



Andrė Pabarčiūtė

MOTERS MAGIJOS MOKYKLA



Atskleisk savo talentus, santykių magiją,
išlaisvink seksualumą, lavink intuiciją

Alma littera

ESU MOTERIS –
TAI MANO
TALENTAS



*„Visa, be išimčių, kas Tau duota, yra tavo talentai.
Tu pati kaip moteris ir esi talentas!“*





*M*oteris taip dažnai vadinama silpnąja lytimi. Ar išties ji silpna? Ar jos lankstumas, švelnumas, atsidavimas meilei, moteriška, taki energija yra silpnumas? Gal priešingai: ji ypač galinga turėdama tokias savybes, tik jos vidinė jėga snaudžia ir laukia, kada ją pabudins? Aš sakau – tikrai TAIP. Moteris – itin apdovanota, ypač stiprios energijos būtybė, kurios jėgos taip bijo vyrai, kad net išgąsdino ją pačią. Sakoma, kad vyrai bijo moterų, o moterys – pačios savęs. Deja, tai panašu į tiesą. Tai baiminimasis savo išskirtinių gebėjimų, nepaisymas mistinių talentų pavertė moterį silpna. Bet silpna ne dėl to, kad ji tokia yra, o dėl to, kad visus tuos talentus aplinka ir ji pati pavadino trūkumais!

Ar galėtume įsivaizduoti, kad:

- ☛ jautrumas,
- ☛ logiškai nepaaiškinama intuicija,
- ☛ charakterio „silpnumas“,
- ☛ pasyvumas, atsipalaidavimas,
- ☛ iracionalumas,
- ☛ „paplaukimas“, laiko nejautimas,
- ☛ spontaniškumas, neprognozuotumas, stichiškumas,

- ☛ didelis emocionalumas, jausmingumas,
 - ☛ atlaidumas,
 - ☛ sunkiai keliomis taisyklėmis apibrėžiamas seksualumas,
 - ☛ chaotiškos, kintančios kūno reakcijos
 - ☛ ir dar daug kitų savybių
- yra ne TRŪKUMAI, o PRIVALUMAI?!

Kaip tik šios savybės, jeigu jos yra tinkamai išlavintos ir atskleistos, sukuria taikų gyvenimą! Tada jame neatsiranda erdvis beprasmei kovai, agresijai. Čia klesti meilė, išmintis, pasitikėjimas, darni kūryba ir augimas.

Šiame laikmetyje, kai vyrauja konkurencija, protas, interesai, skubėjimas, kova, ypač svarbi moterų saviraiška, jų prigimties atskleidimas. Moterys, kurios gyvena remdamosi savo prigimtimi, kaip antai:

- ☛ gebėjimu auginti visa, kas gyva,
- ☛ puoselėti ir kurti grožį,
- ☛ besąlygiškai mylėti,
- ☛ skleisti švelnumą, atsipalaidavimą,
- ☛ sukurti harmoningą aplinką visomis gyvenimo situacijomis,
- ☛ intuityviai gauti įžvalgas apie ateitį,
- ☛ sukurti gyvybės kupinus santykius,
- ☛ kooperuotis,

ypač svarbiai padeda žmonijai. Moteriška energija ir išmintis labai reikalingos pasauliui. Tai yra būtinas papildymas, dartinųjų vertybių atsvaras, jei norime gyventi gyvoje, darnioje Žemės planetoje. Moterų prigimties atskleidimas ir jų kūryba visose gyvenimo srityse be galo reikalinga ir svarbu. Mielosios,

nemiegokime, pabudinkime savyje tą deivę, kuri apdovanota nuostabiomis galiomis, pasireiškiančiomis per meilę, gyvenimo kūrimą. Pažinkime save, išlaisvinkime begalinę energiją, esančią mumyse, kasdien remkimės savo intuicija. Taip padėsime ne tik sau, bet ir mus supančiai aplinkai.

TAVO TALENTAI -
KŪNAS, ŠIRDIS,
INTUICIJA



Tavo talentas – kūnas



Pirmasis, matomiausias, moteriškas talentas yra Tavo kūnas. Jį pavadinsime pirmąja jėgos vieta. Kūnas suvokiamas labai įvairiai. Vieni požiūriai gali padėti atskleisti kūno talentus, kiti – nepadėti, netgi trukdyti. Dėl to sumažėja kūno galimybės būti energingam, sveikam, gražiam ir spinduliuojančiam. Patyrinėkime ir užduokime sau kelis klausimus: kas yra kūnas? kam jis man reikalingas? kaip aš jį suvokiu?

Pateiksiu dažniausiai girdimus, populiarius moterų atsakymus, kurie sušmėžuoja ir kiekvienos iš mūsų galvoje:

☞ Kūnas yra organizmas. Jis reikalingas, kad išgyvenčiau. Svarbiausia, kad jis būtų sveikas, tada galėsiu gyventi ilgai. Taip pat jis turi būti vaisingas, kad galėčiau susilaukti palikuonių. Tikiu, jei kūnas bus sveikas ir vaisingas, būsiu laiminga.

