

KLUCZ
DO ZDROWIA
I HARMONII

CZAKRY I DIETA

CYNDI
DALE

DANA
CHILDS



CYNDI
DALE

DANA
CHILDS

CZAKRY I DIETA

KLUCZ
DO ZDROWIA
I HARMONII

Przełożyła
Dorota Pomadowska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Chakras, Food, and You:

Tap Your Individual Energy System for Health, Healing, and Harmonious Weight

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Ewa Kosiba

Korekta: Katarzyna Kusojć

Projekt okładki: Robert Weber

Zdjęcie na okładce: © StudioDFlorez, © 2rogan,

© hannamartysheva, © BreizhAtao / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © Good Studio / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Chakras, Food, and You

Text Copyright © 2021 by Cyndi Dale and Dana Childs

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Dorota Pomadowska, 2024

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

Wydanie I

Białystok 2024

ISBN 978-83-8321-901-1

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



1. Twoja najsilniejsza czakra – ty wewnątrz siebie

To książka o dobrostanie oparta na energii – nie traktuje o kaloriach. Zawiera informacje o tym, jak pomóc ci osiągnąć harmonijną, a nie idealną, wagę ciała. Brzmi radykalnie, prawda? Zwłaszcza z tego powodu, że system energetyczny, który jest podstawą naszego programu żywienia, w całości opiera się na czakrach.

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, czakry to niewidzialne ośrodki energetyczne, które zawiadują całym twoim istnieniem. Każda z nich odgrywa inną rolę pod względem fizycznym, psychologicznym i duchowym. Ale nie wszystkie czakry są sobie równe. Jak wyjaśnimy, masz jedną główną czakrę, która stanowi klucz nie tylko do przeznaczenia twojej duszy, ale także do twojego zdrowia. Jeśli będziesz karmić swoją najsilniejszą czakrę i zaspokajać jej potrzeby, nakarmisz całą swoją jaźń. Uzdrówisz problemy z przeszłości i przeciwstawisz się osądom kulturowym, a przez to osiągniesz wagę ciała, która jest najlepsza dla ciebie. Pomyśl o tym nowym systemie jak o drodze na skróty do lepszego zdrowia.

Oto nasza główna obietnica – pragniemy towarzyszyć ci w osiągnięciu zdrowia, uzdrowienia i harmonijnej wagi ciała. Po twojemu. W niniejszym rozdziale opowiemy ci historie, które pokażą to, co mamy na myśli, oraz podamy przykłady innych osób, które zilustrują, jak możesz osiągnąć swoje cele. Przeanalizujemy dwanaście czakr i przedstawimy przykłady różnych typów osobowości w zależności od dominującej czakry. Pierwsze studia przypadków będą o nas (być może dowiesz się o nas więcej, niżbyś chciała!).

Przy okazji, kiedy będziesz czytała wszystkie te informacje na temat czakr, nie przejmuj się, jeśli nie będziesz w stanie na razie określić, którym typem osobowości jesteś w oparciu o system czakr. Test w rozdziale drugim pomoże ci określić, która czakra jest dominująca – i naturę twojej duszy.

Tmi: jak jeść zgodnie ze swoim typem osobowości

(Dla tych spośród was, którzy są starsi od Dany,
bardziej w wieku Cyndi: TMI oznacza „Too Much Information”*)

Stworzyliśmy jednowyrazowe nazwy opisujące każdy typ osobowości oparty na systemie czakr. Takie określenie jest szybkim sposobem podsumowania rdzenia twojej osobowości opartego na duszy. Cyndi ma osobowość z silną dominującą pierwszą czakrą i jest Człowiekiem Manifestowania. Jej środek ciężkości znajduje się w rejonie bioder i czerpie z nadnerczy. Podzielimy się tym, co wiemy o Cyndi pod względem fizycznym, psychologicznym i duchowym, po prostu dlatego, że wiemy, iż ona jest typem osobowości Człowieka Manifestowania.

