещам чувствата на другите, сякаш са мои собствени? Как мога да поставям граници, когато нахлуващите сили са невидими? Как мога да разбера коя съм, когато усещам толкова много неща, които не са мои?*" - ме подтикнаха да открия отговорите.

Благодаря на всички вас, както и на конкретните хора, които са взели нишките на тази книга и са ги вплели в реалността: Бенсън, моят бизнес мениджър и кормчия; Ейми Рост, редактор и приятел; и Хейвън Айверсън, редактор на Sounds True. Нека енергията бъде с всички вас!

За автора

Синди Дейл е известна и уважавана в цял свят като енергиен лечител, интуитивен съветник и автор на бестселъри, сред които *"Финото тяло"* и *"Новото лечение на чакрите"* (преиздадена и допълнена като *"Пълна книга за лечение на чакрите"* през 2009 г.). Чрез своята компания Life Systems Services тя предоставя интуитивна оценка и лечение на житейски проблеми, както и вдъхновение за хиляди клиенти годишно, както по телефона, така и лично. Особено ѝ харесва да помага на хората да събудят духовните си дарби и да живеят по предназначение.

След като е учила при лечители от всички краища на света, включително Перу, Белиз, Коста Рика, Япония, Исландия, Мексико и цяла Европа, Синди провежда семинари, обучения и курсове в колежи по целия свят. Нейният ентусиазъм, грижа и земен стил на преподаване правят мъдростта и техниките ѝ достъпни за всеки. Тя живее в Минеаполис, Минесота, с двамата си сина и пет домашни любимци (по последни данни).

Повече информация за продуктите, класовете и услугите на Синди можете да намерите на cyndidale.com.

За звуците True

Sounds True е мултимедийно издателство, чиято мисия е да вдъхновява и подкрепя личната трансформация и духовното пробуждане. Основано през 1985 г. и намиращо се в Боулдър, Колорадо, ние работим с много от водещите духовни учители, мислители, лечители и артисти-визионери на нашето време. Стремим се с всяко заглавие да запазим съществената "жива мъдрост" на автора или изпълнителя. Нашата цел е да създаваме продукти, които не само предоставят информация на читателя или слушателя, но и възплъщават качеството на предаване на мъдрост.

За тези, които търсят истинска трансформация, Sounds True е вашият надежден партньор. В [SoundsTrue.com](https://www.soundstrue.com) ще намерите множество безплатни ресурси в подкрепа на вашето пътуване, включително ексклузивни седмични аудио интервюта, безплатни файлове за изтегляне, интерактивни инструменти за обучение и други специални икономии на всички наши заглавия.

За да чуете подкаст интервюто с издателя на Sounds True Тами Саймън и авторката Синди Дейл, посетете [SoundsTrue.com/bonus/Cyndi_Dale_Energy](https://www.soundstrue.com/bonus/Cyndi_Dale_Energy).



Материал на задната корица

"Енергийните ви граници не само ви защитават, но и ви оформят и определят.

През призмата на енергийните граници Синди Дейл е написала ценно ръководство за разтягане, укрепване и подсилване на енергийното поле, което е най-жизненоважната сила за вашето физическо и емоционално здраве."

-Дона Идън, автор на "*Енергийна медицина*" и "*Енергийна медицина за жени*"

Точно както физическото ни тяло е защитено от кожата, психиката и духът ни имат "енергийни граници", които предпазват от вредни влияния. Тези граници, невидими с просто око, са нещо повече от защита. Според Синди Дейл тези "духовни граници" са начинът, по който душата ни съобщава на Вселената какво искаме и какво не искаме да преживеем в живота. В "*Енергийни граници*" тази известна интуиторка и експерт по енергийна медицина представя окончателно ръководство за поддържане на този съществен аспект на нашето здраве и лична неприкосновеност, включително:

- Четирите ни енергийни граници - техники за подобряване на здравето на физическите, емоционалните, отношенията и духовните граници
- Инструкции за самодиагностика, за да определите къде границите ви са най-слаби - и практически начини да ги укрепите
- Как да покажете на света, че сте готови за успех и просперитет - Специални напътствия за лечители, сензитиви и хора, чиято работа редовно ги излага на силни емоционални сили
- Как здравословните граници ни позволяват да балансираме между интимността и личната автономия във взаимоотношенията и родителството

"Силните и гъвкави енергийни граници ни позволяват да споделим със света това, което наистина сме", учи Синди Дейл. Изпълнена с прозрения, практически напътствия и лесни за усвояване техники, книгата "*Енергийни граници*" е незаменим инструмент, за да останем защитени и свързани във всеки аспект на живота - във взаимоотношенията, кариерата и духовното ни пътуване.

СИНДИ ДАЙЛ е международно уважаван автор и духовен изследовател, чиито книги включват "*Финото тяло*" и "*Новото изцеление на чакрите*". Тя е президент на Life Systems Services и е провеждала обучения в Европа, Азия и Америка. За повече информация относно трудовете и изявите на Синди посетете cyndidale.com.

Индекс

А

аборт, опит за аборт, [1](#), [2](#), [3](#)

злоупотреба

на деца, [1](#), [2](#)

емоционално насилие, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

периодична злоупотреба, [1](#)

парични въпроси и, [1](#), [2](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

физическо насилие, [1](#), [2](#)

ритуална злоупотреба, [1](#)

сексуално насилие, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

злоупотреба с вещества, [1](#)

свидетелство за това, [1](#), [2](#), [3](#)

на работа, [1](#)

акупунктура, [1](#)

ADD (разстройство с дефицит на вниманието), [1](#)

пристрастявания

границы на емоционалната енергия и, [1](#), [2](#)

парични въпроси и, [1](#), [2](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

физически енергийни граници и, [1](#)

срам и вина и, [1](#)

границы на духовната енергия и, [1](#)

свидетелстване, [1](#), [2](#)

осиновяване, отказване от него, [1](#)

надбъбречни жлези, [1](#)

надбъбречни хормони, [1](#), [2](#)

адреналин, [1](#), [2](#)

ахат, [1](#), [2](#), [3](#)

земеделие, геометрични фигури и, [1](#)

СПИН, [1](#)

проблеми с алкохола, [1](#), [2](#), [3](#)

Алкот, Луиза Мей, [1](#)

Аллах, [1](#)

алергии, [1](#), [2](#), [3](#)

алфа-вълни, [1](#)

амазонит, [1](#)

кехлибар, [1](#), [2](#)

аметист, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

анатомия, енергичен, [1](#), [2](#)

предци

Синдром на околната среда и, [1](#)

изцеление, [1](#)

наследени спомени от (епигенетика), [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#), [2](#)

ангели, [1](#), [2](#)

паднали ангели, [1](#)

гняв, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

червен цвят и, [1](#), [2](#)

Синдром на вампира и, [1](#)

животни, енергичен разговор с, [1](#)

анорексия, [1](#)

тревожност, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

деца и мостове, [1](#), [2](#)

Синдром на мулето и, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#)

жълт цвят и, [1](#)

артрит, [1](#)

Синдром на Аспергер, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

астма, [1](#), [2](#)

разстройство с дефицит на вниманието (ADD), [1](#)

привличане на

функция на енергийните граници, [1](#)

злато (метал) и, [1](#), [2](#)

нуждаещи се от помощ или обиждащи хора, [1](#), [2](#)

едни и същи хора (синдром на хартиената кукла), [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

подкрепящи хора, [1](#)

ауричното поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

активиране на слоевете през целия живот, [1](#), [2](#), [3](#)

чакри и, [1](#), [2](#)

дванадесет слоя, [1](#), [2](#), [3](#)

разстройства от аутистичния спектър, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

автоимунни заболявания, [1](#)

авантюрин, [1](#)

Аюрведа, [1](#)

В

бактерии, репликация, спряна от форми, [1](#)

лошо поведение, [1](#)

Бауле, Герхард, [1](#), [2](#)

Beaulieu, John, [1](#)

вярвания, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

за парите, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

емоции и, [1](#), [2](#)

съзряване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

съобщения в рамките на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

погрешни възприятия в, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

религиозни вярвания, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

отделяне от чувствата, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

работното място и, [1](#), [2](#)

бета-вълни, [1](#)

напитки

Вижте напитка

връзки, [1](#)

BioGeometry™, 1, 2

биомагнитно поле, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Вижте също електромагнитни полета

заболяване и, 1

биполярно разстройство, 1, 2

черно, 1, 2, 3, 4

гняв и, 1

предупреждения за използването на, 1, 2

използване от децата, 1

депресия и, 1

защитно качество, 1, 2

пирамида с черен цвят, 1, 2

черен опал, 1

обвинение, освобождаване, 1

благословии

Вижте също намерение

благославяне на обект, 1, 2

благославяне на храни и напитки, 1, 2, 3

синьо, 1, 2, 3

използване от децата, [1](#)

