

Programul de detoxificare a emoțiilor tale

Procesul de detoxificare nu se aplică numai corpului fizic, ci te poate elibera inclusiv de vechile emoții nocive. Nu are niciun sens să te cramponezi de stres, de durerile sufletești sau de incapacitatea de a ierta. Corpul și energia ta își doresc să scape de aceste vibrații grele. Îngerii te călăuzesc de-a lungul întregului proces de eliberare. De aceea, a sosit timpul să te abandonezi în mâinile lor și ale Sinelui tău Superior. Acesta este singura sursă reală a fericirii tale. Atunci când te conectezi cu iubirea, tu experimentezi bucuria cea mai pură. Cu siguranță, poți face acest lucru. Nu asculta vocea egoului tău, care încearcă să te convingă să te cramponezi de emoțiile tale negative. Este numai în interesul tău să urmezi sfaturile îngerilor. Așadar, nu mai sta nicio clipă pe gânduri.

Detoxificarea de stres

Stresul psihologic este cât se poate de real și poate deveni toxic dacă este suportat perioade prelungite de timp. El este definit ca orice factor care determină corpul și mintea ta să lucreze din greu. Puțin stres poate fi sănătos și te poate chiar motiva, căci te determină să lucrezi mai mult, să îți respecti termenele limită și să dai tot ce este mai bun din tine. Pe de altă parte, stresul constant îți consumă rezervele de vitalitate și te epuizează.

Pentru a contracara situațiile stresante, corpul este programat să treacă prin anumite procese metabolice, în timpul cărora creierul tău secretă adrenalină. Pomparea acestui hormon prin corpul deja stresat te face să devii încă și mai anxios. Este posibil să intri în panică și să simți că nu ai suficient timp la dispoziție pentru a face tot ce ai de făcut, căci adrenalina pare să accelereze mersul timpului. Atunci când te afli în această fază, egoul îți transmite un mesaj fals, căci în realitate ai tot timpul din lume. Reține: timpul este o creație a omului. Ce crezi? Dacă am elimina toate ceasurile din lume, am mai putea funcționa? Cu siguranță! Stresul te convinge că trebuie să te grăbești, dar cu cât devii mai anxios, cu atât mai greu îți vine să te conectezi cu Dumnezeu și cu lumile angelice, umplându-te astfel de pace și de liniște.

Pe lângă adrenalină, corpul secretă și endorfine, substanțe care te fac să te simți bine. Unii oameni devin dependenți de stres din cauza valului de adrenalină și de endorfine care îi ia pe sus, făcându-i să intre într-un fel de transă. De asemenea, organismul produce cortizon, un hormon steroid benefic în doze mici, cu scopul de a te readuce la starea de echilibru. Stresul continuu echivalează cu o secreție constantă de cortizon, care amplifică retenția lichidelor, conducând la oboseală și la creșterea în greutate.

Îngerii te pot ajuta să te eliberezi de stres și de griji, astfel încât să te bucuri de mai multă claritate și de confort interior.

Amanda Dowel a descoperit beneficiile terapeutice ale eliminării stresului și oamenilor negativiști din viața ei. În trecut, ea a lucrat în cadrul unei afaceri de familie extrem de abuzive. Din fericire, a fost ajutată de mulți purtători de lumină plini de iubire, căci s-a împrietenit cu diferiți clarvăzători, terapeuți, masori și nutriționiști. Acești oameni au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a o menține pe Amanda în siguranță, acționând ca niște îngeri tereștri.

De-a lungul timpului, Amanda a ajuns să se simtă stresată și secătuită de energie, iar pe picior i-a apărut un semn inexplicabil. Prietena ei cea mai bună, o terapeută, i-a sugerat să nu mai lucreze pentru patronii ei, doi oameni foarte negativiști, căci stresul în care muncea o afecta din punct de vedere emoțional și mental, distrugându-i lent sănătatea.

Din păcate, această prietenă apropiată avea cancer ovarian. Ea i-a spus Amandei că atunci când va trece în lumea de dincolo, avea să continue să o sprijine, la fel ca un înger păzitor. Când prietena ei a murit, o nutriționistă pe care a cunoscut-o cândva a reintrat în viața Amandei și i-a transmis același mesaj: că trebuie să schimbe ceva în viața ei. Ea a recunoscut că îngerii îi transmiteau personal același lucru, dar gândul la un pas decisiv o speria, căci nu știa ce să facă în continuare. Singurul mesaj pe care îl auzea era: „Trebuie să renunți la această slujbă. *Vei renunța* la această slujbă.”

