

Introducere	9
CAPITOLUL I	
Protecția Psihică	17
CAPITOLUL II	
Talismane, Amulete și Talismane Norocoase	27
CAPITOLUL III	
Aromele, Parfumurile și Esențele din Flori	45
CAPITOLUL IV	
Cristalele și Pietrele Prețioase	67
CAPITOLUL V	
Cum să vă Protejați	97
CAPITOLUL VI	
Cum să vă Protejați Aura	113
CAPITOLUL VII	
Cum să Protejați Alte Persoane	143
CAPITOLUL VIII	
Cum să vă Protejați Copiii	151
CAPITOLUL IX	
Protecția în Timpul Orelor de Noapte	159
CAPITOLUL X	
Cum să vă Protejați Casa	167
CAPITOLUL XI	
Protecția prin Meditație	203
CAPITOLUL XII	
Cum să vă Feriți de un Atac Psihic	217
CAPITOLUL XIII	
Protecția prin Magie	235
Concluzie	251
Note	253
Index	263

## CAPITOLUL V

### Cum să vă Protejați

Înainte de a-i putea proteja pe ceilalți, trebuie să fiți în măsură să vă protejați pe voi înșivă. Acest lucru este similar cu indicațiile folosite de însoțitorii de zbor, atunci când vă spun că dacă va exista o situație de urgență, trebuie mai întâi să ne punem noi masca de respirație înainte de a o pune unui copil aflat în grija noastră. Evident, nu veți putea fi capabili să îi ajutați pe ceilalți foarte mult dacă vă confrunțați cu o anumită formă de atac psihic și sunteți neprotejați.

O persoană care este bine împământată, are o abordare pozitivă asupra vieții și se simte bine în pielea sa, este protejată în mod natural. Persoana care este timidă, fricoasă și plină de griji este deschisă la orice formă de negativitate. Această persoană poate fi chiar atacată de gândurile sale negative. Cei mai mulți oameni cad undeva între aceste două extreme. Prin urmare, pentru majoritatea oamenilor vor exista momente când vor avea nevoie de protecție psihică într-un fel sau în altul, dar în cea mai bună parte a timpului, ei vor avea suficientă protecție naturală care îi va ajuta să progreseze în viața de zi cu zi.

Există o serie de modalități prin care vă puteți întări, pentru a deveni impermeabili la atacul psihic:

- Vă puteți împământa
- Vă puteți schimba atitudinea
- Vă puteți întări aura
- Vă puteți controla emoțiile
- Vă puteți lucra corpul fizic
- Puteți purta o amuletă sau un talisman
- Puteți folosi arome și parfumuri
- Vă puteți dezvolta intuiția

### **Cum să vă Împământați**

Împământarea vă asigură că vă veți întoarce în siguranță la viața de zi cu zi după efectuarea unei meditații, a unei vizualizări sau după orice altă formă de activitate la nivel psihic. Este important să facem acest lucru după o practică spirituală, de asemenea. Uneori, oamenii experimentează un sentiment de dezorientare și de scăpare de sub control după niște exerciții de acest tip. Dacă vă simțiți distrași, nefocalizați, amețiți sau zăpăciți, ar trebui să vă împământați cât mai repede posibil.

Ca regulă esențială, împământarea se poate realiza luând o gustare, sorbind apă, prin întinderea corpului, prin depărtarea picioarelor, prin spălatul vaselor sau prin efectuarea altor sarcini lumești, de zi cu zi. Aceste activități vă ajută să vă concentrați pe planul fizic, mai degrabă decât pe cel mistic. Dacă este posibil, împământați-vă în aer liber, deoarece acest lucru îi permite negativității să se scurgă în pământ. Bateți din

picioare, săriți în sus sau faceți câteva flotări pentru a vă asigura că toată negativitatea este eliberată. După ce faceți acest lucru, luați o gustare ușoară, chiar dacă e doar o mână de nuci și stafide.