загуба на енергия и, [1](#)

тъга и, [1](#)

за работни цели, [1](#)

син опал, [1](#)

син сапфир, [1](#)

области на тялото, чакри и, [1](#), [2](#)

телесни клетки

Вижте клетки и органи

телесни течности, [1](#), [2](#)

гранично личностно разстройство, [1](#), [2](#), [3](#)

граници, енергични

Вижте енергийните граници

граници, зареждане с енергия

Вижте как се зареждате с енергия

граници синдроми на границите

Вижте синдроми (енергийна граница)

мозък

активност, електромагнитно поле и, [1](#)

мозъчни вълни, 1

електромагнитно поле на, 1

стимулиране чрез звук, 1

промиване на мозъци, 1

дишане

Божествен дъх, 1

емоционални граници и, 1, 2

умишлено, 1

физически граници и, 1, 2

релационни граници и, 1, 2, 3

освобождаване на токсини чрез, 1, 2

деца на моста, 1, 2, 3

душите на мостовете, 1

Браун, Стивън П., 1

кафяв (цвят), 1

гняв и, 1

в червените граници, миазъм и, 1, 2

Vivaxis и, 1

мехурче за задържане, 1, 2

Буда, [1](#)

Бърнет, Марк, [1](#)

прегаряне, болногледач, [1](#)

С

С калцит, розов, [1](#)

Кембъл, Дон, [1](#)

рак, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

изцеление на, [1](#)

сърдечносъдова система, кристална мрежа, включваща, [1](#)

кариера

Вижте работата

лица, полагащи грижи

граници за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

прегаряне на лицата, полагащи грижи, [1](#)

карнеол, [1](#)

синдром на карпалния тунел, [1](#)

котешко око, [1](#)

целестит, [1](#)

мобилни телефони, [1](#)

клетки и органи

клетъчна диференциация, [1](#)

кристални решетки в, [1](#)

Кирлианова фотография, [1, 2](#)

синхронизация на, [1](#)

центрове, [1](#)

Вижте също чакри

чакри, [1, 2, 3, 4, 5](#)

аурични полета и, [1, 2](#)

диаграма на, [1](#)

почистване с, [1](#)

диагностициране с, [1](#)

емоционални чакри, [1, 2](#)

като трансформатори на енергия, [1, 2](#)

дарби и способности, съхранени в, [1](#)

лечение с, [1, 2, 3](#)

емоционални граници, [1](#)

физически граници, [1, 2, 3](#)

духовни граници, [1](#)

сърдечна чакра, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

индуски срички за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

миазми и, [1](#)

физически чакри, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Чакри на взаимоотношенията, [1](#), [2](#)

звукови вибрации и, [1](#), [2](#)

духовни чакри, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

система от дванадесет чакри, [1](#)

използване на знанията за чакрите, [1](#), [2](#)

халцедон, [1](#)

каналы (меридиани), [1](#), [2](#), [3](#)

пеене, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

за деца, [1](#), [2](#), [3](#)

чароит, [1](#)

chi, [1](#), [2](#)

деца

Вижте също възпитание и вътрешно възпитание

абсорбиране на енергията на другите, [1](#), [2](#)

злоупотреба с тях, [1](#), [2](#)

пеене, съзерцание и медитация за, [1](#), [2](#), [3](#)

енергийни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#)

Вижте също възпитание и вътрешно възпитание

деца на моста, [1](#), [2](#), [3](#)

конструиране на деца, [1](#), [2](#), [3](#)

кристални деца, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

деца индиго, [1](#), [2](#), [3](#)

духовни деца, [1](#), [2](#), [3](#)

проблемни деца, [1](#), [2](#), [3](#)

вътрешно дете, на възрастен, [1](#), [2](#)

преживявания на майката, [1](#), [2](#)

програмиране на намерения в обекти, [1](#), [2](#)

групи на душите, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#)

духовната личност на, [1](#)

поемане на проблемите на родителите (съзависими връзки), [1](#), [2](#)

не може да различи себе си от другите, [1](#)

свидетели на злоупотреба, [1](#)

втрисане, [1](#), [2](#)

Chladni, Ernst, [1](#)

Чопра, Дипак, 1

синдром на хроничната умора, 1, 2

хризокола, 1

кръг, 1

счупени, 1, 2

релационни граници и, 1, 2, 3

работни граници и, 1, 2

цитрин, 1

Почистване

с чакри, 1

с изцеление на цветовете, 1, 2

на емоционалните граници, 1, 2, 3

на емоциите, 1, 2

упражнение върху, 1, 2

на физическите граници, 1, 2, 3, 4, 5

на границите на отношенията, 1, 2

с форми и цветове, 1

на духовните граници, 1, 2

облекло, 1, 2

форми на, [1](#)

съзависимост, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

кафе, [1](#), [2](#), [3](#)

Коен, Дейвид, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

съгласуваност, [1](#)

студенина, [1](#)

лекуване на цветове, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

прочистване, [1](#), [2](#)

диагностициране, [1](#), [2](#)

на емоционалните граници, [1](#), [2](#), [3](#)

на физическите граници, [1](#), [2](#)

на границите на отношенията, [1](#), [2](#)

ремонт, [1](#)

цветове

Вижте също специфични цветове

на ауричното поле, [1](#), [2](#)

черен, [1](#)

син, [1](#)

кафяв, [1](#)

деца, ползи за тях, [1](#), [2](#), [3](#)

въжета и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

на енергийните граници, [1](#)

емоционални граници (оранжево), [1](#), [2](#), [3](#)

упражнение върху, [1](#)

физически граници (червено), [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

релационни граници (зелено), [1](#), [2](#)

на чувствата, [1](#)

злато, [1](#), [2](#)

зелен (граници на отношенията), [1](#)

сив, [1](#)

лечение с, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Вижте също лекуване с цвят

индиго, [1](#), [2](#)

значения на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

парични въпроси и, [1](#)

отрицателен тъмнозелен, [1](#)

оранжево (емоционални граници), [1](#), [2](#), [3](#)

розово (любов), [1](#), [2](#)

червен (физически граници), 1, 2, 3, 4, 5

сребро, 1

видими, 1

жълто (мисли), 1, 2, 3

ангажимент

Вижте намерението

комуникация

син цвят и, 1

сребърен цвят и, 1

чрез енергийни полета, 1, 2, 3, 4, 5

Пълна книга за лечение на чакрите (Дейл), 1

нарапливости, 1, 2, 3, 4

съединителна тъкан, 1

конструиране на деца, 1, 2, 3

конструиране на души, 1, 2

съзерцание, 1

използване от децата, 1

контракти, инхибиращи енергията, 1, 2, 3, 4, 5, 6

мед, 1, 2

корал, 1, 2, 3

въжета, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

чакра - точка на привързаност, 1

цветове и, 1, 2, 3, 4

между групи хора, 1

лечебен поток на благодатта и, 1, 2

живителни енергийни въжета, 1, 2

парични въпроси и, 1

граници на отношенията и, 1

освобождаване, 1, 2, 3, 4

духовни граници и, 1, 2, 3, 4, 5

Шнурове Vivaxis, 1, 2

X форма и, 1

кортизол, 1, 2

кръстосана проверка (детско упражнение), 1, 2

кръстовидна форма, 1, 2

кристални деца, 1, 2, 3, 4, 5

кристални души, 1, 2

кристали, 1, 2, 3

Виж също скъпоценни камъни; кварц

съединителна тъкан и, [1](#)

мрежа в тялото, [1](#)

използване с намерения, [1](#), [2](#)

водни кристали, [1](#)

секти, [1](#)

проклетия, [1](#), [2](#)

лечебен поток на благодатта и, [1](#)

X форма и, [1](#)

киматика, [1](#), [2](#)

кистозна фиброза, [1](#)

D

Дейл, Синди

Пълна книга за изцеление на чакрите, [1](#)

Наръчник за интуиция, [1](#), [2](#), [3](#)

Финото тяло, [1](#), [2](#)

Вижте също специфични граници

опасност, предупреждение за опасност, [1](#)

мъртви хора

Виж също предци; субекти

комуникация с, [1](#), [2](#)

свързване чрез шнулове, [1](#)

déjà vu, [1](#)

делта вълни, [1](#)

демони, [1](#), [2](#)

зависимост, [1](#)

Вижте също пристрастявания

депресия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

черен цвят и, [1](#)

диабет, [1](#), [2](#)

диагностициране на

с чакри, [1](#)

с цветове, [1](#), [2](#)

на болестта, с енергийни полета, [1](#), [2](#)

с кирлианова фотография, [1](#), [2](#)

със звук, [1](#)