Pod względem fizycznym Cyndi jest szybka, a nawet nieco nadpobudliwa. Biegnie, dopóki się nie przewróci. Pod względem

* *Too Much Information* (ang.) – „zbyt wiele informacji” (przyp. tłum.).

psychologicznym przesadza z bezpieczeństwem, dlatego jest podatna na negatywne emocje i lęki związane z poczuciem bezpieczeństwa. Sprawia to również, że jest niecierpliwą osobą w stylu „sama sobie poradzę”. Pod względem duchowym podejmuje intuicyjne decyzje oparte na tym, jaki wpływ będą miały na jej ciało i rzeczywistość materialną.

Te cechy pierwszej czakry nie są ani dobre, ani złe. Nie czynią jej lepszym ani gorszym człowiekiem niż reszta ludzi. Ten profil po prostu oznacza, że aby osiągnąć swój cel duchowy, Cyndi musi wyrażać te cechy. Inaczej nie dojdzie tam, gdzie ma dojść.

Ten profil oznacza również, że potrzebuje wesprzeć swoją pierwszą czakrę bardziej niż pozostałe czakry. Podejmując decyzje dotyczące sposobu odżywiania i suplementacji oparte na tej czakrze i konkretnych gruczołach dokrewnych z nią związanych, czyli nadnerczach, automatycznie będzie w najlepszej formie. Przestrzegając zaleceń dotyczących jej typu osobowości według dominującej czakry, Cyndi osiągnie zdrowie albo stan pełni, uzdrowienie lub zyska szansę, by naprawić skutki wyborów, których nie dokonała, kiedy kierowała się swoim najwyższym dobrem, oraz harmonijną wagę ciała – wagę, która zapewnia maksymalną pasję i energię.

Cyndi doskonale potrafi wspierać swoją jaźń Człowieka Manifestowania. Pobudza nadnercza, dokonując odpowiednich wyborów produktów żywnościowych. Nadnercza są stymulowane przez chude białko, zwłaszcza takie zawierające pełny zestaw aminokwasów, dlatego Cyndi zajada się kurczakami i chudymi stekami. Biorąc pod uwagę zdolność nadnerczy do spalania ton energii, stosuje dodatkową suplementację witaminowo-mineralną, mianowicie witaminy z grupy B, witaminę C i cynk.

Dokonując takich wyborów żywieniowych, Cyndi osiąga coś więcej niż dostarczanie energii fizycznej części swojej jaźni. Jak się

dowiesz, różnego rodzaju substancje przynoszą korzyści zarówno związane z subtelnymi energiami, jak i fizyczne. Białka dają siłę. Człowiek Manifestowania potrzebuje dużo siły! Minerale wspierają całe fizyczne ciało, a witamina C pobudza układ odpornościowy, dzięki czemu Cyndi może nieustannie działać.

Wzmacniając się odpowiednią dietą, Cyndi pobudza również swoją pierwszą czakrę wspierającymi decyzjami dotyczącymi stylu życia. Na szczególną uwagę zasługuje to, że Cyndi nie medytuje w ten sam sposób, jak robią to przedstawiciele kilku innych typów osobowości. Podobnie jak inni Ludzie Manifestowania ona nawet nie lubi medytować!

Osobowości z dominującą pierwszą czakrą nie potrafią nawet usiedzieć w miejscu. Nie zamykają oczu, dopóki nie położą się spać. Innymi słowy, jej praktyki uważności powinny się odbywać w ruchu. W tym celu codziennie rano, po ciemku, Cyndi wyprowadza psy na wybieg. Potrafi zignorować cały świat, kiedy dostraja się do swojego ciała. Postępując zgodnie z tym schematem – uchwyconym na swojej indywidualnej mapie czakr (stworzysz swoją mapę w części III niniejszej książki) – osiąga optymalny stan zdrowia. Choroby, jeśli w ogóle dotyczą jej ciała, długo nie trwają. Coś, co może przykuć kogoś do łóżka na tydzień, zwykle zostaje wykurzone z organizmu Cyndi w ciągu jednego dnia.