☞ Kūnas – figūra, išvaizda. Mano kūnas skirtas daryti įspūdį kitiems žmonėms, patraukti vyrų dėmesį. Gražios, patrauklios išvaizdos moteris lengviau pasiekia sėkmę socialiniame gyvenime. Svarbiausia, kad kūnas būtų gražus, atitinkantis šiuolaikinius grožio standartus, atrodytų seksualiai, būtų tobulų ir nekintančių formų. Darysiu su juo viską, kad jis atitiktų grožio etaloną, būtų lieknas, patrauklus, moteriškų formų. Imsiuosi visų priemonių, kad būčiau tobulos išvaizdos. Svarbiausia mano gyvenimo investicija yra į išvaizdą. Jei

- mano figūra bus tobula, veidas gražus, būsiu seksuali, gerai ir madingai apsirengusi, tikiu, kad būsiu laiminga.
- ☞ Mano kūnas yra daiktas, transporto priemonė, kuri padeda man judėti iš vienos vietos į kitą. Jeigu jis nemaišo, tai yra naujuoju jo, galiu dirbti, siekti savo tikslų. Dėl to įmetu į skrandį maisto, kad nejausčiau alkio, išsimiegu tiek, kad smegenys būtų darbingos ir aktyvios. Visi kiti kūno poreikiai palauks. Svarbiausia, kad jis vežtų kuo ilgiau ir neblaškytų nereikalingais pojūčiais, tokiais kaip malonumas, aistra, nuovargis, atsipalaidavimas ir panašiai. Svarbu, kad netrukdytų susitelkti į veiklą, tikslus. Tikiu, jei kūnas tarnaus ilgai, nesirgs, ir aš galėsiu jo netrukdoma siekti savo tikslų, būsiu laiminga.
- ☞ Kūnas yra daiktas, sukeliantis malonumus. Tai priemonė patirti kuo daugiau fizinių ir emocinių malonumų. Kūnas ir esu aš, nes be malonumų negalėčiau gyventi. Kūno pojūčiai – mano gyvenimo būdas. Man svarbiausia, kad galėčiau pakankamai turėti gero sekso, neribotai mėgautis maistu, miegu, jusliniu komfortu, gyventi maloniai ir gerai. Jei gyvensiu visiškai patogiai, nebus kančių, turėsiu gerą seksualinį partnerį ar partnerių, būsiu laiminga. Jei turėsiu tiek pinigų, kad nereikėtų riboti skanaus, įvairaus maisto, gyvensiu patogiai, prabangiame name ar bute, važinėsiu puikia mašina, tikiu, kad mano gyvenimas bus nuostabus.
- ☞ Kūnas – nuodėmių šaltinis. Jis su savo primityviais poreikiais yra kliūtis siekiant dvasingo, doro ir moralaus gyvenimo. Visos kūno aistros, geiduliai yra blogis, vedantis mane iš tikrojo kelio. Mano požiūriu, į kūnišką gyvenimą nederėtų kreipti per daug dėmesio. Tereikia kukliai, paprastai juo pasirūpinti ir paskui mąstyti apie dvasingesnius, aukštesnius dalykus.

Tikiu, kad jei nugalėsiu visas kūno aistras, atsiribosiu nuo gyvuliškų instinktų, būsiu dvasinga ir laiminga.

Visi šie požiūriai labai gajūs, populiarūs mūsų visuomenėje. Dauguma moterų gyvena vadovaudamosi šiomis mintimis apie kūną, jo galimybes ir paskirtį. Šie pagrindiniai požiūriai ir sukuria moters gyvenimo foną, nuolatinę jos savijautą. Požiūris į kūną, Tavo santykis su savo kūnu nulemia gebėjimo mėgautis, džiaugtis gyvenimu kokybę. Taisyklė paprasta: kaip suvoki savo kūną, taip ir elgiesi su juo. Kaip elgiesi su savo kūnu, taip ir jautiesi kasdieniame gyvenime. Kiekvienas pirmiau išvardytų požiūrių turi savų plusų ir minusų, suteikia ir teigiamų, ir neigiamų jausmų. Deja, jie visi turi vieną bendrą labai didelį trūkumą. Nė vienas iš šių požiūrių neatskleidžia tikrųjų kūno galimybių ir stebuklingos jo prigimties! Dėl to ankstyva senatvė, įvairios ligos, neturėjimas energijos, nepasitenkinimas gyvenimu, prastas seksualinis gyvenimas tampa mums savaime suprantami, normalūs, įprasti. Tarsi taip ir turėtų būti, nes „visiems taip yra“, „spauda rašo“ ir panašiai. Susidaro įspūdis, kad nusivylę, pikti, negyvybingi, pavargę, nelaimingi žmonės yra norma, o laimingi, džiugūs, gražūs ir jauni gali būti tik išrinktieji, „žvaigždės“. Bet tai tėra iliuzija. Tave tiesiog apgavo! Visi šie išvardyti dalykai nėra normalu, kai Tu išties pažįsti savo kūno pasaulį! Jei mokaisi pažinti savo kūną, atskleisti jo paslaptinę prigimtį, Tau būtinai atsiveria džiaugsmo ir ekstazės vartai gyvenime. Tavo kasdienybę užpildo harmonija, energija, jaunystė, mėgavimasis gyvenimu. Rojus egzistuoja Žemėje, kai pažįsti save. Džiaugsmingai gyventi savo kūne yra natūralu ir normalu. Tai yra norma, duotybė, kuri skirta kiekvienam: Tau, man ir visiems žmonėms be išimčių.