диамант, [1](#), [2](#), [3](#)

диета

Вижте храна

откъсване от себе си, [1](#)

намалени чувства, [1](#), [2](#)

дискриминация, [1](#)

заболяване

Виж също здравни проблеми; болест

проклетия и, [1](#)

откриване чрез магнитни полета, [1](#)

диагностика с енергийни полета, [1](#), [2](#)

диагностика с кирлианова фотография, [1](#)

модели (миазми), [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

отвращение, [1](#), [2](#), [3](#)

цветове и, [1](#)

овластяване на оригинал, [1](#), [2](#)

парични въпроси и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

освобождаване, [1](#)

разочарование, [1](#)

Божествен

молба за помощ

призоваване на Аллах, [1](#)

емоционални граници и, [1](#)

енергийно лечение на границите, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

с парични проблеми, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

молитва, [1](#), [2](#)

граници на отношенията и, [1](#)

духовно поле, стимулиращо, [1](#)

Упражнение "Дух-към-Дух", [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

трансформация чрез, [1](#), [2](#)

използване на намерение за благословия и обект, [1](#), [2](#)

работни граници и, [1](#), [2](#), [3](#)

вдишване и издишване, [1](#)

чувство на благодарност (осигурено), [1](#), [2](#), [3](#)

лечебен поток от благодат от

Вижте лечебния поток на благодатта

Божествена любов, чрез Универсалното поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

ДНК, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

допамин, [1](#)

Дъглас, Фредерик, [1](#)

drink (напитки)

въздържане от определени действия, [1](#), [2](#)

здрави, [1](#)

Dunne, Brenda, [1](#)

дисфункционални семейства, [1](#)

Е

земя

електромагнитна честота на, [1](#)

магнитно поле на, [1](#)

земни тонове, [1](#)

хранителни разстройства, [1](#)

Египтяни

цветове и, [1](#)

форми и, [1](#), [2](#)

Айнщайн, Алберт, [1](#)

електрическо поле, [1](#), [2](#)

електричество, [1](#)

проводимост на водата, [1](#)

магнетизъм и, [1](#)

електромагнитна енергия, [1](#), [2](#), [3](#)

като светлина, [1](#)

електромагнитни полета, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

външни, [1](#), [2](#), [3](#)

на главата, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

лечение с, [1](#), [2](#)

на сърцето, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

Кирлианова фотография, [1](#), [2](#)

измерване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

на майката, [1](#)

форма на, [1](#), [2](#)

електромагнитна честота на Земята, [1](#)

електронография, [1](#)

EMDR (десенсибилизация и препрограмиране на движенията на очите), [1](#)

изумруд, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

емоционално насилие, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

емоционални чакри, [1](#), [2](#)

граници на емоционалната енергия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

Вижте също взаимоотношения

оценяване или визуализиране, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

убеждения, погрешни възприятия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

работа на болногледача, съвети за, [1](#)

цветове и, [1](#), [2](#), [3](#)

ярки цветове, [1](#)

сив цвят в, [1](#)

оранжев цвят, [1](#), [2](#), [3](#)

компрометиращи фактори за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

околната среда и, [1](#), [2](#)

Чувства, основни групи от тях, [1](#), [2](#)

изцеление на, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#)

лечение чрез, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

проверка за синдроми, [1](#)

цветове и чакри, [1](#), [2](#), [3](#)

шнурове и приставки и, [1](#)

последници от емоционални проблеми, [1](#)

скъпоценни камъни, [1](#), [2](#)

лечебен поток на благодатта, [1](#)

отделяне на собствените емоции от тези на другите, [1](#), [2](#), [3](#)

отделяне на чувствата от убежденията, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

звук и числа, [1](#), [2](#)

терапевтични и енергийни инструменти, [1](#), [2](#)

здрави, [1](#), [2](#)

радост и, [1](#), [2](#)

пари и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Вижте също пари

числа и, [1](#), [2](#)

защита с черна пирамида, [1](#), [2](#)

граници на отношенията и, [1](#), [2](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

твърда, [1](#)

отделяне на чуждите емоции от вашите, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

срам и вина и, [1](#), [2](#)

форми и, [1](#)

Стъпки за смяна, [1](#), [2](#), [3](#)

токсични хора, работа с тях, [1](#), [2](#), [3](#)

работа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Вижте също работа

емоционално разединени партньори, [1](#)

емоции, [1](#), [2](#)

Вижте също граници на емоционалната енергия; чувства

размиване с чужди, [1](#), [2](#)

пречистване, [1](#), [2](#)

прегръщане на собствения, [1](#)

енергийни полета, които се сливат поради, [1](#)

Синдром на околната среда и, [1](#)

храни и напитки и, [1](#), [2](#)

отрицателен

абсорбиращи, [1](#), [2](#), [3](#)

сила на, [1](#), [2](#)

отблъскване, [1](#), [2](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

положителна сила, [1](#)

цел на, [1](#)

освобождаване на емоциите на другите, [1](#), [2](#)

отделяне на вашето от чуждото, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

болест и, [1](#)

заклещени, използване на цвят за, [1](#), [2](#)

нерешен, [1](#)

Синдром на вампира и, [1](#)

начини за справяне, [1](#)

Емото, Масару, [1](#), [2](#)

съпричастност, [1](#)

жлези с вътрешна секреция, чакри за, [1](#), [2](#)

ендорфини, [1](#), [2](#)

енергийни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#)

за лицата, полагащи грижи, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

пропадане на границите, [1](#)

кодиране за, [1](#), [2](#), [3](#)

цветове, [1](#), [2](#)

конструиране на душите и, [1](#), [2](#)

енергизиращи, съвети за

Вижте как да активирате границите си

като първа линия на защита, [1](#), [2](#)

четири вида, [1](#)

Вижте също специфични

граници емоционални граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

физически граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

граници на отношенията, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

духовни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

да работим заедно, [1](#)

функции на, [1](#)

лечение на, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#)

Вижте също лечение

здраве и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

отвори и перфорации в, [1](#), [2](#), [3](#)

въпроси

Вижте синдроми (енергийна граница)

липса на, [1](#)

пропускливи граници, [1](#), [2](#)

нарушение на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Вижте също синдроми (енергийна граница)

сюжетна линия, разкриване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

енергийни полета, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

Виж също аурично поле; електромагнитно поле

полета; полета

информация и комуникация и, [1](#)

като светлина, [1](#), [2](#)

измерване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

възприемане, [1](#)

научни изследвания в тази област, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

виждане, упражнения върху, [1](#), [2](#)

Универсално поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

енергийни синдроми

Вижте синдроми (енергийна граница)

енергизиране на вашите граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#)

чакри и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

лекуване на цветове, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

настройка на намерението, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

числа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

форми и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

звуково лечение, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Упражнение "Дух-към-Дух", [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

камъни и метали и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Упражнение "Разкриване на сюжетната линия", [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Универсално поле, свързване към, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

енергия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

Виж също енергийни полета; полета

примери за това, [1](#), [2](#)

полета на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)

процаване като изпращане на енергия, [1](#)

загуба на, [1](#), [2](#)

Вижте също Синдром на лечителя; Вампир

Синдром на естественото (qi, chi), [1](#), [2](#)

изпращане по по-високи канали, [1](#)

спектър на, [1](#)

трансформирани в чакри, [1](#)

видове, [1](#)

невидим, [1](#)

балансиране на енергията, с ци гун, [1](#)

енергийни договори, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

възнаграждения за, [1](#), [2](#)

освобождаване, [1](#), [2](#)

енергийни кабели, [1](#), [2](#), [3](#)

енергиен маркер, [1](#), [2](#), [3](#)

субекти, [1](#), [2](#), [3](#)

духове на предците и, [1](#)

използване на цвят и скъпоценен камък за отклоняване, [1](#)

използване на цвят от, [1](#)

Синдром на околната среда и, [1](#)

лечебен поток на благодатта и, [1](#)

намеса от, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

инвазии и нападения от [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

работа с, [1](#), [2](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

увличане, [1](#)

Синдром на околната среда, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

признаци на, [1](#), [2](#)

използване на цифри за, [1](#), [2](#)

Vivaxis и, [1](#)

душите на мостовете и, [1](#)

кристални деца и, [1](#), [2](#)

епигенетика, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

эпилепсия, [1](#)

эпинефрин, [1](#)

Вани с Epson-сол, [1](#)

зло

от външни сили, [1](#)

упражнения (физически), [1](#), [2](#)

упражнения

благославяне на обект, [1](#), [2](#)

прочистване, [1](#), [2](#)

"цветни покрития" (упражнение за деца), [1](#), [2](#)

цветовете на енергийните ви полета, [1](#)

кръстосана проверка (детско упражнение), [1](#), [2](#)