Nieco dłużej zajęło naprawienie spraw z przeszłości związanych ze wstydem. U Cyndi poczucie wstydu nie zniknęło, ponieważ dokonywała niezdrowych wyborów, które nie pasowały do jej osobowości. Jej problemy z dzieciństwa sprawiły, że masa ciała przechylała się ku ociężałości jako sposób na zaprzeczanie rodzinnemu zawstydzeniu. Kiedy zaakceptowała to, kim była – i podjęła decyzje odpowiednie dla swojego typu dominującej czakry, niezależnie od tego, co myślała o niej rodzina – jej ciało odnalazło swoją naturalną, harmonijną wagę. Obecnie Cyndi jest w doskonałej formie, z taką wagą ciała,

która pozwala jej płynnie przechodzić z jednej aktywności do drugiej, i dosłownie biega sprintem wokół wybiegu dla psów. (Właściwie nie wie dokładnie, ile waży. Już dawno temu doszła do wniosku, że liczba na wadze nie odzwierciedla dobrego samopoczucia).

W przeciwieństwie do Cyndi, Dana jest Człowiekiem Mistycyzmu z silną ósmą czakrą, która stanowi trudny ośrodek energetyczny. Jeśli jesteś Człowiekiem Mistycyzmu, masz taki sam dostęp do wszystkich czakr, co może być przytłaczające. No bo jakim sposobem nakarmisz jednocześnie wszystkie czakry? To niemożliwe. Rozwiązaniem dla Ludzi Mistycyzmu jest wybór czakry, na której chcą się skupić, a potem uważne zajęcie się nią. I właśnie tak robi Dana.

Druga czakra Dany również okazuje się silna, więc Dana stosuje podejście do zdrowia wspierające drugą czakrę. Wybrała ją, ponieważ dary emocjonalne w tej czakrze, znajdującej się w rejonie brzucha, wnoszą siłę i moc do jej pracy z klientami. Wybory, jakich dokonuje, sprawiają, że staje się Człowiekiem Tworzenia, z kluczowym punktem w jajnikach. Dlatego program zdrowotny Dany wygląda zupełnie inaczej niż program Cyndi.

Na przykład Danę w naturalny sposób odżywiają produkty pełnoziarniste i lżejsze postaci białka niż te, które jada Cyndi. Podczas gdy nadpobudliwa Cyndi stara się jadać trzy zrównoważone posiłki dziennie plus przekąski, Dana chce jeść – i ma ochotę na produkty żywnościowe – w zależności od swoich uczuć. Kiedy jest szczęśliwa, dokonuje zrównoważonych wyborów żywieniowych. Gdy poczucie szczęścia spada, pojawiają się ciastka, a może nawet w ogóle nie je, ponieważ nie ma apetytu. Z powodu tej skłonności mapa czakr Dany obejmuje sposoby, które mają nakłonić ją do zdrowego odżywiania niezależnie od samopoczucia. Na przykład może przepracować trudne emocje, zanim pójdzie na zakupy spożywcze, albo porozmawiać przez telefon z przyjaciółką (zapewne z Cyndi),

wrzucając rzeczy do wózka na zakupy tak, by trzymać się swoich postanowień. W przeciwnym razie do wózka z zakupami trafia zbyt wiele tabliczek czekolady. Jej dbanie o siebie obejmuje konieczność przepracowania emocji, podobnie jak czas na to, by wprowadzać innowacje i tworzyć.

