LA MASSIMA ESPERTA MONDIALE DI ANGELI

DOREEN VIRTUE

e ROBERT REEVES

DISINTOSSICA LE TUE EMOZIONI

Capitolo 8 di "Angel Detox"

Doreen Virtue

ANGEL DETOX

Ebook

Traduzione: Vincenzina Varano

Coordinamento editoriale: Katia Prando

Revisione: Manuel Piani, Michele Ulisse Lipparini

Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi

La disintossicazione non è qualcosa che vale solo per il corpo fisico. Per guarire, devi liberarti anche delle vecchie emozioni tossiche. Aggrapparsi allo stress, all'angoscia e all'inflessibilità non serve a nulla. Il tuo corpo e la tua energia desiderano che ti sbarazzi di queste forti vibrazioni. Gli angeli ti sono vicini e ti guidano lungo il cammino che porta alla liberazione; quindi, è ora che ti lasci andare e che ti arrendi al tuo Sé Superiore, l'unica vera fonte della felicità. Quando ti connetti all'amore, e solo all'amore, provi gioia autentica. Sei sicuramente in grado di farlo. Non ascoltare la voce dell'ego che cerca di convincerti a restare attaccato alle emozioni negative: non c'è alcun vantaggio nel farlo. Segui le indicazioni dei tuoi angeli nel tuo massimo interesse, e smettila di rimandare la tua felicità.

Disintossicarsi dallo stress

Lo stress psicologico è molto concreto e può essere dannoso se si protrae per lunghi periodi. Per stress si intende tutto ciò che induce il corpo e la mente a lavorare di più. Ti mette addosso una pressione eccessiva e inutile. È come se il cervello stesse correndo una maratona. Un po' di stress può essere salutare e perfino stimolante: può aiutarti a impegnarti di più, a rispettare le scadenze e a scoprire di cosa sei capace. Tuttavia, lo stress continuo consuma i nutrienti vitali e ti impoverisce.

Il corpo mette in atto un processo metabolico per contrastare le situazioni di stress, ma il cervello può innescare il rilascio di adrenalina, che fa aumentare il livello di ansia. A causa dell'adrenalina, potrebbe succederti di andare nel panico e di avere la sensazione che non ci sia abba-

stanza tempo per fare le cose. In questa fase, l'ego ti dà dei messaggi falsati, perché in realtà hai tutto il tempo che vuoi. Il tempo infatti è una costruzione umana. Se eliminassimo tutti gli orologi, le sveglie e i cronometri del mondo, continueremmo a funzionare? Ovviamente sì! Lo stress invece ti convince che devi affrettarti. Più sei ansioso ed esigente, più diventa difficile accedere alla comunicazione Divina, che nasce dalla pace e dalla tranquillità.

Insieme all'adrenalina, vengono rilasciate anche endorfine che ti fanno sentire bene. Cavalcando l'onda dell'adrenalina e delle endorfine, alcune persone diventano dipendenti dallo stress. Il corpo produce anche cortisolo, un ormone steroideo utile in piccole dosi per ristabilire l'equilibrio. Lo stress costante libera continuamente cortisolo nel flusso sanguigno, che a sua volta può sviluppare la massa muscolare e favorire la ritenzione idrica, provocando aumento di peso e stanchezza.

Sappi che i tuoi angeli possono aiutarti ad alleviare lo stress e la preoccupazione, facendoti raggiungere maggiore chiarezza e benessere.

Amanda Dowel scoprì quanto fosse benefico per la salute allontanare lo stress e le persone negative dalla sua vita. In passato, aveva lavorato per un'azienda familiare molto dispotica e prepotente. Per fortuna, era supportata da amorevoli operatori di luce: aveva fatto amicizia con chiaroveggenti, guaritori, massaggiatori e nutrizionisti. Queste persone fecero del loro meglio per mantenere Amanda al sicuro, vestendo i panni dei suoi angeli terreni.