определяне на граничните си синдроми, [1](#), [2](#), [3](#)

откриване (виждане) на енергийното ви поле, [1](#), [2](#)

благодарност, [1](#), [2](#)

лечебен поток на благодатта, [1](#), [2](#)

Упражнение за дневник, [1](#), [2](#), [3](#)

медитация на съзнанието, [1](#), [2](#)

упражнения с огледало, [1](#)

Дух-към-Дух, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

духовен път, промяна, [1](#), [2](#)

Разкриване на сюжетната линия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

десенсибилизация и препрограмиране на движенията на очите (EMDR), [1](#)

F

паднали ангели, [1](#)

умора, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Синдром на лечителя и, [1](#)

Синдром на вампира и, [1](#)

страх, [1](#), [2](#)

реакции, основани на страх, [1](#), [2](#)

пари и, [1](#), [2](#)

успокояващи цветове за, [1](#)

жълт цвят и, [1](#), [2](#)

чувства, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

Вижте също емоционални енергийни граници; емоции

поглъщане на чуждото, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

цветове на, [1](#)

с отстъпка, [1](#), [2](#)

като енергия, [1](#)

интернализиран, [1](#)

основни групи от [1](#), [2](#), [3](#)

съобщения в рамките на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

пари и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

отделяне от убежденията, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

отделяне на вашето от чуждото, [1](#), [2](#)

визуално представяне на, [1](#)

Полето (McTaggart), [1](#)

полета, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

Вижте също аурично поле; енергиен

полета аурично поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

комуникация и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

енергийно, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)

разширяване извън тялото, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

полета в полета, [1](#)

интерактивен характер, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

като светлина, [1](#)

видове, [1](#)

Универсално поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

реакция "борба или бягство", [1](#), [2](#), [3](#)

нишки, [1](#)

филтрираща функция на енергийните граници, [1](#), [2](#), [3](#)

финансови въпроси

Вижте парите

фланела, [1](#)

цветя, [1](#)

флуоресцентно осветление, [1](#)

храна

въздържане от определени действия, [1](#), [2](#)

за парични въпроси, [1](#)

цвят на, [1](#)

здрави, [1](#), [2](#)

протеин, [1](#), [2](#), [3](#)

прошка, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

липса на, [1](#)

числа и, [1](#), [2](#)

за self, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

приятелска любов, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

Frolov, Diane, [1](#)

бъдеще, комуникация с, [1](#)

G

гама-вълни, [1](#)

пропуски в границите

Вижте дупки в границите; пропускливи граници

гранат, [1](#), [2](#), [3](#)

Хесонит гранат, [1](#)

скъпоценни камъни, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

в среда на обгрижване, [1](#)

емоционални граници

лечение с, [1](#)

работа и, [1](#)

физически граници

лечение с, [1](#), [2](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#), [3](#)

работа и, [1](#), [2](#)

намерение за програмиране в, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

граница на взаимоотношенията

лечение с, [1](#), [2](#)

работа и, [1](#)

духовни граници

лечение с, [1](#)

работа и, [1](#)

използване на определени скъпоценни камъни, [1](#), [2](#), [3](#)

религиозни идеали, основани на пола, [1](#), [2](#)

генетични фактори, физическа енергия

граница и, [1](#), [2](#), [3](#)

геометрични фигури, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Бог

Вижте Divine

златен (цвет), [1](#), [2](#), [3](#)

използване от децата, [1](#)

за работни граници, [1](#)

злато (метал), [1](#), [2](#)

привлекателна сила на, [1](#), [2](#)

предупреждения за употреба на, [1](#)

чакра-асоциация, [1](#)

за релационни граници, [1](#)

бяло злато, [1](#)

за работни граници, [1](#), [2](#), [3](#)

Големан, Даниел, [1](#)

грация

Вижте лечебния поток на благодатта

упражнение за благодарност, [1](#), [2](#)

сив цвят, [1](#), [2](#), [3](#)

предупреждения за употреба на, [1](#)

отвращение, срам, вина и вина, оцветени като, [1](#), [2](#)

зелено, [1](#), [2](#)

граници

Вижте релационни енергийни граници

използване от децата, [1](#)

значения на, [1](#)

отрицателен тъмнозелен, [1](#)

в границите на отношенията, [1](#), [2](#), [3](#)

лечение с, [1](#), [2](#)

за работни граници, [1](#), [2](#)

зелен нефрит, [1](#)

зелен турмалин, [1](#)

скръб, [1](#)

ангели пазители, [1](#)

вина, [1](#), [2](#)

пристрастявания и, [1](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#)

парични въпроси и, [1](#), [2](#)

синдроми на физическата граница и, [1](#)

освобождаване, [1](#)

религиозна вина, [1](#)

Н

Halpern, Steven, [1](#)

миене на ръце, [1](#), [2](#)

практическо лечение, [1](#), [2](#)

щастие, използване на цветовете и, [1](#)

Вижте също радост

хармоници (звук), [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

хармония, граници, в които се работи, [1](#)

глава, електромагнитно поле, [1](#), [2](#)

главоболия, [1](#), [2](#)

лечители

граници за безопасна работа с клиенти, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

колеги, [1](#)

справяне със собствени проблеми, [1](#)

граници на отношенията и, [1](#), [2](#)

духовни граници и, [1](#), [2](#)

техники за енергийна работа, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Синдром на лечителя, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

емоционални граници и, [1](#)

признаци на, [1](#), [2](#)

духовни деца и, [1](#)

използване на цифри за, [1](#), [2](#)

Vivaxis и, [1](#)

срещу Синдром на мулето, [1](#), [2](#)

лечение, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#)

Вижте също енергизиране на вашите граници; специфични енергийни граници

с чакри, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

с цветове, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Вижте също специфични енергийни граници

прошка и, [1](#), [2](#)

практическо приложение, [1](#), [2](#)

сърцето и, [1](#), [2](#)

намерения и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

с магнитни полета (външно приложени), [1](#), [2](#)

значение на, [1](#)

природна енергия (ци, чи) и, [1](#), [2](#)

с цифри, [1](#), [2](#), [3](#)

Програмиране на намерение в субстанция, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

с фигури, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

със звук, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

с камъни и метали, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

чрез емоционални граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

чрез физически граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

през границите на отношенията, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

чрез духовни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

"Лечебната сила на звука" (Scallon), [1](#)

лечебен поток на благодатта, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

изцеление чрез взаимоотношения и, [1](#), [2](#)

Универсално поле и, [1](#), [2](#)

Стената на истината и, [1](#), [2](#)

здраве

енергийни граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

сърце и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

здравословни проблеми

Синдром на околната среда и, [1](#)

Синдром на лечителя и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Синдром на мулето и, [1](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#)

Синдром на вампира и, [1](#)

сърце, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

биомагнитно поле на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

чакра, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

увличане и, [1](#)

здраве и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

синхронизиране на сърдечния ритъм, [1](#), [2](#)

Изследвания на Института HeartMath, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

като ключ към изцелението, [1](#)

сила на [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

сърдечно поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

емоции и, [1](#), [2](#)

форма на, [1](#)

сила на, [1](#), [2](#)

две нива, [1](#), [2](#), [3](#)

програмиран, наследен, кармично ниво, [1](#), [2](#)

духовно поле, [1](#), [2](#), [3](#)

хематит, [1](#), [2](#)

Хесонит гранат, [1](#)

Индуистки срички, чакри и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

притежава, [1](#)

дупки в границите, [1](#), [2](#), [3](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на хартиената кукла и, [1](#)

физическо насилие и, [1](#)

дом (роден край), лечение, [1](#), [2](#)

хормони

от сърце, [1](#)

месо без хормони, [1](#)

човешки растежен хормон, [1](#)

хормони на стреса, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Hulse, David, [1](#)

човешки растежен хормон, [1](#)

бръмчене, [1](#), [2](#)

хиперактивност

ADD и ADHD, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

в Синдром на липсата на граници, [1](#), [2](#)

свръхчувствителност, [1](#)

Вижте също разстройства от аутистичния спектър

хипервигилност, [1](#)

I

IBM, 1

заболяване

Вижте също болест; здравословни проблеми

енергийно улавяне, 1, 2, 3, 4

детски наранявания и, 1

емоционално насилие и, 1

пренебрегване по време на, 1, 2

физически енергийни граници и, 1

духовни енергийни граници и, 1, 2, 3

свидетелстване, 1, 2

имунна система

смях и, 1

клетките на майката и, 1

свърхактивни, при деца с кристални увреждания, 1

Синдром на психичната чувствителност и, 1

Синдром на вампира и, 1

опит в утробата, 1, 2, 3, 4

цвет индиго, 1, 2

деца индиго, 1, 2, 3, 4

индигови души, [1](#)

инфекция, [1](#)