Wspieranie swojej jaźni z dominującą drugą czakrą uwolniło Danę od przekonania, że odczuwanie zbyt wielu emocji jest złe. Zrozumienie swoich uczuć pomogło jej uświadomić sobie, które z nich tak naprawdę nie były jej uczuciami. Mnóstwo Ludzi Tworzenia ma również zdolności empatyczne. Kontrolując to, Dana może teraz odczuwać wszystkie emocje i korzystać z nich, aby tworzyć. Jeśli chodzi o szczupłą sylwetkę, Dana nauczyła się ignorować aluzje osób, które mówią: „Jesteś zbyt szczupła. Powinnaś przybrać na wadze”. Cała jej energia twórcza utrzymuje ją w zdrowiu i rozkwicie, a program żywieniowy Człowieka Tworzenia sprawia, że przestaje się martwić, podejmując decyzje.

Na podstawie tych opisów można dostrzec, jak bardzo Cyndi i Dana różnią się od siebie. Podczas gdy Cyndi wstaje wcześniej i wyprowadza swoje psy, Lucky’ego i Honeya, na spacer w chłodnym klimacie Minnesoty, Dana leży skulona w łóżku i przeżywa emocje. Jeśli Dana nie czuje się szczęśliwa, Sufi, jej biedna, mała buldożka francuska, może być pozbawiona swojego długiego porannego spaceru. Ale nie ma się co martwić. Sufi uwielbia sąsiadów i sama udaje się do ich domu, żeby się pobawić, kiedy nie zostaje zabrana na porządny spacer.

Bliżej ci do Cyndi czy do Dany, a może do Sufi? Buldożka jest Istotą Relacji z dominującą czwartą czakrą, która potrzebuje dużej dawki życia towarzyskiego i przyjacielskich relacji. (Tak, zwierzęta też mają czakry! Możesz zrobić test zamieszczony w rozdziale drugim, by odkryć główną czakrę swojego ulubieńca, jeśli chcesz. Musisz po

prostu odpowiedzieć na pytania w tym teście, myśląc o swoim czworoosobnym przyjacielu zamiast o sobie).

Nie martw się, jeśli nie przypominasz Cyndi, Dany ani Sufi. Istnieje jeszcze osiem typów osobowości energetycznych, więc musisz znaleźć swoje idealne dopasowanie.

Przykłady: jak odżywiają się poszczególne typy osobowości energetycznej?

Jak widać po naszych osobistych przykładach, w zależności od dominującej czakry każdy typ osobowości inaczej się odżywia. Jeśli jesteś Człowiekiem Myśli z dominującą trzecią czakrą, twoim organem jest trzustka i będziesz mieć skłonności do hipoglikemii. Z tego powodu będziesz jadać częściej, żeby zrównoważyć i ustabilizować poziom cukru. Jesteś Człowiekiem Wizji z dominującą szóstą czakrą? Będziesz zwracać uwagę w równym stopniu na to, jak wygląda twoje jedzenie, i na to, ile protein i składników mineralnych zawiera. Jeśli jesteś Człowiekiem Duchowości z dominującą siódmą czakrą, najprawdopodobniej wstajesz wcześniej, by spędzić pierwsze godziny nowego dnia, siedząc na poduszce do jogi i medytując, a dopiero potem jesz. Człowiek Relacji przypominający Sufi? Wtedy będziesz chcieć jadać razem z innymi ludźmi. Jedzenie jest o wiele przyjemniejsze, kiedy pałaszujesz je w towarzystwie osób, które kochasz.

Oczywiście jesteśmy tylko ludźmi, więc granice pomiędzy osobowościami są płynne. Cyndi nie jest wyłącznie typem Człowieka Manifestowania z dominującą pierwszą czakrą. Ma w sobie dużo z Człowieka Wizji z dominującą szóstą czakrą. Właściwie wiedziała o tym, zanim się dowiedziała, czym jest czakra. Jako dziecko nie zjadała jedzenia, które dotyczyło innego jedzenia na talerzu. I wiecie co? Kilkadziesiąt lat później nadal jest taka sama. Aby stworzyć swój

plan albo mapę czakr, podjęła wiele działań wspierających szóstą czakrę. Na przykład podaje jedzenie na różowych talerzach, w swoim ulubionym kolorze.