Col tempo, iniziò a sentirsi esausta, stressata e notò anche una macchia inspiegabile su una gamba. Una sua carissima amica, guaritrice, le suggerì di allontanarsi dai suoi datori di lavoro e dalla loro negatività. Sentiva che queste persone causavano alla sua amica uno stress emotivo e mentale che ne influenzava la salute.

Purtroppo, questa donna era affetta da cancro alle ovaie. Disse ad Amanda che, dopo il trapasso, sarebbe ritornata ad aiutarla in veste di angelo. Quando morì, nella vita di Amanda entrò una nutrizionista specializzata. Anche lei le consigliò di andarsene. Quando la donna ammise a se stessa che i suoi angeli la esortavano a fare lo stesso, si spaventò, in quanto non sapeva come comportarsi. Eppure, continuava a sentire: "Devi andartene; te ne andrai."

Amanda sentì che era il momento di guarire. Praticava già yoga, ma decise di rivedere anche l'alimentazione all'interno del suo regime terapeutico. Desiderava nutrire mente, corpo e anima. L'impegno richiesto dagli angeli era tutto qui. Senza saperlo, Amanda aveva appena dichiarato di essere disposta a ricevere il loro aiuto, e così fu guidata verso una salute migliore.

Il primo passo consisteva nel lasciare la famiglia per cui lavorava. Nel mese di ottobre 2012, i suoi datori di lavoro le chiesero di andarsene. Fu sconvolgente perché Amanda non voleva farlo, ma era la spinta che le serviva per conquistare la salute. Ebbe visioni di vite passate con la stessa famiglia. Si ricordò degli attacchi subiti e ringraziò gli angeli per averla protetta.

Non aveva un posto dove andare e si domandò se sarebbe diventata una senzatetto. Si mise seduta con la sua amica nutrizionista, ed esami-

nò le possibili nuove abitazioni, ma nessuna risultò adatta. Amanda desiderava vivere in un posto dove potersi sentire a suo agio, e così pregò per una casa che le permettesse di guarire. Quasi subito, si ritrovò a comunicare via internet con una vecchia amica, che le offrì di andare a vivere con lei, dicendole che sarebbe andato tutto bene.

Gli angeli avevano sentito le sue preghiere e le avevano portato una buona amica. Poco dopo, Amanda notò che il suo peso si stava stabilizzando, che nel complesso si sentiva meglio e che la macchia sulla sua gamba iniziava a restringersi. Quando chiese agli angeli chiarimenti su quel problema cutaneo, le dissero che era dovuto allo stress. Amanda allora si rese conto dell'impatto che lo stress poteva avere sul suo corpo. Allontanò le persone negative dalla sua vita e iniziò immediatamente a guarire.

Metodi di guarigione per disintossicarsi dallo stress

Preghiera

"Caro Dio e cari angeli, vi prego di disintossicarmi dallo stress e da tutti i suoi effetti. Chiedo che da oggi io possa rompere gli schemi dello stress. Non mi farò più prendere dall'agitazione, dall'ansia e dalla paura.

Arcangelo Haniel, ti prego di portarmi la pace. Mostrami come vivere una vita più calma e armoniosa.

Arcangelo Jophiel, prego affinché tu mi circondi d'amore.
Mano a mano che il mio corpo e la mia mente assorbiranno
la tua guarigione, sentirò lo stress scomparire.
Mostrami la bellezza che mi circonda.

Arcangelo Michele, ti chiedo di rimuovere tutte le energie negative
dalla mia vita. So che più la mia luce interiore splenderà
luminosa, meno forte sarà l'influenza del mio ego.
Dammi la forza e il coraggio di cancellare i pensieri spaventosi.

Arcangelo Metatron, ti prego di bilanciare la mia vita.
Purifica il sistema dei chakra per riequilibrare la mia energia.
Confido nella tua guida e seguirò i messaggi che mi invierai.
Grazie".