Ar yra koks nors kitas požiūris į kūną, kuris padėtų pažinti, atskleisti jo galimybes? Taip!

Kaip suvoki savo kūną, taip ir elgiesi su juo. Kaip elgiesi su savo kūnu, taip ir jautiesi kasdieniame gyvenime.

Kūnas – erdvė ir energija

Ar kada įsivaizdavai, kad Tavo kūnas:

- ☛ gali būti visą gyvenimą jaunas, gyvybingas ir patrauklus?
- ☛ yra visiškai empatiškas?
- ☛ turi galimybę tobulai susiliesti su kitais žmonėmis, aplinka? Jis gali autentiškai patirti kito žmogaus, daiktų, aplinkos būsenas, savijautas?
- ☛ orgazminės palaimos būsenos gali būti nuolat, kasdien, šio pojūčio nesukeliant išorinėmis cheminėmis priemonėmis, seksu ar kitais pagalbiniais išoriniais objektais?
- ☛ gali kasdien būti energingas, neišsekti?
- ☛ nėra daiktas, jis yra kintantis procesas?
- ☛ jo savijauta daro milžinišką poveikį ne tik Tau, bet ir Tave supančiai aplinkai?
- ☛ nėra apibrėžtas? Paprastai tariant, jis nėra konkrečios išbaigtos formos, figūros, kurios nebūtų galima keisti? Jis yra taki erdvė, kuri gali greitai keisti savo formas?
- ☛ gali nuolat būti harmoningos būsenos?
- ☛ gali pats save išgydyti nuo tam tikrų negalavimų be išorinių priemonių?

Visa tai yra realu, įmanoma kiekvienai iš mūsų, jei atskleidi savo kūno duotybės ir galias. Kad tai padarytume, pirmiausia mums būtina suvokti: ką reiškia kūnas kaip erdvė ir energija.

Kūnas yra erdvė ir energija. Tai ne metafora, o tikroji kūno apibrėžtis. Šiuolaikinės fizikos mokslas visą pasaulį suvokia kaip sudarytą iš vibruojančios energijos. Tyrimai rodo, kad nėra materijos ir visas pasaulis tėra vibruojanti energija. Kiekvieną kietą daiktą, įskaitant ir žmogaus kūną, sudaro 99,999999 proc. tuštumos ir tik 0,00000001 proc. materijos! Neįtikėtinas mokslinis faktas. Ką tai reiškia? Ogi tai, kad visa ką, visus daiktus, mūsų pačių gyvus kūnus sudaro tik vibruojanti energija, kuri nėra apibrėžta, ir ji nuolat sąveikauja su aplinkinėmis energijomis. Šis sąveikos principas vadinamas rezonansu (apie jį kalbėsime toliau). Tavo kūnas nėra daiktas, konkreti forma, mėsa, figūra. Tavo kūnas yra tuštuma, abstrakti, kintanti erdvė, procesas, pripildytas tam tikros vibruojančios energijos. Jis abstraktus, nebaigtinis, sukurtas iš tuštumos ir energijos.

Energija gali būti vis kitokios kokybės ir turėti tam tikrą informaciją. Vienokia energijos kokybė ir informacija sukuria darnią, nuostabią savijautą kūne, tada jis jaunas, žvalus, sveikas, švytintis. Kitokia – destruktivią, prastą būseną, tada užklumpa nuovargis, ligos, įtampa. Jau mūsų senoliai pastebėjo ir savais žodžiais apie tai pasakojo: jeigu piktai galvoji apie savo kūną, nemėgsti jo, mintyse ar garsiai keiki savo formas, ilgainiui kūnas pradeda sirgti, praranda gyvybingumą. Žinoma, jei teigiamai, su meile žiūri į savo kūną, sakai jam gražius žodžius, mėgsti jį, galvoji apie jį tik gražiai ir meiliai, kūnas daug mažiau serga, geriau jaučiasi ir išties tampa žavingesnis, patrauklesnis.