Z kolei Danę mężczy zajmowanie się wyłącznie swoimi uczuciami. Aby to zrekompensować, włączyła do swojej mapy kilka koncepcji związanych z pierwszą czakrą. Pilnuje, żeby jadać odpowiednią ilość białka i ruszać się bez względu na to, co czuje. Karmi ją również dbanie o swój typ osobowości Człowieka Natury, a robi to poprzez wybieranie organicznej żywności i częste przebywanie na łonie przyrody.

Jak widzisz, Cyndi i Dana włączyły również do swoich map ważne cechy i potrzeby związane z innymi typami osobowości energetycznych. Możesz zrobić tak samo – albo nie. To jest właśnie najfajniejsze w tym programie. Musisz zrobić go po swojemu. Możesz nawet mieć nową wizję tego programu i zmienić swój plan, jeśli poczujesz, że masz ochotę rozwinąć inny aspekt siebie, ponieważ zawsze możesz dostosowywać swoją mapę do siebie, niezależnie od tego, na jakim etapie życia jesteś.

Dlaczego ten system działa?

Istnieje jeden powód, dlaczego ten program oparty na czakrach działa. Jest nim energia.

Twoje ciało, myśli, chęci, pragnienia i jedzenie są stworzone z energii. Absolutnie wszystko sprowadza się do jednego z dwóch rodzajów energii – fizycznej albo subtelnej.

Energia fizyczna jest mierzalna i stanowi treść większości diet, treningów i programów dbania o własne zdrowie, na przykład w przypadku liczenia spożywanych i wydatkowanych kalorii. Ale kiedy za bardzo skupiasz się na energii fizycznej, będziesz bardziej podatna na popadanie w stereotypy kulturowe, które są dla ciebie

nieodpowiednie. Stereotypy w stylu: „nigdy nie jedz przed pójściem spać”, „tylko leniwi ludzie mają nadwagę”, „oszustwa w diecie są nieprzyzwoite”, „wygląd świadczy o twoim sukcesie życiowym”, „tłuste jedzenie szkodzi”. Pomyśl tylko, ile istnieje norm społecznych, które sprawiają, że nie możesz poczuć się normalnie, i czynią cię zakładnikiem tego, co nazywamy „liczeniem kalorii”.

„Licz i obserwuj, co jesz, bo inaczej będziesz gruba, brzydka i nie do przyjęcia”.

Z kolei energia subtelna przypomina energię kwantową, psychiczną albo duchową. W naszej książce skupiamy się na energii subtelnej, która stanowi podstawę twoich czakr. Ta energia, jeśli osiągniemy jej równowagę, zapewnia również zdrowie, uzdrowienie i masę ciała dopasowaną „w sam raz” do twojego konkretnego stylu życia.

Czakry to połączony system ośrodków subtelnej energii, które zarządzają zarówno energią fizyczną, jak i subtelną. Da się je dostrzec, ponieważ są zbudowane z subtelnej energii, ale zawiadują tym, co przejawia się w fizycznej rzeczywistości. Właściwie można je porównać do pracowników za kulisami, którzy przenoszą części scenografii pomiędzy aktami sztuki. Wykonują całą brudną robotę, dzięki której funkcjonuje twoja rzeczywistość.

Istnieje dwanaście głównych czakr. Siedem spośród nich, które możesz znać, jest rozmieszczonych wzdłuż kręgosłupa. Pozostałe pięć ma swoje źródło poza ciałem. To te, które dostrzegają Cyndi, kiedy była bardzo młoda, i które stały się podstawą jej znanego na całym świecie systemu dwunastu czakr.