обмен на информация чрез енергийни полета, [1](#), [2](#), [3](#)

инфрачервена енергия, [1](#)

наследствени фактори, физически енергийни граници и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

инхибиращи договори, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

изплащане на, [1](#), [2](#)

вътрешно дете, [1](#)

Вижте също родителство и

вътрешно родителство

безсъние

Вижте съня

Институт HeartMath, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

намерение, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

признаване на първоначалното намерение, [1](#), [2](#)

да вярваш в, [1](#)

изчистване на тока, [1](#), [2](#)

въздействие върху механични обекти, [1](#)

за емоционални граници на работното място, [1](#), [2](#)

честота на, [1](#)

зелен цвят и, [1](#)

умишлено дишане, [1](#)

за физически граници

пари и, [1](#), [2](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#)

работа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

сила на, [1](#), [2](#)

програмиране във всяко вещество, [1](#), [2](#)

програмиране на храни и напитки, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

програмиране в камъни и метали, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

за границите на взаимоотношенията на работното място, [1](#)

настройка на сърцето, [1](#)

за духовни граници на работното място, [1](#)

стъпки за настройка, [1](#), [2](#), [3](#)

подкрепа за, [1](#), [2](#)

използване за благославяне на обект, [1](#), [2](#)

Експеримент с намеренията (McTaggart), [1](#)

интерактивен характер на полетата, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

намеса, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

разчистване, [1](#), [2](#)

интернализирани чувства, [1](#)

интуиция, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

използване от децата, [1](#)

Наръчник по интуиция (Дейл), [1](#), [2](#), [3](#)

йони, [1](#), [2](#)

желязо, [1](#)

въпроси, енергийни граници

Вижте синдроми (енергийна граница)

J

нефрит, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Jahn, Robert, [1](#)

яспис, [1](#)

бижута, [1](#), [2](#)

Вижте също скъпоценни камъни

работа

Вижте работата

радост, [1](#), [2](#)

пари и, [1](#), [2](#)

оранжев цвят и, [1](#)

K

Kabat-Zinn, Jon, [1](#)

карате, [1](#)

Карим, Ибрахим, [1](#)

карма, [1](#), [2](#)

Кели, Робин, [1](#)

убийство, доктрини за, [1](#)

Институт Кинси, [1](#)

Кирлианова фотография, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

целувки, [1](#)

Konikiewics, Leonard, [1](#)

Кундалини, [1](#)

L

Lai, Henry, [1](#)

Lamott, Anne, [1](#)

земята, в която сме родени (Vivaxis), [1](#), [2](#)

лапис, [1](#)

смях, [1](#), [2](#)

Лий, Томас В., [1](#)

lepidocrocite, [1](#)

Libman, Cindy, [1](#)

жизнена енергия, [1](#)

живителни енергийни възета, [1](#), [2](#)

светлина, [1](#), [2](#), [3](#)

на ауричното поле, [1](#), [2](#)

електромагнитна енергия като, [1](#), [2](#)

енергийни полета като, [1](#)

видим обхват, [1](#)

осветление, на работното място, [1](#)

свързване на енергийни системи, [1](#), [2](#)

загуба на енергия, [1](#), [2](#)

Вижте също Синдром на лечителя; Синдром на вампира

любов, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#)

Виж също релационни енергийни граници; взаимоотношения

заразност, [1](#)

енергийни полета, които се сливат в, [1](#)

разширяване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

приятелска любов, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

изцеление и, [1](#)

лечебни потоци на благодатта като, [1](#)

целувки и, [1](#)

пари като (убеждение), [1](#), [2](#), [3](#)

розов цвят и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

розов кварц и, [1](#), [2](#)

секс и физически граници в, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

Универсално поле и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

М

машини, влияние на намерението върху, [1](#)

магнезий, [1](#)

магнитно поле, [1](#), [2](#)

на земята, [1](#)

магнетизъм, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Вижте също електромагнитни полета

измерване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

използване при лечение, [1](#), [2](#)

магнетизираща функция на енергийните граници, [1](#)

магнитокардиограма, [1](#)

магнитоенцефалограма, [1](#)

малахит, [1](#)

малария, лечение с магнитни полета, [1](#)

злокачествено заболяване

Вижте рак

мана, [1](#)

маркер, енергия, [1](#), [2](#), [3](#)

бойни изкуства, [1](#)

математика

Вижте номера

McFee, Richard, [1](#), [2](#)

McTaggart, Lynne, [1](#), [2](#)

месо, [1](#), [2](#)

без хормони, [1](#)

медитация, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

мозъчни вълни по време на, [1](#)

за деца, [1](#)

върху сърдечната чакра, [1](#), [2](#)

медитация на съзнанието, [1](#), [2](#)

за парите, [1](#), [2](#)

лечение на физически граници и, [1](#), [2](#)

Упражнение "Дух-към-Дух", [1](#), [2](#), [3](#)

духовно изцеление на границите и, [1](#), [2](#), [3](#)

духовен път, промяна, [1](#), [2](#)

Упражнение "Разкриване на сюжетната линия", [1](#), [2](#), [3](#)

на работното място, [1](#)

Средиземноморска диета, [1](#)

наследствени спомени (епигенетика), [1](#), [2](#), [3](#)

психическо насилие, [1](#)

психични разстройства, [1](#), [2](#)

меридиани, [1](#), [2](#), [3](#)

метали, [1](#), [2](#)

за емоционални граници, [1](#), [2](#)

за физически граници, [1](#), [2](#)

намерение за програмиране в, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

за работни въпроси, [1](#), [2](#), [3](#)

миазми, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

лечение, [1](#), [2](#)

микрохимеризъм, [1](#), [2](#), [3](#)

микровълнови печки, [1](#), [2](#)

мигрена, [1](#)

медитация на съзнанието, [1](#), [2](#)

минерали (диетични), [1](#), [2](#)

огледала, [1](#), [2](#)

упражнения с огледало, [1](#)

нешастие, [1](#)

злополуки, [1](#)

погрешни схващания, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

молдавит, [1](#)

Молс, Петър, [1](#)

пари, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#)

убеждения за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)

промяна, [1](#), [2](#)

религиозни вярвания, [1](#), [2](#)

парични средства, използване, [1](#), [2](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

убеждения и чувства, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

прошка, [1](#), [2](#), [3](#)

радост, създаване, [1](#), [2](#)

парите като радост, [1](#)

срам и вина, [1](#), [2](#)

като средство за обмен, [1](#), [2](#)

гранати и, [1](#)

трупане на вещи, [1](#)

като любов, [1](#), [2](#), [3](#)

значения на, [1](#)

физически граници и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

парични средства, използване, [1](#), [2](#)

причини за парични проблеми, [1](#), [2](#)

цветове и, [1](#)

съзерцание върху, [1](#)

финансово планиране и бюджет, [1](#)

наследяване и, [1](#), [2](#), [3](#)

намерение за, [1](#), [2](#)

парите като физически обект, [1](#), [2](#)

програмиране на храни, напитки, предмети, [1](#)

награди и, [1](#)

като мощност, [1](#), [2](#), [3](#)

отхвърляне, [1](#)

граница на отношенията и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

промяна на убежденията, [1](#), [2](#)

почитване на полето, [1](#), [2](#), [3](#)

парите като любов, [1](#), [2](#), [3](#)

парите като власт, [1](#), [2](#), [3](#)

родителски убеждения и, [1](#), [2](#)

като награда за това, че сте добър човек, [1](#)

като корен на всяко зло, [1](#)

сигурност и, [1](#), [2](#), [3](#)

духовни граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

въжета и, [1](#)

упражнение за благодарност, [1](#), [2](#)

религиозни вярвания и, [1](#), [2](#)

подкрепа и, [1](#)

квадратна форма, използване, [1](#), [2](#)

стрес и, [1](#)

синдроми и

Синдром на мулето, [1](#)

Синдром на липсата на граници, [1](#)

Синдром на хартиената кукла, [1](#)

Синдром на вампира, [1](#)

проблеми, свързани с работата, и, [1](#)

разстройства на настроението, [1](#), [2](#)

лунен камък, [1](#)

морфогенетични полета, [1](#)

Moss, Thelma, [1](#)

Майка Тереза, [1](#)

майчини клетки, унаследяване (микрохимеризъм), [1](#), [2](#), [3](#)

електромагнитното поле на майката, [1](#)

преживявания на майката, въздействие върху децата, [1](#), [2](#)

глас на майката, височина на гласа, [1](#)

преживявания в майчината утроба, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Моцарт, музика, [1](#)

Синдром на мулето, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

емоционални граници и, [1](#)

признаци на, [1](#)

използване на цифри за, [1](#), [2](#)

срещу синдрома на лечителя, [1](#), [2](#)