Energijos kokybė, informacija (mintys, požiūris, emocijos, suvokimas) turi didžiulį poveikį Tavo kūnui. Destruktyvi infor-

macija griaua, žlugdo kūną, padaro jį ligotą. Teigiamos mintys, jausmai, informacija harmonizuoja kūną. Lygiai taip pat stipriai mūsų mintys, požiūriai, emocijos ir žodžiai veikia ir kitus gyvus daiktus.

Išbandykite paprastą tai įrodantį praktinį eksperimentą.

Eksperimentas. Kaip informacija veikia gyvą kūną ar daiktą

Paimk tris panašaus dydžio, laiškų neišleidusius svogūnus. Visus tris pamerk į atskiras stiklines su vandeniu. Svogūnus pastatyk atskiruose kambariuose, bet kad būtų vienodos apšvietimo ir temperatūros sąlygos. Kiekvieną rytą ir vakarą po penkias minutes pasišnekučiuok su dviem iš jų.

☞ Prieik prie pirmo svogūno ir pakalbink jį pačiais meiliausiais, gražiausiais žodžiais. Emocionaliai pasakyk jam komplimentų, pagirk jį. Pavyzdžiui: koks tu nuostabus, gražus, sveikas, tobulas. Esi idealus, myliu tave. Džiaugiuosi, kad augi, kad esi pas mane. Myliu tave, auk, būk sveikas, gražus, stiprus, vešlus, gyvybingas. Tu nuostabiausias svogūnas. Taigi penkias minutes kalbėk su juo gražiai ir meiliai.

☞ Prieik prie antro svogūno ir sakyk jam piktus, bjaurius žodžius. Neigiamai įvertink jį, negražiai išvadink. Sakyk visus neigiamus žodžius emocionaliai įsijautusi. Pavyzdžiui: tu bjaurybė, kaip nekenčiu tavęs. Tu toks šlykštus, negražus, tiesiog pasibjaurėtinas neūžauga. Kad tu supūtum, pats bjauriausias, nevykęs svogūne. Penkias minutes taip žodžiais talžyk augintinį.

☞ Prie trečio svogūno prieiti ir bendrauti nereikia. Jis tegul auga neveikiamas Tavo emocijų ir žodžių.

Taip su svogūnais bendrauk kelias savaites. Tik nesumaišyk jų: su vienu svogūnu visada bendrauji labai teigiamai ir meiliai, su kitu – neigiamai ir smerkiamai, su trečiu visai nebendrauji.

Po kelių savaitių rezultatai šokiuos: svogūnas, su kuriuo bendravai gražiai, meiliai, teigiamai, išleis nuostabius laiškus, bus vešlus ir gyvybingas. O tas, su kuriuo bendravai neigiamai, išleis gerokai mažesnius laiškus, visai neišleis arba net supus. Trečias svogūnas bus vidutiniškas.

Šis eksperimentas parodo, kaip stipriai teigiama, neigiama ir neutrali informacija veikia augalus, neabejotina, taip pat ir kūnus, daiktus, gyvūnus. Tai ar galime įsivaizduoti, kaip kūną veikia mūsų mintys apie išvaizdą, jo formas? Jeigu vyrauja neigiamos mintys, savas kūnas vertinamas kaip negražus, nevykęs, silpnas, ligotas, bjaurus, gėdingas, kūnas susiurbia mintimis ir žodžiais skleidžiamą informaciją ir tampa toks, kokį Tu jį matai. Tarkime, manai, kad Tavo kūnas itin nemoteriškas, nepatrauklus, negražus, palyginti su gražuolėmis iš žurnalų viršelių. Tavo kūnas šimtu procentų reaguoja į šias mintis ir pamažu tampa toks, kokį jį matai. Jis pradeda gūžtis, sirgti, įsitempia, storėja, blogėja oda, net pradeda skleisti tam tikrą kvapą, kuris perduoda žinutę apie įtampą, nerimą, diskomfortą, nepasitenkinimą savimi. Pamažu sutrinka tam tikros kūno funkcijos. O jei teigiamai mąstai apie savo kūną, juo džiaugiesi, giri jo formas, esi jam švelni, dėkinga, kad jis yra, sakai jam, kad jis nuostabus ir gražus, sveikas, kūnas po truputį įkūnija Tavo mintis. Jis pasidaro toks, kokį jį nori matyti: sveikas, patrauklus, gražus, net subtiliai pakinta jo formos! Kūnas tampa labiau atsipalaidavęs, natūralesnis, žavingesnis. Tai yra taip nuostabu ir neįtikėtina!

Mano istorija

Teigiamai žvelgdama į savo kūną aš visiškai pakeičiau jo savyjautą, sveikatos būklę ir netgi formas. Pastebėdama tai, kas man jo yra gražu, nuostabu, seksualu ir patrauklu, pagreitinau kūno tapimą tokiu, kokį jį noriu matyti. Iki šiol keičiu savo kūno tonusą, savyjautą, išvaizdą, energiją, kurią jis spinduliuoja, kai tik man to prireikia.