Angeli eccelsi

Sei sempre circondato da angeli. Alcuni arcangeli sono particolarmente abili nel rimuovere lo stress. Non c'è bisogno di utilizzare preghiere speciali o espressioni ricercate per appellarsi agli angeli; ti basterà avere un'intenzione sincera. Basta leggere i loro nomi per invocarne la presenza al tuo fianco. Ricordati di dare loro il permesso di aiutarti, mettendo la tua situazione nelle mani di Dio e degli angeli. La richiesta "Vi prego, aiutatemi" è sufficiente per ricevere un intervento Divino.

L'Arcangelo Haniel ti porta grazia ed equilibrio. Ti aiuta a restare calmo e centrato, e ad agire sempre in modo appropriato. Ti ricorda

che stressarti per una certa situazione non serve a nulla. Cosa ne ricavi? Di certo non ti avvicina al tuo obiettivo. Collabora con Haniel per instillare la pace dentro di te. L'Arcangelo potrebbe esortarti a lavorare con la luna per calmare la tua energia e connetterti alla Fonte Divina. Quindi, dai un'occhiata alla "Benedizione della luna piena" descritta nel secondo capitolo.

L'Arcangelo Jophiel ti circonda di una luce rosa edificante. Libera la mente dai modelli di pensiero negativi e li sostituisce con quelli amorevoli. Si assicura che ti concentri su soluzioni felici ed esaltanti. Con questo atteggiamento, esci rapidamente dallo stress.

L'Arcangelo Michele sradica dalla tua aura le energie fondate sulla paura. Sa che lo stress nasce da un accumulo di energie inferiori, in mezzo alle quali vive l'ego. Dal momento che Michele rimuove tutte le energie negative dalla tua vita, l'ego ha poco spazio per vivere.

L'Arcangelo Metatron crea equilibrio nella tua vita. Ridefinisce i tuoi programmi in modo da bilanciare il tempo che dedichi al lavoro, al riposo e allo svago. Sapendo che quando sei felice lavori al meglio, allevia lo stress per garantire un risultato migliore per tutti. Se ami quello che fai, non lavorerai neanche un giorno della tua vita. Adotta questo approccio e mettilo in pratica! Non appena abbracci il carattere positivo di chi ti circonda, gli angeli ti offrono infinite opportunità.

Fascio di luce sacra dell'Arcangelo Metatron

Rivolgiti all'Arcangelo Metatron per bilanciare tutti gli aspetti della tua vita. Metatron purifica e bilancia i tuoi chakra in modo da farti elaborare meglio l'energia. Tutto nella vita richiede equilibrio: anche

un atto di generosità come donare ha bisogno di equilibrio, perciò ti accorgerai se starai donando troppo. Se ti limiti a dare, rifiutandoti di ricevere, crei uno scambio sbilanciato. Metatron ti mostrerà quando ciò si verifica.

Aspirazione spirituale dell'Arcangelo Michele

L'ego aumenta lo stress; ti inganna facendoti credere alle bugie che racconta, scoraggiandoti e rendendoti più esigente. Questo comportamento non è utile né a te né ai tuoi obiettivi. L'ego si nasconde nell'energia negativa; più ce n'è nel tuo corpo, più il tuo ego diventa forte. È vero anche il contrario: più disponi di energia positiva e amorevole, più forte è la voce dei tuoi angeli. Michele pulisce il tuo corpo e la tua aura per rimuovere la negatività.

Oli essenziali per alleviare lo stress

Gli oli essenziali puri hanno proprietà curative nascoste che trascendono il regno fisico. Entrano nel tuo sistema olfattivo (senso dell'odorato) e hanno un effetto profondo su mente, corpo e spirito. Esercitano un'azione talmente veloce e immediata che avverti subito le loro proprietà curative.

È importante che gli oli essenziali puri siano di alta qualità. Assicurati che quelli che stai utilizzando siano al cento per cento puri e non adulterati. Alcuni produttori aggiungono fragranze sintetiche o derivati petrolchimici. In genere, ricevi per quello che paghi, e molti degli oli di qualità superiore sono più costosi. Fai la tua ricerca e rivolgi ai produttori numerose domande sulle aziende e sui marchi in questione.