музика, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

N

природа

чувствителност към

Вижте Синдром на околната среда

вибрации на, [1](#)

Нацисти, [1](#)

нуждаещи се хора

привличане, [1](#), [2](#)

Синдром на лечителя и, [1](#), [2](#), [3](#)

отрицателен тъмнозелен, [1](#)

негативност, [1](#)

отклоняване на

с аметист, [1](#), [2](#)

с ярки цветове, [1](#)

със символи, [1](#)

негативни убеждения и мисли, [1, 2](#)

пренебрегване

емоционални граници и, [1, 2, 3](#)

физически граници и [1, 2, 3, 4](#)

Neill, Chris, [1](#)

нервна система, [1](#)

Вижте също мозък

невропептиди, [1](#)

невротрансмитери, [1, 2](#)

Души от "Ню ейдж", [1, 2](#)

Нхат Хан, Тих, [1](#)

Синдром на липсата на граници, [1, 2, 3, 4, 5, 6](#)

признаци на, [1, 2, 3, 4](#)

използване на цифри за, [1, 2](#)

използване на квадратна форма за, [1](#)

норадреналин, [1](#)

Nordenström, Björn, [1](#)

числа, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#)

значения на, [1](#), [2](#)

за синдрома на хартиената кукла, [1](#), [2](#), [3](#)

физически граници и, [1](#), [2](#)

граници на отношенията и, [1](#)

използване за енергийни синдроми, [1](#), [2](#)

работни въпроси и, [1](#), [2](#), [3](#)

O

O обсидиан, [1](#), [2](#)

океански яспис, [1](#)

Ом, [1](#), [2](#), [3](#)

омега-3 мастни киселини, [1](#)

Опал, черен, [1](#)

оранжево, [1](#), [2](#), [3](#)

граници

Вижте емоционална енергия

граници, които децата използват, [1](#), [2](#)

в шнурове, [1](#)

в емоционалните граници, [1](#), [2](#)

радост и, [1](#)

значения на, [1](#), [2](#)

тонове или нюанси, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

органи на тялото

Вижте клетки и органи

оргон, [1](#)

Орниш, Дийн, [1](#)

Oschman, James, [1](#), [2](#)

остеопороза, [1](#), [2](#)

остракизъм, [1](#)

извънземни същества или духове

Вижте субекти

усещане за претовареност, [1](#), [2](#)

Синдром на мулето и, [1](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#)

гранични проблеми на връзката и, [1](#), [2](#)

Синдром на вампира и, [1](#)

Р

болка

усещане или преживяване, [1](#)

пари и, [1](#), [2](#)

Синдром на хартиената кукла, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

признаци на, [1](#), [2](#)

използване на числата за, [1](#), [2](#), [3](#)

възпитание и вътрешно възпитание, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#)

Вижте също деца

деца на моста, [1](#), [2](#), [3](#)

пеене, съзерцание и медитация за деца, [1](#), [2](#), [3](#)

Упражнение "цветни покрития", [1](#), [2](#)

използване на цветове и, [1](#), [2](#), [3](#)

конструиране на деца, [1](#), [2](#), [3](#)

упражнение за кръстосана проверка, [1](#), [2](#)

кристални деца, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

първо върши собствената си работа, [1](#), [2](#)

Синдром на околната среда, индиговите души и, [1](#), [2](#)

Синдром на учителя

душите на мостовете и, [1](#), [2](#)

душите индиго и, [1](#), [2](#)

духовни деца и, [1](#)

деца индиго, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Синдром на мулето, конструиране на душите и, [1](#), [2](#)

Синдром на безграничността, кристални души и, [1](#), [2](#)

Синдром на хартиената кукла

конструиране на душите и, [1](#), [2](#)

кристални души и, [1](#)

молитва, за деца, [1](#)

Синдром на психична чувствителност, кристални души и, [1](#)

освобождаване на емоциите на другите, [1](#), [2](#)

Групировки на душите, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#)

душите на мостовете, [1](#)

конструиране на души, [1](#), [2](#)

кристални души, [1](#), [2](#)

индигови души, [1](#)

духовни души, [1](#), [2](#)

душевни наклонности, [1](#)

духовни деца, [1](#), [2](#), [3](#)

духовни личности, [1](#)

проблемни деца, [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на вампира

душите на мостовете и, [1](#), [2](#)

духовни деца и, [1](#)

родители

съзависими договори или сделки с, [1](#), [2](#)

парични убеждения на, [1](#), [2](#)

повтаряща се връзка с, [1](#), [2](#)

пасивно-агресивно поведение, [1](#)

минали животи, [1](#), [2](#), [3](#)

изплащане, [1](#), [2](#)

мир, духовни граници и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

хора

привличане на нуждаещи се или нараняващи, [1](#), [2](#)

привличане на подкрепящи, [1](#)

привличане на същите (синдром на хартиената кукла), [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

връзки и, [1](#)

въжета между тях, [1](#), [2](#)

поемане на чужди проблеми, [1](#), [2](#), [3](#)

пропускливи граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Синдром на Питър Пан, [1](#)

фобии, [1](#), [2](#)

фотони, [1](#)

физическо насилие, [1](#), [2](#)

физически чакри, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

физически енергийни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

работа на болногледача, съвети за, [1](#)

облекло, околна среда и, [1](#), [2](#)

цветове и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

червен цвят, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

компрометиращи фактори за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

функции на, [1](#), [2](#)

скъпоценни камъни и метали и, [1](#), [2](#), [3](#)

лечение на, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#)

лечение чрез, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

изследване на цветовете и чакрите, [1](#), [2](#), [3](#)

прошка и, [1](#), [2](#)

лечебни потоци на благодатта, [1](#)

миазми и шнулове на Vivaxis, [1](#), [2](#)

програмиране на храни и напитки с намерение, [1](#)

програмиране на скъпоценни камъни и метали, [1](#), [2](#)

форми и, [1](#), [2](#), [3](#)

намерения и благословии за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

пари и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

Вижте също пари

числа и, [1](#)

растения и, [1](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

Вижте също взаимоотношения

секс и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

форми и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

проблеми със съня, [1](#), [2](#)

камъни и метали и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

докосване и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

нарушения и наранявания, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#)

работа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

Вижте също работа

физическа безопасност, [1](#)

Пилатес, [1](#)

розово, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

използване от децата, [1](#)

любов и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

за работни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

розов калцит, [1](#)

розов кварц, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

розов турмалин, [1](#)

растения

ауричното поле на, [1](#), [2](#)

енергийна връзка с хората, [1](#), [2](#)

Кирлианова фотография, [1](#), [2](#)

духовно-растителна медицина, [1](#)

използване за физически енергийни граници, [1](#)

платина, [1](#)

политически натиск, [1](#)

порнография, [1](#), [2](#)

посттравматично стресово разстройство (ПТСР), [1](#)

Poulsen, Chris, [1](#)

бедност

Вижте парите

власт, пари като (вяра), [1](#), [2](#), [3](#)

електропроводи, [1](#), [2](#)

прана, [1](#)

молитва, [1](#), [2](#)

от деца, [1](#)

пренит, [1](#)

защита

от Божественото, [1](#), [2](#), [3](#)

енергийни граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

енергийни полета и, [1](#), [2](#), [3](#)

намерение и, [1](#), [2](#), [3](#)

числа и, [1](#), [2](#)

граници на отношенията и, [1](#)

форми за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

духовни граници и, [1](#)

камъни и метали за, [1](#), [2](#), [3](#)

протеин, [1](#), [2](#), [3](#)

психически атаки, отклоняване с аметист, [1](#)

психични енергии, които се трансформират във физически енергии, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

кристални души и, [1](#)

други синдроми в комбинация с, [1](#)

признаци на, [1](#), [2](#)

въпроси, свързани с духовните граници и, [1](#)

използване на цифри за, [1](#), [2](#)

психични сензитиви, [1](#), [2](#), [3](#)

квадратна форма и, [1](#)

лилаво, [1](#), [2](#), [3](#)

цел в живота, [1](#), [2](#)

в духовни деца, [1](#)

безцелност, [1](#)

Puthoff, Hal, [1](#)

пирамида, [1](#)

Вижте също триъгълник

черно-мрачен, [1](#), [2](#)

Питагор, [1](#)

Q

qi (chi), [1](#), [2](#)

Чи гун, [1](#), [2](#), [3](#)

квантова физика, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

кварц

ясно, [1](#)

розово, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

роза, [1](#), [2](#), [3](#)

R

излъчване, [1](#), [2](#)

чувствителност към, [1](#)

Радин, Дийн, [1](#)

генератори на случайни събития, [1](#)

изнасилване, [1](#)

червено, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

гняв и, [1](#)

границы

Вижте физическа енергия

предупреждения за използването на границите, [1](#), [2](#)