Pod względem fizycznym każda czakra łączy się z jakimś gruczołem dokrewnym, a także kontroluje różne fizyczne, psychologiczne i duchowe aspekty twojej jaźni. Oznacza to, że przewodzi widzialne i niewidzialne energie w ramach swojego terytorium. Właśnie na tym polega ta logika. Jeśli chcesz poprawić swój stan zdrowia, musisz się

skupić na czakrach. Ale możesz dokonywać wyborów związanych ze zdrowiem w jeszcze łatwiejszy sposób. Wystarczy, że zajmiesz się swoją najsilniejszą czakrą, a osiągniesz optymalny stan zdrowia!

Właściwie dlaczego tylko jedna czakra jest silniejsza od pozostałych?

Dobrze. Ważne, żebyś zrozumiała, dlaczego masz tylko jedną najważniejszą czakrę. Ta koncepcja nie odnosi się tylko do przygotowywania jedzenia i innych prozdrowotnych wyborów. Twoja najmocniejsza czakra może być dla ciebie również źródłem wskazówek o tym, kim naprawdę jesteś. Dzieje się tak dlatego, że twoja dusza, zanim się urodziłaś, zakodowała określoną czakrę, tak byś mogła wypełnić swoje duchowe powołanie. Przeprowadzimy cię przez ten proces.

Wyobraź sobie, że twoja dusza unosi się przed urodzeniem w niebiosach i zastanawia, czym ma zostać. Odpowiedź? Śpiewaczką operową!

Istnieje jedna czakra, która ma kluczowe znaczenie dla śpiewu. To piąta czakra znajdująca się w rejonie gardła. Odpowiada ona za ekspresję słowną. Kolejna decyzja jest łatwa. Twoja dusza „lokuje się” najsilniej w piątej czakrze. Oczywiście będziesz potrzebowała pomocy wszystkich czakr, by osiągnąć swój cel, ale jeśli zatroszczysz się o swoją główną czakrę, cała reszta też będzie zadbana. Nakarm piątą czakrę, a będziesz nie tylko zdrowa, ale też otrzymasz szansę zostać światowej klasy śpiewaczką operową.

Czy dusza pragnie zostać zawodową lekkoatletką? Ta osoba będzie karmić swoją pierwszą czakrę, znajdującą się w biodrach. To czakra poświęcona fizyczności i ruchowi ciała. Chcesz być nauczycielką akademicką albo uczoną? Uruchom trzecią czakrę, poświęconą umysłowości.

Każda czakra jest powiązana z określonym miejscem w ciele oraz z konkretnym gruczołem dokrewnym i dlatego wymaga innego wsparcia, by być zdrową. Poznaj swoją najsilniejszą (zakorzenioną w duszy) czakrę, a wtedy będziesz mogła w zgodzie z nią podejmować decyzje dotyczące zdrowia.

Decyzje, które podejmiesz w zgodzie ze swoją czakrą/duszą/prawdziwą jaźnią, sprawiają, że będziesz zdrowsza w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu. Ale wiemy, że prawdopodobnie nie będziesz podejmować wyłącznie prozdrowotnych decyzji. Jak już napisałyśmy wcześniej, zdrowie równa się pełnia życia. Nie jesteś na tej planecie tylko po to, by pracować. Albo żeby mieć obsesję na punkcie jedzenia. Ani po to, by być kompulsywnie skoncentrowana na jakimkolwiek innym aspekcie swojego życia. Jesteś tutaj, żeby w pełni wyrażać siebie. Może uwielbiasz jeść lody w rożkach w zoo. (Nie martw się. Nigdy nie mów „nigdy”). Może chcesz napisać książkę, zrobić regał na książki albo żeglować po dzikim oceanie. Może lubisz przytulanie się na sofie, bieganie w deszczu albo zajadanie się naleśnikami w niedzielny poranek. Wspieranie swojej najważniejszej czakry generuje energię do wszystkiego, czego masz doświadczyć na tej planecie.