Amanda a ajuns la concluzia că a sosit vremea să se vindece. Ea începuse deja să practice yoga, dar acum s-a gândit să își schimbe inclusiv regimul alimentar. Dorea să își hrănească mai bine corpul, mintea și sufletul. Îngerii ei nu aveau nevoie de mai mult. Fără să știe, Amanda le dăduse deja consimțământul de a fi ajutată, iar acum aceștia o călăuzeau către vindecare.

Primul pas pe care trebuia să îl facă era să părăsească afacerea de familie pentru care lucra. În luna octombrie a anului 2012, familia de proprietari i-a cerut să se mute. Pe moment, acest lucru a indispus-o pe Amanda, căci ea nu dorea să facă acest lucru, dar în cele din urmă s-a dovedit că avea nevoie de acest mic brânci înainte. Mai târziu, ea a primit vizituri ale unor vieți anterioare petrecute cu aceeași familie, care a atacat-o în fel și chip. De aceea, ea le-a mulțumit îngerilor pentru că de această dată au protejat-o.

Nu avea unde să plece, așa că pentru o clipă s-a întrebat dacă nu cumva avea să rămână fără adăpost. Ea a stat o vreme cu prietena ei nutriționistă și a vizitat mai multe locuințe potențiale, dar niciuna nu i s-a părut potrivită. Amanda dorea să se simtă confortabil în noua ei casă, așa că s-a rugat să găsească un loc care să o ajute să se vindece. Aproape instantaneu, a început să comunice pe internet cu un vechi prieten. Acesta i-a spus că putea veni să locuiască cu el și că totul va fi bine. Îngerii i-au auzit rugăciunile și i l-au scos din nou în cale pe prietenul ei.

La scurt timp, Amanda a observat că începe să slăbească în mod natural, că se simte mai bine și că pata apărută pe picior se micșorează. Când i-a întrebat pe îngeri ce anume cauza acel semn, aceștia i-au răspuns că stresul. Amanda și-a dat seama de impactul formidabil pe care îl putea avea stresul asupra corpului ei. De îndată ce s-a eliberat de oamenii negativi din viața ei, procesul de vindecare a început practic instantaneu.

Metode vindecătoare de detoxificare de stres

Rugăciune

„Dragă Doamne și preaiubiții mei îngeri, vă rog să mă eliberați de stres și de efectele acestuia. Începând de astăzi, doresc să rup țiparele stresului. Nu mai vreau să mă simt nervos, anxios sau speriat.

Preaiubite arhanghel Haniel, te rog să îmi transmiți starea de pace și să mă înveți să trăiesc o viață mai calmă și mai armonioasă.

Preaiubite arhanghel Jofiel, te rog să mă înconjori cu iubire, astfel încât să simt cum stresul meu dispare pe măsură ce corpul și mintea mea absorb energia ta vindecătoare. Arată-mi frumusețea care mă înconjoară de pretutindeni.

Preaiubite arhanghel Mihail, te rog să mă eliberezi de orice energie negativă din viața mea. Sunt conștient că cu cât lumina mea interioară va străluci mai puternic, cu atât mai puțin mă va putea influența egoul meu. Mă bazez pe puterea și pe curajul transmise de tine pentru a mă elibera de gândurile mele de frică.

Preaiubite arhanghel Metatron, te rog să îmi reechilibrezi întreaga viață, să îmi purifici sistemul de chakra-e și să îmi armonizezi energia. Am încredere în călăuzirea ta și îți promit să pun în practică mesajele primite de la tine. Vă mulțumesc tuturor.”