Alcuni oli sono troppo costosi per essere venduti puri al cento per cento e vengono quindi diluiti in olio di jojoba. Tra questi si annoverano la camomilla tedesca e la rosa. (Ci vogliono mille petali di rosa per ricavare una goccia di olio essenziale puro.) Questi oli sono del tutto adatti a un uso terapeutico. La jojoba non ha una fragranza propria e trasporta perfettamente l'energia.

Se ti senti stressato, può essere molto terapeutico diffondere profumi rilassanti in casa o nell'ambiente di lavoro. Integrali nel tuo rituale quotidiano per riempire la casa di una meravigliosa fragranza e, allo stesso tempo, colmarla di energia d'amore.

Alcuni ottimi oli calmanti contengono lavanda e camomilla tedesca, che sono distensive e rilassanti. Inoltre creano una combinazione perfetta!

Diffusore per aromaterapia/Bruciatore a olio

Versa quattro gocce di lavanda e camomilla in un diffusore per aromaterapia. Puoi scegliere un diffusore che riscalda l'olio o uno che non utilizza il calore. Pare che gli oli riscaldati abbiano un effetto terapeutico migliore, in quanto il calore può cambiare la struttura chimica e le vibrazioni.

Gli oli pervadono l'aria e dissolvono i blocchi negativi che ti impediscono di raggiungere uno stato di tranquillità. Gli angeli desiderano che tu sia calmo, così potrai sentire meglio i loro messaggi. Rilassati e goditi le meravigliose fragranze.

Bagno aromatico

Metti quattro gocce di lavanda e camomilla in una vasca da bagno riempita con acqua calda. Dalle stesse aziende che vendono gli oli

essenziali, puoi acquistare degli agenti disperdenti, che aiutano gli oli a miscelarsi con l'acqua. Prova a mischiare gli oli con circa 30 g di aceto biologico prima di aggiungerli al bagno. L'olio diluito nell'aceto è ottimo per la pelle.

Considera la possibilità di usare dei sali marini per un'ulteriore disintossicazione. Per esempio puoi aggiungere una tazza di sali Celtici, dell'Atlantico, dell'Himalaya o del Mar Morto. I minerali e la forza del mare rimuovono l'energia vecchia dal tuo corpo fisico e da quello eterico. Immergendoti in un bagno di sale marino, puoi abbandonare paure e preoccupazioni. Lascia andare tutti i blocchi che ti impediscono di andare avanti.

Rendi più efficace il tuo bagno detox tenendo i palmi delle mani sospesi sull'acqua. Invoca i tuoi angeli dicendo:

"Angeli del cielo, vi prego di inviare la vostra luce amorevole nel mio bagno. Chiedo di assorbire la sua energia di guarigione. Possa portarmi calma e tranquillità. Elimino di buon grado lo stress e la tensione dal mio corpo. Vi prego di dissolvere tutto ciò che mi impedisce di raggiungere il mio massimo bene. Grazie."

Poi, mescola l'acqua con le mani per assicurarti che tutti gli elementi siano amalgamati. Immergiti in questo bagno di guarigione per almeno quindici minuti, o di più se puoi. Lascia che la mente vaghi e sogna a occhi aperti. In questo modo, i tuoi angeli ti guideranno lungo il processo di purificazione. Mano a mano che emergono pensieri ed emozioni, lascia che ti attraversino, e poi sbarazzatene completamente.

Tenere un diario

Lo stile del diario non deve essere per forza quello tradizionale. È sufficiente annotare tutti i pensieri e le sensazioni che emergono in un determinato momento. Fai una lista di cose, situazioni e persone che vorresti lasciare andare. Poi, metti tutto nelle mani di Dio. Non è necessario conservare il foglio di carta, puoi accartocciarlo e gettarlo via. Se usi il computer, apri un nuovo documento, trascrivi quello che ti dice il cuore e poi chiudi senza salvare. Nessun deve vedere ciò che scrivi: è una comunicazione tra te e Dio. Scrivere le tue preoccupazioni è un modo confortante per liberartene. Non dovrai più continuare a elaborarle nella mente.