Anksčiau kovodavau su per storu pilvu, pernelyg plonomis kojomis, per dideliais pečiais, per maža krūtine, negražiu veidu ir kitais savo „netobulumais“. Buvau apsėsta neigiamų minčių ir nepasitenkinimo savo kūnu. Galvojau, kad jis kažkoks nevykęs, netobulas, nes jam toli gražu iki „kosmopolitaniškų“ gražuolių standartų. Savo kūną lyginau su žurnaly viršelių merginų formomis. Ir, nors sportuodavau, laikydavausi dietų, mano pilvukas vis pūpsodavo, jausdavausi labai negraži, nepatraukli. Gėdinausi savo kūno. Aplinkiniams žmonėms irgi kartais išsprūsdavo, kad mano kojos per plonos ar panašiai. Ir tai visai suprantama, nes visa skleidžiau kaip tik tokią neigiamą informaciją apie savo kūną ir jis tai idealiai įkūnydavo. Per vieną meditaciją išgyvenau savo tikrąjį kūną: tikrąją jo prigimtį, tikrąsias jo formas, jam natūralią savyjautą. Ir pamačiau, kad dėl visų „gražuolių“ 90/60/90 idealų negalėjau net numanyti, jog mano kūnas visai kitoks. Jam skirta būti kitokiam ir tikrai ne 90/60/90. Jam skirta būti visai kitokios natūros, struktūros, formų. Kai pradėjau mokytis priimti savo kūną, mąstyti apie jį tik teigiamai, matyti jį liekną, lengvą, jaunatvišką ir žavingą (nes tokį jį medituodama pajaučiau), siųsti jam teigiamas mintis, pamažu jis toks ir tapo – natūralus, tikrųjų savo formų. Pradėjo keistis ne tik savyjauta, bet ir išvaizda. Mano sveikata iškart pagerėjo, kūnas tapo lengvas, lieknas, žavingas, gyvybingas, jaunatviškas. Pradėjau daug geriau jausti, ko iš tiesų

reikia mano kūnui: kokio maisto, mankštų, kokios drabužių medžiagos, spalvos jam tinka, kas jį harmonizuoja, tonizuoja. Natūraliai panorau nešioti drabužius, išryškinančius nuostabias mano formas, nustojau nešioti krūtinę didinančias liemenėles. Priėmiau žavias, unikalias savo kūno formas ir pamėgau jaunumą, mergaitiškumą, švelniai erotiškumą atskleidžiančius drabužius. Kai pradėjau džiaugtis, žavėtis savo kūnu, ėmiau spinduliuoti charizmą, patrauklumą. Staiga tie patys kritikuotojai pamatė, kokios nuostabios mano kojos, koks lieknas, žavingas, moteriškas mano kūnas. Dabar labai džiaugiuosi ir myliu jį, idealiai jaučiu, ko jam kada reikia. Kūnas tapo mano pačiais nuostabiausiais, šviesiausiais namais, kuriuose jaučiuosi labai puikiai ir džiugiai. Pati galiu intuityviai suderinti jam tinkamą mitybą, judėjimą. Esu sau ir dietologė, ir fizinio aktyvumo trenerė. Dabar mano kūnas laimingas, jaunas ir džiaugsmingas, ir aš su juo puikiai sutariu.

Atrasti savo tikrąjį kūną, tikrąją jo natūrą įmanoma ir paprasta. Tada atsiskleidžia jo žavesys, jaunystė ir energija. Pradėti reikia nuo dėmesingumo informacijai, kurią spinduliuoji, perduodi savo kūnui mintimis, požiūriu.

PATARIMAI

- ☞ Kiekvieną dieną nusiųsk teigiamų minčių savo kūnui, pagirk jį.
- ☞ Pasidžiauk mintimis, kurk teigiamus vaizdus, kuriuose tavo kūnas sveikas ir gyvybingas.
- ☞ Kasdien, kai esi viena, paglostyk savo kūną su meile, sakydamą jam gražius žodžius.

- ⇒ Niekada nekalbėk blogai apie savo kūną su kitais žmonėmis.
- ⇒ Atkreipk dėmesį, kokios drabužių spalvos, raštai koki poveikį daro tavo kūnui. Jei nešioji drabužius su užrašais ar piešiniais, pasižiūrėk, kokie jie: ar teigiami, ar neigiami. Tavo kūnas reaguoja net į informaciją, užrašytą ant tavo palaidinukės, ir ją pradeda pamažu tiesiogiai įkūnyti.

Bent vieną mėnesį kasdien praktikuok gražių, mylinčių minčių, žodžių kūnui praktiką ir pati pamatysi įkvepiančius rezultatus, atsiveriantį tikrąjį Tavo kūno grožį, pagerės savijauta, pajusi draugystę su juo.