Îngeri care ridică moralul

Tu ești înconjurat întotdeauna de îngeri. Unii arhangheli au specializări care îi fac extrem de utili pentru eliminarea stresului. Nu trebuie să folosești rugăciuni sau cuvinte speciale pentru a-i invoca pe îngeri; este suficient să îți declari din inimă intenția de a intra în contact cu ei. Chiar și simpla rostire a numelui lor reprezintă o invocare a lor. Nu uita însă să le acorzi permisiunea ta de a acționa prin abandonarea voinței tale în fața celei a lui Dumnezeu. Simpla rugăciune: „Vă rog să mă ajutați” este suficientă pentru a putea beneficia de o intervenție divină.

Arhanghelul Haniel conferă grație și echilibru. Este un arhanghel feminin, care te ajută să îți păstrezi calmul, să rămâi centrat și să acționezi întotdeauna la unison cu voința divină. El îți reamintește că nu are niciun sens să te stresezi din cauza unei anumite situații. Cu siguranță, stresul nu te va apropia în niciun fel de rezultatul dorit. Lucrează cu arhanghelul Haniel și roagă-l să restabilească starea de pace în interiorul tău. Este posibil ca arhanghelul să te inspire să lucrezi cu energiile Lunii. În acest caz, recitește secțiunea „Binecuvântarea Lunii pline” din capitolul 2. În acest fel, îți vei calma energia și te vei conecta cu Sursa Divină.

Arhanghelul Jofiel te înconjoară cu lumina sa roz, extrem de mângâietoare. Și acesta este un înger feminin, care elimină țiparele mentale negative și le înlocuiește cu altele, pline de iubire. Jofiel te ajută să te focalizezi asupra unor soluții fericite și pozitive la problemele tale. Adoptarea acestei atitudini este suficientă pentru a te elibera de stres.

Arhanghelul Mihail elimină energia fricii din aura ta. El știe că stresul este creat de acumularea energiilor inferioare. Egoul se hrănește cu aceste vibrații. Atunci când Mihail elimină energiile negative din viața ta, egoul nu mai dispune de combustibil pentru a te stresa.

Arhanghelul Metatron creează echilibru în viața ta. El îți modifică programul astfel încât să lucrezi, să te odihnești și să te distrezi perioade egale de timp. Metatron știe că oamenii muncesc cel mai bine atunci când sunt fericiți. De aceea, el elimină stresul din viața lor, astfel încât toți cei implicați să aibă de câștigat. Dacă îți place ce faci, nu va mai trebui să muncești nici măcar o zi din viața ta. Adoptă această atitudine și pune-o în practică! Dacă vei accepta natura pozitivă a oamenilor din jurul tău, îngerii îți vor asigura nenumărate oportunități.

Raza sacră de lumină a arhanghelului Metatron

Invocă-l pe arhanghelul Metatron și roagă-l să îți echilibreze toate aspectele vieții. El îți va purifica *chakra*-ele, astfel încât să poți procesa mai bine energia. Toate aspectele vieții necesită un anumit echilibru, lucru valabil inclusiv pentru dăruire. Dacă nu faci decât să dăruiești, dar nu primești niciodată nimic, tu crezi practic un dezechilibru. Metatron îți atrage atenția asupra acestor dezechilibre.

Tehnica de aspirare spirituală cu ajutorul arhanghelului Mihail

Egoul agravează întotdeauna stresul. El te face să crezi în minciunile sale, și astfel să te simți frustrat și copleșit. Aceste stări nu te ajută în niciun fel, inclusiv să îți împlinești menirea. Egoul se hrănește cu energia negativă. De aceea, cu cât corpul tău acumulează mai multă energie negativă, cu atât mai puternic devine egoul tău. Opusul acestei afirmații este la fel de adevărat: cu cât acumulezi mai multă energie pozitivă, cu atât mai puternică devine vocea îngerilor tăi. Mihail îți poate aspira corpul și aura, eliminând energiile negative din acestea.

Uleiuri esențiale pentru eliminarea stresului

Uleiurile esențiale au proprietăți vindecătoare puternice, care transcend lumea fizică. Ele pătrund în sistemul tău olfactiv (prin simțul mirosului) și au un efect profund asupra corpului, minții și spiritului tău. Acțiunea lor este de regulă instantanee sau foarte rapidă (cu alte cuvinte, proprietățile lor vindecătoare sunt percepute aproape instantaneu).