Prin autoîmpământare îi permiteți oricărei forme de negativitate pe care ați putea-o încă deține să se dizolve și să dispară. Prin urmare, ar trebui să faceți acest proces în mod regulat. Din moment ce împământarea elimină orice formă de negativitate, o puteți utiliza, de asemenea, pentru a scăpa de emoții negative, cum ar fi furia. Grădinaritul este o metodă deosebit de bună pentru împământare, deoarece este calmant fizic și implică contactul cu pământul. Ca efect secundar, veți realiza, de asemenea, că veți aduce un aport la bunăstarea și înfrumusețarea casei.

### **Atitudinea**

Atitudinea voastră reprezintă starea voastră de spirit. Oamenii care sunt în mod natural pozitivi sunt mai puțin predispuși la atacuri psihice decât persoanele care au o abordare mai negativă a vieții. În timp ce toată lumea experimentează suferințe și coborâșuri din când în când, oamenii care sunt pozitivi în mod natural se recuperează mai rapid după aceste perioade și, prin urmare, ei sunt mai mult „sus” decât „la pământ”. Aceștia sunt cei care văd jumătatea plină a paharului, mai degrabă decât pe cea goală.

A vorbi cu sinele, sporovăiala constantă din mintea fiecăruia au o influență majoră asupra atitudinii persoanei. Acesta poate fi un exercițiu interesant și revelator, prin care veți acorda atenție gândurilor de peste zi, și care, în mod deliberat, vă va elibera de orice gânduri negative. De fiecare dată când vă veți auzi spunând: „Nu pot să fac acest lucru”, trebuie să înlocuiți imediat acest gând negativ cu unul pozitiv, împreună cu regula: „Bineînțeles că pot”. Toată lumea are gânduri negative din când în când, dar atunci când în mintea oamenilor predomină gândurile negative, își pierd încrederea și stima de sine și pot deveni ținte ușoare pentru atacurile psihice.

Un alt mod util de a vă îmbunătăți atitudinea este de a începe să căutați binele în alții. Este foarte probabil să experimentați beneficul, atunci când vă așteptați să apară. Există un proverb care spune că pentru a primi iubire, trebuie mai întâi să exprimăm iubirea. De fapt, cu cât exprimăm mai multă iubire, cu atât vom primi mai multă în schimb. Firește, același lucru funcționează și în cazul urii. Dacă exprimați ură, veți primi același lucru în schimb. Lucrurile care se aseamănă se atrag. Exprimarea iubirii vă ajută să vă mențineți o atitudine pozitivă față de viață. De asemenea, acest lucru atrage în viața voastră și alte persoane, care, la rândul lor, vă vor face și mai iubitori. Dacă veți exprima iubire în mod continuu, veți avea nevoie foarte rar de o formă de protecție psihică.

### **Aura Voastră**

Aura este un câmp electromagnetic care vă înconjoară complet corpul. Estimativ, acesta are o formă de ou și se extinde între 1,5-2 metri în jurul corpului fizic al unei persoane sănătoase. O persoană care este integrată din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual va avea o aură mare și puternică, ce îi va oferi energie și protecție. În schimb, o persoană care nu se simte bine sau care suferă de stres va avea o aură mică, slabă și lipsită de strălucire. Respirația ușoară și profundă vă va ajuta aura să se extindă și să câștige putere. Îmi place să mă vizualizez respirând fiecare dintre culorile curcubeului, una câte una, și să îmi imaginez cum se răspândesc culorile în fiecare celulă a corpului meu, înainte să radieze în aura mea.

Acest lucru ajută aura să se extindă și o saturează cu energie. Dacă nu am suficient timp să mă relaxez și să respir fiecare culoare, voi respira lent și adânc, inhalând cât mai mult aer posibil, pe care îl voi ține în piept timp de câteva secunde, iar, în cele din urmă, voi expira încet.