Infusi alle erbe

L'infuso di camomilla è noto per i suoi effetti calmanti e il gusto delicato. Bevine più tazze al giorno, se sei molto stressato. Prova a combinare la camomilla con i fiori di lavanda per preparare un infuso buonissimo, rilassante e ottimo da gustare durante il giorno. Oppure, bevine un po' la sera per favorire un sonno ristoratore.

Le erbe lavorano con il corpo, non contro di esso, perciò puoi gustare la camomilla durante il giorno senza aver paura di addormentarti. Se la bevi la sera, invece, l'effetto sarà un sonno profondo. Gli angeli guidano il processo per essere sicuri che tu riceva la guarigione necessaria.

Prova le tisane biologiche in foglie sciolte anziché quelle nelle bustine filtro. Sentirai che il sapore è del tutto diverso e l'energia molto più alta. Se ne hai la possibilità, assaggia la camomilla appena raccolta. Un

solo fiore messo in infusione in una tazza di acqua bollente è più che sufficiente.

Esercizio fisico

Fare attività fisica attiva le riserve energetiche naturali. È una piacevole forma di relax che dà sollievo dallo stress. Durante l'allenamento, il corpo rilascia endorfine e tu stai meglio. E più ti alleni, più ti senti rilassato.

È importante scegliere un'attività fisica che ti piaccia. Per esempio potresti trascorrere del tempo in mezzo alla natura, facendo escursioni e passeggiate avventurose per disintossicarti dal trambusto e dalla frenesia della vita moderna. La maggior parte dei parchi nazionali è attraversata da sentieri facili da percorrere. Le guardie forestali ti indicheranno percorsi più impegnativi, che stimolano la capacità di pompaggio del cuore.

Se invece preferisci essere circondato da altre persone mentre ti alleni, unisciti a un gruppo. I vantaggi sono molti. L'attività di gruppo ti spinge a mettercela tutta, alimenta lo spirito di squadra e aggiunge allo sport la possibilità di socializzare. Perché non incoraggiare un amico a unirsi a te nelle camminate veloci mattutine o decidere di andare in palestra insieme?

Trova una struttura con un'energia positiva e gente simpatica, un luogo dove ti senti al sicuro e incoraggiato. Non ha senso iscriversi in una palestra che ti fa sentire a disagio. Fai qualche lezione di prova prima di iscriverti. In alcune palestre, gli istruttori tengono lezioni all'aperto per godere dell'aria fresca.

Potresti scegliere un'attività fisica che ti permetta anche di meditare. Lo yoga è perfetto, in quanto allena il corpo e richiede concentrazione mentale. Puoi lasciarti andare a visualizzazioni calmanti mentre mantieni le varie posizioni yoga. Il pilates è un'altra eccellente forma di esercizio fisico. Si tratta di movimenti apparentemente semplici ma che, se ripetuti, rafforzano i muscoli.

Sviluppa una routine di esercizi: scoprirai tanti benefici curativi. Per sentirti davvero rilassato dopo l'attività fisica, devi lavorare intensamente. Allenati a ritmo moderato: è importante conoscere i propri limiti, ma anche sapere fino a che punto ti puoi spingere.

Per assicurare il rilascio di endorfine, che stimolano la mente, è necessario arrivare al punto in cui desideri rinunciare. È in quel momento che ti spingi un po' più in là e oltrepassi questa barriera. È probabile che tu abbia sentito parlare del "recupero di energia" che avviene con il rilascio delle endorfine, e che ti fa osservare un aumento della sudorazione mentre ti spingi oltre quel livello. Ad allenamento finito, poi, ti senti rilassato e flessibile, e hai una sensazione di chiarezza.

Cristalli calmanti

Connettiti con cristalli capaci di rilassare i nervi e di farti focalizzare sulla calma.