Kūnas veikia aplinką, o ji veikia kūną

Tavo kūnas turi neįtikėtiną galią veikti aplinką ir kitus žmones. Šie du veiksniai lygiai taip pat veikia Tave. Tai yra jo nuostabūs talentai: veikti ir būti veikiamam. Kūnas, būdamas erdvė, tuštuma, turi savybę kaupti energiją ir spinduliuoti ją. Vadinas, jis nuolat sugeria energiją ir informaciją iš aplinkos, prisipildo jos ir lygiai taip pat siunčia energines vibracijas ir informaciją į aplinką. Kokios energijos ir informacijos prisipildo Tavo kūnas, toks jis pamažu tampa fiziškai, kaip jis jaučiasi, taip ir atrodo. O savo jauseną spinduliuoja į erdvę.

Energijos kaupimas

Tavo kūnas kaupia energiją iš erdvės, esančios aplink jį. Jis sugeria visa, kas sklinda iš aplinkos. Dėl to kūnas prisipildęs energijos ir informacijos, emocijų, pojūčių, minčių, išgyvenimų. Todėl Tu nuolat kaip nors jautiesi, esi tam tikros būsenos. Tavyje sukasi tam tikros mintys, emocijos ir jausmai. Aplinka ir supan-

tys žmonės didelė dalimi nulemia tavo savijautą: galbūt ji šiuo metu teigiama, o gal destruktivi, apatiška ar dar kokia nors, nes Tave supantys žmonės į aplinką spinduliuoja tai, kaip jie jaučiasi, ką tuo metu mąsto. Jų būseną, mintys, jausmai subtiliame lygyje veikia Tave, Tavo savijautą. Tavo kūnas sugeria jų spinduliuojamas vibracijas. Tai jokiū būdu nereiškia, kad žmonės sąmoningai Tau kenkia, Tave bando kaip nors paveikti ar siunčia Tau blogus arba gerus linkėjimus. Paprasčiausiai dėl Tavo kūno savybės sugerti aplink esančią energiją Tu pati persiimi aplinkoje tvyrančia savijauta.

Kūnas reaguoja į žodžius, garsus, spalvas, emocijas, aplinkos atmosferą. Jis prisipildo to, kas jį supa, ir tai tampa Tavo savijauta, tonusu, išvaizda, sveikata.

Kaip tai atrodo gyvenime?

Pastebime, kad vis kitaip jaučiamės būdamos su įvairiais žmonėmis. Su vienu bendraudamos atsiveriame, prisipildome ramybės, gėrio, su kitais pabuvusios pavargstame, patiriame depresyvių jausmų. Lygiai taip pat suvokiame, kad tam tikrose vietovėse pailsime, atsipalaiduojame, kitose įsitempiame, jaučiamės nejaukiai. Esame patyrusios, jog pramogaujant gamtoje, taigi darnioje aplinkoje, mūsų kūnas pailsi, atsipalaiduoja, tampa gyvybingesnis. Net švyti oda, eisena tampa grakštesnė, nuotaika pakilesnė. Grįžus po puikių atostogų harmoningoje aplinkoje kiti sako, kad atrodo linksmesnė, gražesnė, jaunesnė, sveikesnė. Priešingai nutinka ilgesnį laiką pabuvus dideliame prekybos centre ar įprastoje darbo įstaigoje: dažnai jaučiamės pavargusios, sudirgusios, įsitempusios. Jei tenka daug laiko praleisti destruktivioje, nešvarioje aplinkoje, pradedame blogai jaustis, sirgti, kūnas prastai atrodo, užplūsta vis daugiau neigiamų jausmų. Kodėl taip yra?

Aplinkoje, kurioje vyrauja skubėjimas, įtampa, mūsų kūnas prisipildo joje sklendantis savijautos ir pojūčių. Dėl to pamažu pačios išitempiame, pavargstame. Jei nemokame atsipalaiduoti, savo kūno „pervesti“ į kitą, darnesnę savijautą, stresas tampa nuolat lydinčia būseną. Ilgainiui jis paveikia visą organizmą, dėl to išsenkame, pašlyja sveikata, pritrūkstame energijos. Labai svarbu stebėti, kokia aplinka supa! Ar joje vyrauja chaosas ar darma? Kaip jaučiasi, elgiasi žmonės toje aplinkoje? Jų elgsena Tave džiugina, nuteikia puikiai ar slegia? Kokios vibracijos, energija yra tuo metu Tave supančioje aplinkoje, taip pati pradėsi jaustis. Tad kam kankinti save prasta savijauta, neigiamomis emocijomis? Pasinaudok šiuo žinojimu apie prigimtinį kūno gebėjimą sugerti aplinkos spinduliuojamą energiją, informaciją. Pasirink Tave teigiamai veikiančią aplinką, darniai nuteikiančius žmones. Kuo dažniau būsi harmoningoje erdvėje, tuo dažniau patirsi atsipalaidavimo, ramybės būsenas.