използване от децата, [1](#)

в живителни енергийни възета, [1](#)

значения на, [1](#), [2](#)

във физическите граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

Vivaxis и, [1](#)

червен рубин, [1](#), [2](#)

регресия, [1](#)

Чакри на взаимоотношенията, [1](#), [2](#)

релационни енергийни граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Вижте също взаимоотношения

работа на болногледача, съвети за, [1](#), [2](#)

прочистване, [1](#), [2](#)

цветове и, [1](#), [2](#), [3](#)

зелен цвят, [1](#), [2](#), [3](#)

компрометиращи фактори за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

въжета и, [1](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#)

лечение на, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#)

лечение чрез, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

цветове и, [1](#), [2](#)

скъпоценни камъни и, [1](#), [2](#)

лечебен поток на благодатта, [1](#)

сърдечна чакра и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

смях и усмивки, [1](#), [2](#)

форми и звук, [1](#)

здрави, [1](#), [2](#), [3](#)

намерения и, [1](#)

пари и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Вижте също пари

числа и, [1](#)

родителски проблеми и, [1](#), [2](#)

духовно поле и, [1](#), [2](#), [3](#)

сюжетна линия и, [1](#), [2](#)

пренаписване, [1](#)

работа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Вижте също работа

отношения, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#)

Вижте също любов; енергийни граници на връзката

привличане, [1](#), [2](#)

кръгове и, [1](#)

съзависими връзки и, [1](#), [2](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

пирамида с черен цвят, [1](#), [2](#)

изчистване на емоциите, [1](#), [2](#)

цветове и, [1](#), [2](#)

трудни (токсични) хора, [1](#), [2](#), [3](#)

емоционално разединени партньори, [1](#)

лечение, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

погрешни възприятия и, [1](#)

музика и, [1](#)

неразрешени емоции, [1](#)

Синдром на околната среда и, [1](#)

разширяване на любовта в, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

приятелска любов, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

сърце и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Кирлианова фотография и, [1](#), [2](#)

целувки и, [1](#)

продължителност на живота и подобряване на здравето с, [1](#)

пари и, [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на мулето и, [1](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

числа и, [1](#)

физически граници и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

цветове и облекло, [1](#), [2](#)

околната среда и, [1](#), [2](#)

скъпоценни камъни и метали, [1](#), [2](#), [3](#)

намерение за, [1](#), [2](#)

програмни елементи, [1](#)

секс и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

форми, [1](#)

сън и, [1](#), [2](#)

проблеми с доверието, [1](#), [2](#)

физическа травма и, [1](#), [2](#)

положителни, сила и ефекти на, [1](#), [2](#)

повтарящи се проблеми (синдром на хартиената кукла), [1](#)

секс и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

порнография, [1](#), [2](#)

сексуално насилие, [1](#), [2](#), [3](#)

промяна на пътя, [1](#), [2](#)

духовно поле и, [1](#), [2](#), [3](#)

духовни граници и, [1](#), [2](#), [3](#)

токсични хора, [1](#), [2](#), [3](#)

доверие в, [1](#), [2](#)

религия

убеждения за парите, [1](#), [2](#)

убеждения и взаимоотношения, [1](#), [2](#)

зависимост от, [1](#)

религиозни идеали, основани на пола, [1](#), [2](#)

вина от, [1](#)

психична активност и, [1](#)

ритуална злоупотреба и, [1](#)

Духовност и, [1](#), [2](#)

повтарящи се модели

Вижте Синдром на хартиената кукла

изследване

за енергийните граници и здравето, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

на енергийни полета, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

за лечебната полза от звука, [1](#)

на сърцето, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

за силата на намеренията, [1](#), [2](#)

за форми, [1](#), [2](#)

родонит, [1](#)

ритуална злоупотреба, [1](#)

скали

Вижте камъни

розов кварц, [1](#), [2](#), [3](#)

рубин, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

S

S свещена окръжност, [1](#)

тъга, [1](#), [2](#), [3](#)

цветове и, [1](#)

Вижте хартиена кукла

Синдром сапфир, [1](#), [2](#)

Scallon, Lia, [1](#)

шизофрения, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Schneider, Andrew, [1](#)

наука за енергийните полета, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Наука и човешка трансформация (Tiller), [1](#)

научни изследвания

Вижте изследвания

мидички, [1](#)

самочувствие, лошо, [1](#)

секс, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

Виж също физически енергийни граници; взаимоотношения

честота или брой на партньорите в, [1](#)

сексуално насилие, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

разпространение на, [1](#)

сексуални нарушения, [1](#)

срам, [1](#), [2](#)

пристрастявания и, [1](#)

емоционални граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

като форма на контрол, [1](#)

сив цвят и, [1](#)

парични въпроси и, [1](#), [2](#)

физически граници и, [1](#)

граници на отношенията и, [1](#)

освобождаване, [1](#)

духовни граници и, [1](#)

форми, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Вижте също специфични

форми кръг, [1](#)

облекло и, [1](#)

кръст, [1](#), [2](#)

емоционални граници и изцеление с, [1](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#)

работни въпроси, [1](#)

поправка на деформирани символи, [1](#)

физически граници и изцеление с, [1](#), [2](#), [3](#)

взаимоотношения и, 1

работни въпроси, 1

пирамида, 1, 2, 3

границы на отношенията и, 1

изследвания в тази област, 1, 2

квадрат, 1, 2

торус, 1, 2, 3

превръщане на звука в (киматика), 1, 2

триъгълник, 1, 2

X, 1, 2, 3

Шейнкин, Дейвид, 1

черупки, 1

"Трябва" срещу "Може", 1

силициев диоксид, 1

silver (цвят), 1, 2

използване от децата, 1

отклоняваща сила на 1, 2, 3, 4, 5

за работни граници, 1

сребро (метал), 1, 2

чакра-асоциация, [1](#)

отклоняваща сила, [1](#), [2](#)

за релационни граници, [1](#)

за работни граници, [1](#)

кожа, [1](#)

сън

нарушения, [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#)

физическо поле и, [1](#), [2](#)

червен цвят, внимание за, [1](#)

сребърен цвят и, [1](#)

усмивки, [1](#), [2](#)

вътрешна усмивка, [1](#), [2](#)

сода поп, [1](#)

Софокъл, [1](#)

душа, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

аурични слоеве и, [1](#)

обвързване и миазми и, [1](#)

чакри и, 1

групиране на душите, 1, 2, 3, 4, 5

душите на мостовете, 1

конструирани на души, 1, 2

кристални души, 1, 2

индигови души, 1

духовни души, 1, 2

душевные наклонности, 1

рана на душата

изцеление, 1

разкриване, 1, 2

звук

чакри и, 1, 2

лечение на емоционални граници с, 1, 2

лечение с, 1, 2, 3, 4, 5

музика, 1, 2, 3, 4

Ом, 1, 2, 3

физически граници и, 1, 2

духовни граници и, 1

трансформиране във форма, [1](#), [2](#)

спектър, [1](#)

заклинания

Вижте проклетия

Спирала, [1](#), [2](#), [3](#)

по посока на часовниковата стрелка, [1](#)

в посока, обратна на часовниковата стрелка, [1](#)

за работни граници, [1](#)

духовни деца, [1](#), [2](#), [3](#)

духовно поле, [1](#), [2](#), [3](#)

духовно-растителна медицина, [1](#)

духовни души, [1](#), [2](#)

Упражнение "Дух-към-Дух", [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

за работно място, [1](#), [2](#), [3](#)

духовни граници, [1](#)

Вижте също граници на духовната енергия

духовни чакри, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

граници на духовната енергия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

Виж също духовен живот

работа на болногледача, съвети за, [1](#), [2](#)

пречистване, [1](#), [2](#)

компрометиращи фактори за, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

въжета и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

кристални деца и, [1](#), [2](#)

субекти и сили, [1](#), [2](#)

упражнение за благодарност, [1](#), [2](#)

изцеление на, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

изцеление чрез, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

чакри и, [1](#)

шнурове, части и приспособления, [1](#), [2](#), [3](#)

енергийни маркери и, [1](#)

лечебен поток на благодатта, [1](#), [2](#)

медицинска помощ и терапия, [1](#)

хранителна подкрепа, [1](#)

молитва, медитация и съзерцание и, [1](#)

звук (Om) и, [1](#)

камъни и, [1](#)

здрави, [1](#), [2](#)

интуиция и, [1](#), [2](#)

пари и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Вижте също пари

числа и, [1](#)

психични сензитиви и, [1](#), [2](#), [3](#)

взаимоотношения и, [1](#), [2](#), [3](#)

Упражнение "Дух-към-Дух", [1](#), [2](#), [3](#)

съвети за лица, полагащи грижи, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