Agata dal pizzo blu: ti dona tranquillità. La sua energia color azzurro chiaro dissolve lo stress e la preoccupazione. Allevia l'ansia, rimuove la paura dall'aura e si concentra sulla causa della tua agitazione. Inoltre, allontana lo stress, facendogli attraversare gli strati dell'aura.

Ametista: dissolve tutte le energie negative, tramutandole in amore. È una pietra protettiva, e quindi utile da avere con sé in presenza di persone negative o che tolgono energia. Spazza via i pensieri spiacevoli e dolorosi e ti permette di concentrarti sull'amore. L'ametista risveglia le capacità intuitive, perciò saprai con certezza quale strada porta alla pace e quale allo stress. In questo stato di illuminazione, puoi evitare situazioni logoranti.

Quarzo citrino: allevia le preoccupazioni e porta un senso di direzione e di autorità. Àncora l'energia al corpo, impedendoti di finire in situazioni negative. Aumenta l'autostima e la fiducia in te stesso, e ti ricorda di godere della tua creatività. Accettando i tuoi talenti, lo stress scompare naturalmente.

Fluorite: equilibra pensieri ed emozioni, consentendoti di dare priorità ai compiti e agli impegni che devono essere portati a termine. Organizza i pensieri in modo da farteli capire meglio. Ti rilassa, dandoti la certezza che tutto avviene con tempismo Divino.

Quarzo fumé: dissolve la confusione che ti avvolge. Ti aiuta a vedere con chiarezza la strada davanti a te e a riconoscere i pensieri basati sull'ego. Sei guidato e protetto dagli angeli, e il quarzo fumé ti dà un ulteriore aiuto, elevando la tua energia al di sopra di ogni caos.

Fiori rilassanti

Gli angeli della natura portano pace e tranquillità nella tua casa. Circondati dei fiori di seguito elencati e sentirai la loro energia rasserenante. Possono guarire tutti gli aspetti della tua vita. Tieni foto di fiori nel portafoglio o in borsa per ricevere sostegno quotidiano. Imposta

un'immagine raffigurante fiori come sfondo del desktop o come screen saver sul computer. In questo modo, ti viene continuamente ricordato l'amore di Dio. I fiori ti mostrano che in qualsiasi situazione hai due opzioni: affrontarla da solo o chiedere aiuto ai tuoi angeli.

Questi fiori contribuiscono a dissolvere lo stress e a infondere tranquillità:

Begonie: ti aiutano a diventare più paziente. Rafforzano il tuo spazio personale e rimuovono le distrazioni dall'ambiente in cui ti trovi.

Margherite: ti invitano a semplificare la tua vita. Se hai preso troppi impegni, è il momento di concedersi un po' di meritato riposo e chiedere aiuto. Inoltre, le margherite ti invitano a escludere dalla tua cerchia di amici le persone che ti tolgono energia.

Fucsia: ti aiuta a superare l'ostacolo che hai davanti e a insistere nell'intento di realizzare una vita libera dallo stress. Gli Arcangeli Michele e Metatron usano questo fiore per equilibrare i tuoi impegni.

Gardenie: allontanano lo stress e la preoccupazione e ti ricordano di divertirti. Questi fiori sono ottimi per lo stress a lungo termine. Respirare il loro delicato profumo ti calma all'istante.

Ibisco: ti ricorda dell'immenso sostegno che ricevi dai tuoi cari e dagli angeli portatori di guarigione. È possibile che tu non "veda" le persone che ti aiutano, ma gli angeli ti chiedono di confidare nel fatto che le tue preghiere sono state ascoltate. L'ibisco trasmette l'energia degli Arcangeli Chamuel e Raziel. Questi angeli ti permettono di trovare la luce Divina che brilla anche attraverso l'illusione dello stress.

Gelsomino: ti porta più in profondità nell'esperienza della meditazione. Qui è più facile connetterti con i tuoi angeli e con le energie curative che ti circondano. Il gelsomino infonde pace e saggezza. Lasciati alle spalle tutti i dubbi e le preoccupazioni, e ricevi conforto dalla connessione con il Signore.