Mūsų kūną, vadinasi, ir mūsų būseną nuolat veikia aplinka, nes kūnas sugeria energiją. Ar tai reiškia, kad esame visiškai priklausomos nuo kitų žmonių, aplinkos įtakos ir nieko negalime padaryti? Ar esame „aplinkybių aukos“? Tikrai ne! Tu nesi auka ir nesi priklausoma nuo aplinkybių, jei rūpiniesi savo jausena. Svarbu išmokti paveikti savo kūną remiantis jo prigimties dėsniais. Įvaldžiusi kaupimo, spinduliuavimo ir rezonanso principus tampa savo gyvenimo šeimininke, kūrėja. Bet kada gali sukurti tokią savo kūno savijautą, kuriai esant Tau gera būti. Gali rinktis, sukurti aplinką, kurioje jausiesi nuostabiai. Tu sąmoningai gali sukurti sau ir aplinkiniams palankias gyvenimo aplinkybes!

Mūsų kūną, vadinasi, ir mūsų būseną nuolat veikia aplinka, nes kūnas sugeria ir spinduliuoja energiją.

Energijos spinduliavimas

Ne tik aplinka ir žmonės veikia Tave, bet ir Tu lygiai taip pat kuri stiprų poveikį aplinkai ir viskam, kas gyva.

Kiekvienas iš mūsų nuolat veikiamė mus supantį pasaulį ne tik fiziniiais poelgiais ar žodžiais, bet ir nematomais dalykais: mintimis, jausmais, kuriuos išgyvename, pojūčiais, kuriuos patiriame. Mintys, jausmai, išgyvenimai nėra netikri, neegzistuojantys tik dėl to, kad tai neapčiuopiama penkiaais žmogaus pojūčiais, tai visiškai realios energinės vibracijos, kurios nuolat sklinda į aplinką iš Tavo kūno. Gali klaidingai atrodyti, kad tai, kaip jautiesi, kaip mąstai, susiję tik su viena Tavimi. Visa, ką Tu jauti, mąstai, persiduoda į aplinką, nes kūnas natūraliai spinduliuoja viską, kas vyksta jame. Ir tai yra stiprus poveikis, kuris veikia aplinkinius žmones, gyvūnus, augalus ir visą pasaulį. Tu savimi, savo savijauta veiki visa, kas egzistuoja. Tu esi reali kūrėja ne tik savo gyvenimo, bet ir Tave supančio pasaulio! Tai yra nuostabi prigimtinė galia ir atsakomybė.

Rezonanso dėsnis

Esame daug kartų girdėję, kad tai, ką spinduliuoji į aplinką, būtinai Tau sugriš.

Pavyzdžiui, jei spinduliuoji meilės energiją, kaip tik tai Tu pamažu ir pritrauksi į savo gyvenimą. Taigi jei kurį laiką siųstum į pasaulį tik meilę, mylinčias, gera linkinčias mintis, į tavo gyvenimą ateitų vis daugiau meilės kupinų situacijų, mylinčių

žmonių. Jei nuolatos spinduliuoji neigiamą informaciją, neigiamas emocijas, nuovargį, pyktį, nusivylimą, deja, pamažu kaip tik tai ir pritrauki į savo gyvenimą. Tai vadinama rezonanso dėsniumi. Visa, ką spinduliuojame į pasaulį, viskas bumerango principu grįžta mums. Tai jokių būdu nėra moralizuojantis ar gąsdinantis „bobičių“ pamokslas, bet realus Visatos dėsnis, kuris vyksta kasdien mano, Tavo ir visų žmonių gyvenime. Netgi jei mes sąmoningai nesuvokiame rezonanso veikimo, jis vis tiek nuolat vyksta su mumis. Neišmanydami rezonanso principo, nemokėdami juo naudotis žmonės užstringa pasikartojančiose sėkmių ir nesėkmių situacijose. Žmogus, iš prigimties esantis neribotų galimybių būtybė, pradeda jaustis tarsi pagautas gyvenimo aplinkybių, negalintis nieko pakeisti, paveikti savo gyvenime. Jam belieka prisitaikyti prie esamų, jo netenkinančių gyvenimo sąlygų ir bandyti kaip nors užsimiršti, nuskandinti į sąšmonę kankinantį saviraiškos trūkumo ir tuštumos jausmą. Kam taip skriausti save? Kiekvienas žmogus gali būti visiškai laimingas ir pasireikšti kaip sąmoningas savo gyvenimo kūrėjas. Tai teigiu remdamasi savo patirtimi. Galima gyventi savo svajonių gyvenimą, įgyvendinti visus norus! Kad tai įvyktų, būtina suvokti, pažinti rezonanso dėsnį ir išmokti juo naudotis.