Este foarte important să lucrezi cu uleiuri esențiale de foarte bună calitate. Asigură-te întotdeauna că uleiurile pe care le cumperi au o puritate de sută la sută și nu sunt amestecate cu alte substanțe. Unii producători adaugă parfumuri artificiale sau substanțe chimice la „uleiurile esențiale” pe care le comercializează. De regulă, prețul determină calitatea produsului, așa că uleiurile superioare calitativ sunt mai scumpe. Fă întotdeauna cercetări și pune cât mai multe întrebări legate de companiile producătoare și de brandul care te interesează.

Unele uleiuri sunt prea scumpe pentru a putea fi vândute ca esențe de o puritate sută la sută, motiv pentru care sunt diluate cu ulei de jojoba. Printre acestea se numără uleiul de trandafir și cel de mușețel german. Deși diluate, aceste uleiuri sunt perfect acceptabile și au efecte terapeutice minunate. Jojoba nu are parfum, dar este o bază perfectă pentru alte uleiuri.

Dacă te simți stresat, miresmele cu efecte calmante din casă sau de la birou pot avea efecte terapeutice foarte puternice. Fă-ți un ritual zilnic din a-ți umple casa cu un astfel de miros. În acest fel, îți vei umple practic casa cu o energie a iubirii.

Printre uleiurile care calmează cel mai bine se numără lavanda și mușețelul german. Acestea relaxează cu blândețe și sunt foarte mângâietoare. În plus, se combină minunat unul cu celălalt!

Aparatele de aromaterapie

Adaugă patru picături de ulei de lavandă și patru picături de ulei de mușețel într-un aparat de aromaterapie. Poate fi vorba de un aparat de difuzare care încălzește uleiul sau de unul care nu folosește nicio sursă de căldură. Cercetările sugerează că uleiurile neîncălzite au efecte terapeutice mai bune, căci căldura le poate schimba uleiurilor structura chimică și vibrația.

Uleiurile impregnează imediat atmosfera și dizolvă blocajele negative care te împiedică să atingi o stare de calm. Îngerii își doresc să îți păstrezi calmul, căci în această stare le poți auzi cel mai ușor mesajele. Așadar, relaxează-te și savurează miresmele minunate ale uleiurilor.

Baia aromată

Adaugă patru picături de ulei de lavandă și patru de mușețel în cada plină cu apă caldă. Multe companii producătoare furnizează inclusiv agenți de dispersare care ajută la amestecarea uleiurilor cu apa. Încearcă un amestec de ulei cu oțet organic înainte de a-l adăuga la apa de baie. În acest fel, uleiul se va dispersa în mod uniform, iar efectele sale asupra pielii vor fi mult îmbunătățite.

Pentru o detoxificare și mai profundă, poți adăuga la apa de baie inclusiv săruri terapeutice, de pildă o cană de sare celtică, atlantică, himalayană sau de la Marea Moartă. Mineralele și energia din sare extrag energia toxică din corpul fizic și din cel eteric. Multe temeri și griji dispar după o baie cu săruri și uleiuri aromate. Eliberează-te astfel de blocajele care te împiedică să mergi mai departe.

Pentru a amplifica și mai mult efectele de detoxificare ale băii, ține-ți palmele deasupra apei. Invocă îngerii și spune-le:

„Preaiubiții mei îngeri, vă rog să impregnați apa din baia mea cu lumina voastră plină de iubire. Dorința mea este să absorb această energie vindecătoare, pentru a-mi recăpăta starea de calm și de liniște. Doresc să mă eliberez acum de orice stres și de orice tensiune la nivelul corpului fizic. Vă rog să dizolvați toate blocajele care mă împiedică să experimentez binele suprem. Vă mulțumesc.”

În continuare, amestecă apa cu mâinile pentru a te asigura că toate elementele pe care le-ai introdus în ea s-au uniformizat. Stai în această apă terapeutică cel puțin 15 minute, chiar mai mult dacă poți. Lasă-ți mintea să viseze. În urma procesului de detoxificare declanșat, îngerii te vor călăuzi. Ori de câte ori percepi un gând sau o emoție negativă, eliberează-te de ele, imaginându-ți că sunt spălate de apă.