Giunchiglia: asserisce che solo le persone pacifiche possono entrare nel tuo spazio. Allontanati dagli "amici" più interessati a ricevere che a dare. Lascia che questa transizione naturale si compia, e invia amore a tutte le persone coinvolte.

Lavanda: in tutte le sue forme, calma i nervi e rilassa. Allevia le tensioni del corpo e trasforma lo stress in un lontano ricordo. I fiori di lavanda aprono il chakra del terzo occhio che favorisce una maggiore chiaroveggenza. Con questa abilità sacra, puoi vedere la strada che conduce alla felicità.

Lillà: sono collegati all'Arcangelo Michele. Questi fiori contrastano l'energia bassa tipica di una routine frenetica. Sono eccellenti per l'ansia e la depressione causate da una vita convulsa. Ogni giorno, l'esistenza ci appare come uno sforzo e non come un dono. I lillà cambiano questa prospettiva, consentendoti di godere delle entusiasmanti opportunità che ti attendono.

Gigli arancioni: ti aiutano a guardare oltre le piccole cose. Aprono i tuoi occhi ai tanti miracoli intorno a te, facendoti uscire dalla condizione di paura, e ti consentono di vederti per quello che realmente sei.

Rose gialle: calmano la mente e ti permettono di concentrarti sui passi da compiere per andare avanti. Risvegliano un luogo di pace dentro di te sicuro e rilassante. In questo spazio, ti liberi dei pensieri stressanti e delle preoccupazioni.

Tulipani: sono utili quando hai la sensazione di non fare alcun progresso. Chiedi che questi fiori curativi ti diano il tempo, lo spazio e tutto il necessario per completare le attività che stai svolgendo. Rimuovono le sensazioni di irritazione e rabbia, sostituendole con leggerezza e gioia.

Curare l'esaurimento surrenale

L'esaurimento surrenale sta diventando sempre più comune perché molte persone sono sovraffaticate e soccombono allo stress. Le ghiandole surrenali sono come un serbatoio di benzina per il corpo e hanno lo scopo di fornirti un approvvigionamento energetico costante. Quando il serbatoio inizia a svuotarsi, vieni indotto a riempirlo e a ricaricarti. Tuttavia, a causa delle numerose esigenze quotidiane, molti dimenticano quanto sia importante riposare. Si spingono al limite delle loro possibilità e svuotano completamente il serbatoio. Ciò provoca una serie di problemi di salute, come l'esaurimento delle ghiandole surrenali.

Se soffri di stress da molto tempo e conduci una vita intensa, continua a leggere e scoprirai se sei affetto da stanchezza surrenale.

Mano a mano che le riserve energetiche si esauriscono, desideri sostanze stimolanti: aumenta la voglia di caffè o di bevande contenenti caffeina, e di nicotina. Hai la sensazione di poter affrontare la giornata solo assumendo grandi quantità di sostanze stimolanti. Ti senti esausto,

sfinito e mentalmente incapace di pianificare il futuro. Le ghiandole surrenali si trovano sopra i reni e contribuiscono a regolare il bilancio idrico; di conseguenza, chi soffre di stanchezza surrenale può avere voglia di alimenti dolci e zuccherati o di snack salati.

In generale, i livelli di energia sono scarsi. La stanchezza surrenale rende difficile concentrarsi e fa perdere la motivazione. È interessante notare che quando gli ormoni surrenalici subiscono un'impennata, le persone si sentono più cariche di energia la sera rispetto al resto della giornata. Quando vanno a dormire, restano sdraiate nel letto completamente sveglie e più vigili di quanto non lo fossero durante il giorno. Ma quando finalmente si addormentano, rischiano di essere svegliate da spiacevoli sudorazioni notturne.

Per risolvere il problema, devi sottoporti a una cura, e non basterà una settimana per risolvere il problema. Noterai di certo importanti miglioramenti, ma devi continuare il trattamento per diversi mesi per mantenere i risultati ottenuti. Sappi che se ti impegni, raccoglierai i frutti.