нарушения и заболявания, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

бял или прозрачен цвят и, [1](#), [2](#), [3](#)

работа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Вижте също работа

духовни водачи, [1](#), [2](#), [3](#)

духовна нетърпимост, [1](#)

духовен живот

убеждения или предположения в, [1](#), [2](#)

Синдром на мулето и, [1](#), [2](#)

Синдром на липсата на граници и, [1](#), [2](#)

Синдром на хартиената кукла и, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#)

Синдром на вампира и, [1](#)

работа и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

духовен път, промяна, [1](#), [2](#)

духовна личност, [1](#)

духовни синдроми

Вижте синдроми (енергийна граница)

духовни нарушения, физически енергийни граници и, [1](#), [2](#)

духовност

зависимост от, [1](#)

религия и, [1](#), [2](#)

страховитост, [1](#)

квадрат, [1](#), [2](#), [3](#)

като основа на пирамидата, [1](#)

SQUID (свръхпроводящо квантово интерференционно устройство), [1](#)

камъни, [1](#), [2](#), [3](#)

Вижте също скъпоценни камъни

благословия или програмиране на намерение в, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#)

за деца, [1](#)

в среда на обгрижване, [1](#)

кристална структура на, [1](#), [2](#), [3](#)

за физическите граници във взаимоотношенията, [1](#), [2](#)

на работа, [1](#), [2](#)

за границите на взаимоотношенията на работното място, [1](#)

за духовни граници на работното място, [1](#)

сюжетна линия

пренаписване, [1](#)

разкриване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

чужда сюжетна линия, [1](#)

стрес, [1](#), [2](#)

деца и мостове, [1](#), [2](#)

хормони, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

смях и, [1](#)

парични въпроси и, [1](#)

посттравматично стресово разстройство (ПТСР), [1](#)

начини за справяне, [1](#)

фина енергия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

съединителна тъкан и, [1](#)

сърце и, [1](#)

трансформирани във физически, [1](#)

Суфийски път, [1](#)

самоубийство, [1](#)

свръхестествени същества

Вижте субекти

свръхестествени черти, при деца, [1](#)

свастика, [1](#)

символи

Вижте формите

синдроми (енергийно-гранични), [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#), [36](#), [37](#), [38](#)

Вижте също специфични

синдроми при деца и, [1](#), [2](#)

определяне, упражнение за, [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на околната среда, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Синдром на учителя, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Упражнение за дневник, [1](#), [2](#), [3](#)

Синдром на мулето, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

няколко или всички наведнъж, [1](#), [2](#)

Синдром на липсата на граници, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

числа и, [1](#), [2](#)

Синдром на хартиената кукла, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

нарушения на физическите граници и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

Синдром на психичната чувствителност, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

прилики и разлики в, [1](#), [2](#)

сюжетна линия, която води до, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Вампирски синдром, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

T

T-клетки, [1](#), [2](#)

тай чи, [1](#)

талисман, [1](#)

чай, [1](#), [2](#)

бани с, [1](#)

зелен чай, [1](#)

тероризъм, доктрини за него, [1](#)

Препоръка за терапия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

тета вълни, [1](#)

мисли

като енергия, [1](#)

отрицателен, [1](#), [2](#)

брой на ден, [1](#)

жълт цвят и, [1](#), [2](#), [3](#)

Тилър, Уилям, [1](#), [2](#)

Tomatis, Alfred, [1](#)

топаз, [1](#)

форма на тора, [1](#), [2](#), [3](#)

докосване

физически граници и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

секс и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

турмалин, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

токсично сметище, [1](#)

токсични хора, [1](#), [2](#), [3](#)

токсини

заболяване и, [1](#)

околната среда, [1](#), [2](#)

нефрит и, [1](#)

психичен, трансформиран във физически, [1](#), [2](#)

освобождаване, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

травма

физически, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

релационни, [1](#), [2](#)

триъгълник, [1](#), [2](#), [3](#)

лечение с, [1](#)

в сърдечната чакра, [1](#), [2](#)

проблеми във взаимоотношенията и, [1](#)

работни въпроси и, [1](#)

проблемни деца, [1](#), [2](#), [3](#)

доверие, [1](#), [2](#)

истина

син цвят и, [1](#)

сребърен цвят и, [1](#)

Стена на истината, [1](#), [2](#)

тюркоаз, [1](#), [2](#), [3](#)

програми от дванадесет стъпки, [1](#)

U

U ултравиолетова енергия, [1](#)

разкриване на сюжетната линия, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

чужда сюжетна линия, [1](#)

незаслуженост, [1](#)

нешастие, трансформиране, [1](#)

Универсално поле, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

лечебни потоци от благодат, [1](#), [2](#)

необичаемост, [1](#)

неудовлетворени нужди, [1](#)

недостойнство, [1](#)

съобщения, [1](#)

мисли на, [1](#), [2](#)

V

V стойност, усещане за липса на стойност, [1](#)

Вампирски синдром, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)

история на клиента, [1](#), [2](#), [3](#)

емоционални граници и, [1](#)

неземна намеса, [1](#), [2](#)

признаци на, [1](#), [2](#)

духовни деца и, [1](#)

използване на цифри за, [1](#), [2](#)

вампири, отразяване с аметист, [1](#)

Институт Vesica, [1](#)

синдроми на жертвата

Вижте Синдром на лечителя; Синдром на мулето; Синдром на вампира.

нарушения

Вижте наранявания или нарушения

видима светлина, [1](#)

витамины, [1](#), [2](#)

Шнурове Vivaxis, [1](#), [2](#)

Vogel, Marcel, [1](#), [2](#)

W

Стена на истината, [1](#), [2](#)

вода

провеждане на електричество чрез, [1](#)

използване на кристали с, [1](#), [2](#)

кристали (водни кристали), [1](#)

енергийно поле на, [1](#)

като система за съхранение на информация, [1](#), [2](#)

дължини на вълните, [1](#)

Waunbaum, Израел, [1](#)

Вайк, Карл, [1](#)

проблеми с теглото, [1, 2](#)

бяло, [1, 2](#)

граници

Вижте границите на духовната енергия

използване от децата, [1](#)

означаваща невинност, [1, 2](#)

в духовните граници, [1, 2, 3](#)

свидетелстване

опит на децата, [1](#)

физическо насилие или заболяване, [1, 2, 3, 4](#)

жени, поемащи емоциите на другите, [1, 2, 3](#)

работа, [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27](#)

злоупотреба при, [1](#)

Граници за лицата, полагащи грижи, [1, 2, 3, 4, 5, 6](#)

определяне на целите на чувствата при, [1, 2](#)

емоционални граници и, [1, 2, 3, 4, 5, 6](#)

дишане, 1

дрехи и цветове, 1

приемане на емоциите, 1

храни и напитки, 1, 2

намерения и, 1, 2

отделяне на собствените емоции от емоциите на другите, 1, 2

форми и числа, 1

парични въпроси и, 1

Синдром на мулето и, 1, 2, 3, 4, 5

негативност при, 1, 2

Синдром на липсата на граници и, 1, 2

физически граници и 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

телесни течности, 1, 2

дишане, 1, 2

облекло и околна среда, 1, 2

цветове, 1, 2, 3, 4

среда, 1, 2, 3

упражнения, 1

храни и напитки, 1, 2

намерения и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

осветление, [1](#)

метали, камъни и скъпоценни камъни, [1](#), [2](#)

движение и, [1](#)

растения, [1](#)

фигури, символи и числа, [1](#), [2](#)

звуци и, [1](#)

проблеми на оцеляването, [1](#)

докосване и, [1](#)

Синдром на психичната чувствителност и, [1](#)

повтарящи се проблеми при (Синдром на хартиената кукла), [1](#), [2](#)

граница на отношенията и [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

дишане, [1](#)

въжета и, [1](#)

храна, [1](#)

намерение и, [1](#)

упражнения с огледало, [1](#)

пренаписване на сюжета, [1](#)

камъни и скъпоценни камъни, [1](#)

символи и числа, [1](#)

разкриване на сюжетна линия, [1](#), [2](#)

духовни граници и, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

въжета и, [1](#), [2](#), [3](#)

сили, които работят срещу вас, [1](#), [2](#), [3](#)

лечебен поток на благодатта, [1](#)

намерение и, [1](#)

намеса, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

числа, [1](#)

молитва, [1](#)

камъни, [1](#)

като духовен израз, [1](#)

X

X (форма), [1](#), [2](#), [3](#)

Y

жълто, [1](#), [2](#), [3](#)

използване от децата, [1](#)

в шнурове, [1](#)

страх и, [1](#), [2](#)

значения на, [1](#)

за работни цели, [1](#)

йога, [1](#)

Z

Зукав, Гари, [1](#)