PATARIMAI

- ☞ Kuo daugiau laiko praleisk harmoningoje aplinkoje, kurioje daug teigiamų minčių, geranoriškų, širdingų žmonių. Tavo ląstelės prisipildys teigiamos energijos, bus puikios būsenos. Tai padės Tau pačiai jaustis darniai, saugiai, būti nuoširdžiai ir atvirai.

- ☞ Jei laisvalaikiu mėgsti kavines, restoranus, rinkis tokius, kuriuose sukurta šviesi, graži aplinka, renkasi negirtaujantys žmonės. Tai Tave nuteiks darniai bendrauti. Kuo kokybiškesnis restoranas, tuo didesnė tikimybė, kad jame maistą ruošia savo darbą mylintis šefas. Vadinasi, jo pagamintas maistas puikiai nuteiks, jausiesi šauniai.
- ☞ Svarbu puoselėti džiugius, švelnius jausmus, ramybės, atsipalaidavimo būsenas. Kad šie jausmai lydėtų Tave kuo dažniau, patartina vengti destruktivių filmų, muzikos, negatyvumą propaguojančių renginių, kurie provokuoja išsipainioti į depresyvių jausmų, minčių liūną.
- ☞ Jei nenori patirti nuovargio, išsekimo ar tuštumo jausmo, venk poilsiauti prekybos centruose. Geriau rinkis vietas, kuriose ne prekiaujama, o ilsimasi, bendraujama, vyrauja atsipalaidavimas ar džiugi nuotaika.
- ☞ Savo namuose ir darbe sukurk gražią, Tave gerai nuteikiančią aplinką. Gal tam prireiks gėlių puokštės, malonių spalvų dizaino elementų, papuošimų, gal įkvepiančio paveikslo ar Tave ir patalpas harmonizuojančio aromato. Taip paprastai, bet labai veiksmingai padėsi sau jaustis gerai, maloniai.
- ☞ Kiekvieną rytą skirk penkias minutes gerų minčių ir emocijų spinduliavimo magijai. Nuoširdžiai ir emocionaliai nusiųsk geranoriškų linkėjimų sau, savo mylimiems žmonėms, visai Žemei. Jei tai darysi kasdien, tavo spinduliuojami palinkėjimai pamažu materializuosis.
- ☞ Jeigu jauti destruktivią būseną ir nori pakeisti ją ramia, harmoninga savijauta, aplankyk šventas vietas ir jose pabūk ilgėliau. Gal tai bus bažnyčia, ašramas ar ypatinga vieta gamtoje. Tavo kūnas pradės jaustis darniau, prisipildęs teigiamų energinių vibracijų.

- ⇒ Tave veikia garsai, muzika. Jei nori patirti ramybę, klausykis gamtos garsų, meditacinės, atpalaiduojančios muzikos arba tylos. Jei nori jaustis romantiškai, subalansuotai, klausykis baroko, klasicizmo, Romantizmo muzikos. Jei nori patirti lengvumą, skaidrumą, puikiai tiks sakralinė muzika, mantras. Jei nori atsipalaiduoti, venk televizijos, geriausiai padeda gamtos, kaimo, gyvūnų garsai arba meditacinė, relaksacinė muzika.
- ⇒ Skaityk kuo daugiau įkvepiančios, pakylėjančios, o ne nuviliančios ar gąsdinančios informacijos.
- ⇒ Venk pokalbių, kuriuose šnekama apie neigiamus dalykus, kriminalistiką ar paskalas.
- ⇒ Kuo dažniau būk gamtoje. Tai yra nepaprastai harmonizuojanti aplinka, ji atgaivins pojūčius, emocijas ir mintis. Turėk tokią vietą gamtoje, kur lengvai pailsi, atsigauti, prisipildai teigiamos energijos ir ramybės. Svarbu, kad ji būtų Tau lengvai pasiekiamą. Kiekvieną savaitę bent kartą kelias valandas apsilankyk toje vietoje, pabūk ten viena ar su labai artimu žmogumi. Tai padės lengvai ir greitai pakeisti neigiamą savijautą į teigiamą.
- ⇒ Kuo dažniau bendrauk, būk su Tave įkvepiančiais, teigiamą energiją spinduliuojančiais žmonėmis. Persiimk jų savijautą. Tokios būsenos lengviau rasi veiksmingus, kūrybiškus ir darinius sprendimus.
- ⇒ Jei turi galimybę, rinkis tokią gyvenimo vietą, kuri būtų jaukioje, gražioje aplinkoje. Puiku, jei netoli yra gamta ar šventos vietos: jos spinduliuoja harmoningą būseną. Patartina vengti pramoninių, stoties rajonų, buvusių šiukšlynų, turgaus zonų, nes destruktivi erdvė turės įtakos tavo jausenai.

Visi šie patarimai puikiai tinka ir moterims, ir vyrams!