Przestrzeganie planu żywieniowego opartego na miłości do siebie umożliwia uzdrowienie, proces uwalniania wszystkiego, co ci nie pasuje. Pomyśl o tym, przez ile lat podejmowałaś tak zwane decyzje prozdrowotne oparte na porównywaniu się albo na kwestiach związanych z kulturą, płcią, standardami zawodowymi czy przyjacielskimi radami. Wszystko, co zrobiłaś, a co było niezgodne z tobą, może wywoływać żal. Działania podejmowane tylko ze względu na innych ludzi powodują, że czujemy urazę. Ale każdy krok w kierunku stworzenia swojej prawdziwej jaźni uwalnia cię od tych żalów i traum, które stają ci na drodze.

W końcu odkryjesz, że działanie w zgodzie ze swoją mapą czakr doprowadzi cię do harmonijnej wagi ciała. W muzyce harmonia pojawia się wtedy, kiedy pojedyncze nuty łączą się, by stworzyć przyjemną dla ucha całość. Jeśli twoje ciało zmieni się w świątynię dla wszystkich aspektów twojego prawdziwego ja, będzie zadowolone. Ty będziesz zadowolona. Nie obchodzi nas, czy liczba pojawiająca się w okienku wagi jest „idealna”, tylko czy idealnie współgra z naszym prawdziwym celem – radosnym wyrażaniem siebie w pełni.

Ostatnio pewna przyjaciółka Cyndi upierała się, że Cyndi nie może być szczęśliwa, dopóki nie zrzuci tych ostatnich dwóch kilogramów. „Nikt nie zrzuca dwóch (pięciu albo dziesięciu) kilogramów, jeśli tego nie potrzebuje”, odparła na to Cyndi. I to prawda. Podobnie ludzie nie przybiorą na wadze pięć ani dziesięć kilogramów, jeśli ich dusza się tego nie domaga. Pozwól, by dusza cię poprowadziła. Wtedy osiągniesz doskonałą harmonię.

KRÓTKA REFLEKSJA

Znajdź chwilę na refleksję. Jak myślisz, co jest twoim życiowym celem i kierunkiem? Pomyśl o aktywnościach, które kochasz. Czy mają charakter fizyczny, czy intelektualny? Wolisz duchowe odosobnienie czy spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi? Zadawaj sobie tego rodzaju pytania, kiedy będziesz czytać następną część tej książki, i określ, z którym typem osobowości najbardziej się utożsamiasz.

Jakie są typy osobowości energetycznych według dominujących czakr?

Który z poniższych krótkich opisów najlepiej do Ciebie pasuje? Nie musisz już odpowiadać na to pytanie. Na razie możesz po prostu zanurzyć się w tym procesie. Możesz również w trakcie czytania spojrzeć na rysunek obok i śledzić umiejscowienie czakr.

CZŁOWIEK MANIFESTOWANIA. Pierwsza czakra, często nazywana czakrą korzenia, jest zakotwiczona w biodrach, a dla osób o tym typie osobowości ważne są przede wszystkim ruch i manifestowanie.

CZŁOWIEK TWORZENIA. Druga czakra, święta, znajduje się w brzuchu. Ludzie o tym typie osobowości skupiają się na emocjach i kreatywności.

CZŁOWIEK MYŚLI. W splocie słonecznym jest umiejscowiona trzecia czakra. Osoby o dominującej trzeciej czakrze są ekspertami w „przetrawianiu” energii psychicznych i intelektualnych.




CZŁOWIEK RELACJI. Ach, ta piękna czwarta czakra, zakotwiczona w sercu! Nic dziwnego, że osoby o tym typie osobowości zajmują się miłością i relacjami.

CZŁOWIEK KOMUNIKACJI. Piąta czakra, czakra gardła, jest zlokalizowana w tarczycy. Osoby o tym typie są najszczęśliwsze, kiedy wyrażają siebie poprzez mówienie, czytanie, pisanie albo zwykłe rozpamiętywanie.



*Sięgnij po
więcej!*



-  www.wydawnictwokobiece.pl
-  [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)
-  [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)