Ținerea unui jurnal

Ținerea unui jurnal nu trebuie făcută neapărat în stil „Dragă jurnalule”. Este suficient să scrii în el gândurile și sentimentele pe care le experimentezi în momentul de față. Fă-ți o listă cu lucrurile, situațiile și persoanele de care dorești să te eliberezi, apoi abandonează-te la picioarele lui Dumnezeu. Nu trebuie să păstrezi foaia de hârtie pe care ai scris lista de mai sus. O poți arde sau mototoli în mod ceremonial, după care o poți arunca. Poți face același lucru pe calculator. Poți deschide un document nou, îți poți descărca aici inima, iar apoi îl poți închide fără să îl salvezi. Nimeni nu trebuie să vadă ce ai scris pe el. Aceste rânduri sunt între tine și Dumnezeu. Notarea în scris a problemelor care te preocupă reprezintă o modalitate de eliberare. În acest fel, nu mai trebuie să le reiterez la infinit în minte.

Ceaiurile din plante medicinale

Ceaiul de mușețel este renumit pentru efectele sale de calmare și pentru gustul delicat. În zilele în care te simți stresat, bea câteva cani de ceai. Poți combina mușețelul cu florile de lavandă, care au un gust minunat și amplifică și mai tare starea de relaxare. Poți bea din acest ceai de-a lungul întregii zile. Alternativ, poți bea o cană seara, pentru a te bucura de un somn odihnitor.

Plantele medicinale nu forțează niciodată corpul, ci colaborează cu el. De aceea, poți bea liniștit ceai de mușețel de-a lungul zilei fără a te teme că vei adormi. În schimb, dacă îl vei bea seara, îți va crea o stare de somnolență plăcută. Îngerii supervizează aceste procese, asigurându-se că vei beneficia întotdeauna de vindecarea de care ai nevoie.

Folosește ceaiuri organice vărsate, nu pliculețe. Vei constata că gustul acestora este diferit, iar energia lor este mult mai elevată. Dacă ai posibilitatea, consumă mușețel proaspăt cules. O singură inflorescență la o cană de apă fierbinte este suficientă.

Exercițiile fizice

Exercițiile fizice pun în mișcare rezervele naturale de energie ale corpului. Ele relaxează și elimină în mod firesc stresul. Atunci când faci exerciții fizice, corpul tău secretă endorfine, care te fac să te simți mai bine. Cu cât vei exersa mai mult, cu atât mai relaxat te vei simți.

Este foarte important să optezi pentru acele forme de exerciții fizice care te fac fericit. Dacă îți face plăcere, fă drumeții în natură. Puritatea acesteia te detoxifică cu ușurință de stresul vieții moderne. Multe parcuri naționale au cărări pe care poți merge liniștit, dar în pas alert. Pădurarii te pot îndruma către traseele cele mai ușoare sau cele mai solicitante, astfel încât poți opta în deplină cunoștință de cauză.

Poate preferi să fii înconjurat de alți oameni atunci când faci exerciții fizice. Mediul colectiv are avantajele sale. El te motivează să dai tot ce este mai bun din tine. Simultan, stimulează spiritul de echipă și adaugă o perspectivă socială antrenamentului tău. Ia un prieten cu tine la plimbarea de dimineață sau la sala de gimnastică.

Caută o sală cu o energie plăcută și cu oameni amabili, în care să te simți în siguranță și încurajat. Dacă te simți rușinat de performanțele tale, nu are niciun rost să te duci la sală. Mergi de câteva ori fără abonament, pentru a te decide dacă merită să plătești pentru toată luna. La unele cluburi de sănătate, instructorii își țin orele în aer liber, pentru ca participanții să profite de soare și de aerul curat.

O altă alternativă sunt exercițiile fizice dublate de meditație. Yoga este ideală în această privință, întrucât solicită corpul, dar silește și mintea să se concentreze. În timp ce stai într-o postură de yoga, poți face anumite vizualizări ușoare. Pilates este o altă categorie excelentă de exerciții fizice. Mișcările pe care le promovează par simple, dar contribuie prin repetiție la acumularea unei mari rezistențe fizice.

Cu cât îți vei crea mai rapid o rutină de exerciții fizice, cu atât mai rapid vei descoperi beneficiile vindecătoare ale acesteia. Pentru a simți relaxarea pe care o produc ele, trebuie să lucrezi suficient de mult. Nu-ți depăși limitele (lucrează într-un ritm moderat), dar încearcă să afli cât de mult te poți forța.