„Tot așa să lumineze și lumina voastră înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele voastre bune și să slăvească pe Tatăl vostru care este în Ceruri.” (Matei 05:16). Aceste cuvinte ale lui Iisus ar putea descrie aura unei persoane demne, care este protejată psihic. Deoarece aura joacă un rol atât de important în protecția psihică, vom discuta mai în profunzime acest subiect în capitolul următor.

## **Emoțiile**

Se spune că majoritatea oamenilor se maturizează din punct de vedere fizic, alții din punct de vedere mental, și doar câțiva reușesc să se maturizeze din punct de vedere emoțional. Am întâlnit un exemplu frapant al acestui lucru, cu aproximativ 20 de ani în urmă, când m-am însoțit cu unul dintre fiii mei, pentru a asculta un orator motivațional cunoscut pe plan internațional. Eu îl mai auzisem vorbind înaintea acestei întâlniri și atunci am fost impresionat de ceea ce a spus și de felul în care și-a făcut prezentarea. Astfel, m-am gândit că îi va util fiului meu adolescent să îl audă. Totul a decurs bine, până când proiectorul de deasupra capului bărbatului s-a defectat. După ce a încercat să ignore acest lucru timp de câteva minute, oratorul și-a pierdut cumpătul și a început să țipe la cei care promovau evenimentul. Aș spune că am fost uimit, dar ar fi prea ușor. Îl respectam pe acest om, i-am citit cărțile și îl mai văzusem înainte. Am fost uimit să îl văd manifestându-se într-o manieră atât de naivă. De atunci, acest orator a scris mai multe cărți și mi-a vizitat orașul de mai multe ori, însă eu nu le-am citit și nici nu m-am mai dus să îl aud vorbind. Când mă gândesc la el, tot ce îmi amintesc este temperamentul său rău și accesul de furie copilărească.

Nu este ușor să ne controlăm emoțiile. Emoțiile resping întotdeauna logica. De exemplu, dacă o persoană este depășită de teamă, el sau ea va considera că este aproape imposibil să gândească logic. În consecință, deși emoțiile voastre pozitive vă oferă sentimente de bucurie și bunăstare, emoțiile negative submină fiecare aspect al ființei voastre și au un efect fizic asupra corpului. Emoțiile pozitive au un efect benefic imediat asupra corpului, dar emoțiile negative vă pot face bolnavi și nefericiți. Trebuie să învățați să vă încurajați emoțiile pozitive și să vă limitați emoțiile negative cât mai mult posibil.

O persoană care este matură din punct de vedere emoțional este în măsură să respingă emoțiile negative, cum ar fi furia, ostilitatea, gelozia și resentimentele. Această persoană are, de asemenea, posibilitatea de a încuraja emoțiile pozitive, cum ar fi iertarea, prietenia, generozitatea, iubirea și toleranța.

Uneori, poate fi greu să evitați emoțiile negative ale altora. Pentru a vă proteja de acestea, faceți cercuri cu degetul mare și cel arătător și îmbinați-le, pentru a crea un cerc de protecție. Dacă stați jos, încrucișarea brațelor și a gleznelor oferă, de asemenea, protecție.

Corpul fizic este un vas prețios care ne transportă de-a lungul acestei vieți. Ar trebui să fie hrănit și îngrijit. Din păcate, mulți oameni își tratează cu indiferență organismul. Ei se hrănesc cu mâncare nesănătoasă, nu fac exerciții fizice și sunt surprinși atunci când se îmbolnăvesc.

Îngrijirea corpului prin exerciții fizice regulate și printr-o cantitate rezonabilă de mâncare sănătoasă se amortizează în mai multe moduri. Nu numai că veți arăta și vă veți simți bine cu voi înșivă, dar veți avea mult mai multă vitalitate și energie cu care să vă bucurați de viață. Vă veți simți mai puternici și mai

Încrezători, iar acest lucru vă oferă protecție și rezistență împotriva bolilor, precum și în fața oricărei forme de negativitate. În plus, aura voastră se va extinde, oferindu-vă protecție suplimentară.