Pentru a te asigura că organismul tău secretă endorfinele care creează euforie, trebuie să ajungi la limita abandonului. Dacă mai faci o ultimă forțare și depășești această limită, simți că prinzi aripi. Acesta este momentul în care organismul tău secretă endorfine. Simultan, începi să transpiri mai mult. La sfârșitul ședinței de lucru, te simți profund relaxat, flexibil și extrem de lucid.

Cristale care induc o stare de calm

Conectează-te cu cristalele care îți relaxează sistemul nervos și care te ajută să experimentezi o stare de pace interioară.

Agatul albastru marmorat conferă liniște interioară. Energia sa de culoarea cerului senin dizolvă stresul și grijile. Acest cristal alungă anxietatea, elimină temerile și te ajută să înțelegi cauza profundă a stresului tău. Agatul albastru marmorat proiectează acest stres către straturile exterioare ale aurei, până când îl elimină complet.

Ametistul dizolvă energia negativă și o transmută în iubire. Este o piatră protectoare, utilă să o ai la tine atunci când ești înconjurat de oameni negativi sau care îți fură energia. Alungă gândurile neplăcute și dureroase și te ajută să te focalizezi asupra iubirii. Trezește capacitățile intuitive, ajutându-te să înțelegi ce căi conduc la pace și ce căi conduc la stres. În această stare de iluminare poți evita cu ușurință situațiile stresante.

Citrinul calmează anxietatea și conferă o stare de autoritate (de gen „Știu în ce direcție să o apuc”). Ancorează energia în corp și te împiedică să te gândești la scenarii negative. Amplifică prețuirea de sine și încrederea în sine, și îți reamintește să te bucuri de creativitatea ta. Dacă vei da curs talentelor tale naturale, stresul va dispărea în mod firesc din viața ta.

Fluoritul echilibrează gândurile și emoțiile și te ajută să îți creezi priorități legate de sarcinile pe care le ai de îndeplinit. Îți pune gândurile în ordine și te ajută să înțelegi de unde provin ele. Te relaxează și te face să crezi că totul se întâmplă la momentul oportun, în acord cu voința lui Dumnezeu.

Cuarțul fumuriu elimină ceața confuziei. El te ajută să vezi clar calea din fața ta și să recunoști gândurile născute din ego. Tu ești protejat și călăuzit în permanență de îngeri, iar cuarțul fumuriu îți dă o mână suplimentară de ajutor, ridicându-ți vibrația energetică.

Flori care conferă o stare de pace

Îngerii naturii îți impregnează atmosfera din casă cu vibrațiile liniștii și păcii. Înconjoară-te cu florile enumerate mai jos și te vei bucura astfel de energia lor mângâietoare. Aceasta îți va vindeca toate aspectele vieții. Pune-ți o imagine cu flori pe desktop-ul computerului sau ca screen saver. În acest fel, îți vei reaminti în permanență de iubirea lui Dumnezeu. Florile îți arată că ai două opțiuni în orice situație: te poți descurca singur sau poți cere ajutorul îngerilor.

Florile din lista care urmează te ajută să îți dizolvi stresul și să te impregnezi cu starea de pace.

Begoniile te ajută să devii mai răbdător. Ele întăresc frontierele spațiului personal și elimină distragerile din mediu.

Margaretele te învață să îți simplifici viața. Până acum ți-ai pus prea multe măști. Acordă-ți o perioadă de repaus și solicită ajutor. În plus, margaretele te sfătuiesc să renunți la prietenii care te secătuiesc de energie.

Fucsia elevează starea de spirit și te ajută să treci peste greutăți. Ea te îmbie să mergi mai departe și să ieși din starea de stres. Arhanghelii Mihail și Metatron lucrează cu această floare și te ajută să îți echilibrezi orarul de lucru.

Gardenia elimină stresul și grijile, reamintindu-ți să nu uiți să te distrezi. Această floare este ideală pentru stresul pe termen lung. Inhalarea parfumului ei delicat te calmează instantaneu.

Hibiscus îți reamintește de imensul sprijin de care beneficiezi, atât din partea celor dragi cât și din partea îngerilor.