In caso di esaurimento surrenale, le erbe medicinali hanno ottime proprietà curative. Esistono due erbe chiave (la liquirizia e la rehmannia) che aiutano a ripristinare e migliorare la funzione surrenale. Ti forniscono energia fino a quando queste ghiandole non sono guarite. A differenza delle sostanze stimolanti come il caffè e le sigarette, queste erbe medicinali ti danno energia mentre ricostituiscono il serbatoio del carburante. Gli stimolanti invece ti danno una falsa percezione di energia, esaurendoti ulteriormente.

La liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*), cioè la radice della pianta di liquirizia, non ha nulla a che fare con il prodotto che trovi nella corsia delle

caramelle al supermercato. È un'erba energizzante, rigenerante e nutriente per l'organismo. Inoltre, è antinfiammatoria, cicatrizzante per l'apparato digerente e ottima per la tosse. Un avvertimento: chi soffre di ipertensione dovrebbe evitarla perché può far aumentare la pressione sanguigna. Il problema non sussiste se non hai mai sofferto di ipertensione.

La rehmannia (*Rehmannia glutinosa*) è un'erba che agisce come ricostituente delle ghiandole surrenali. Bilancia gli ormoni dello stress per curare la causa dell'esaurimento. Se sei calmo, le ghiandole surrenali sono meno affaticate. La liquirizia e la rehmannia funzionano benissimo insieme, e puoi prenderle contemporaneamente per una guarigione efficace. Assumi 2 ml o quaranta gocce di tintura di liquirizia e di rehmannia, tre volte al giorno. Mescola con un po' d'acqua o succo di frutta, e bevi dopo i pasti.

Risolvere i problemi finanziari

Ognuno riceve ciò di cui ha bisogno in abbondanza, ma l'ego fa del suo meglio per indurti con l'inganno a sviluppare una "mentalità della scarsità". Ti fa credere che per sopravvivere devi competere, e ritiene che non ci sia abbastanza ricchezza per tutti. Inoltre, ti convince che per essere pagato devi lavorare sodo e che i soldi guadagnati serviranno a malapena a pagare le bollette. Ti dice che per fare la vacanza dei tuoi sogni o per acquistare la casa perfetta ci vogliono anni di risparmi. Gli angeli, invece, sostengono che puoi avere tutto ciò che chiedi; devi solo essere disposto a ricevere.

Nasciamo tutti con le stesse opportunità di successo. Nessuno ha un asso nella manica, e possiamo raggiungere gli stessi risultati delle persone che ammiriamo. A fine giornata, siamo tutti esseri umani e figli di Dio. Dio non ama alcuni di noi più di altri, e non concede benefici aggiuntivi a pochi eletti. Ama in egual misura tutti i suoi figli e provvede a ognuno di noi allo stesso modo.

Trascorrere le giornate con la convinzione di essere povero può renderti impotente, ma gli angeli possono trasformare questa visione in un'immagine di abbondanza. Se pensi che le tue finanze siano instabili, chiedi agli angeli di intervenire. Accetta il loro aiuto senza porre limiti, confidando nel fatto che sanno qual è la strada migliore da percorrere.

L'energia della tua anima è legata a un'inesauribile pentola d'oro. Sei nato con una grossa riserva energetica, a cui puoi accedere in qualsiasi momento. Alcune persone passano la loro vita alle prese con le difficoltà finanziarie. Altre scelgono di vedere cosa c'è dentro il tesoro sacro dell'anima e abbracciano la loro ricchezza.

C'è chi pensa che chiedere denaro non riguardi la sfera spirituale, ma Dio e gli angeli desiderano che tu sia felice. Vogliono vedere un sorriso raggiante sul tuo volto. Se la sicurezza finanziaria può renderti felice, allora gli angeli te la concederanno. Non sentirti in colpa se preghi di avere denaro in abbondanza: gli angeli desiderano accontentarti! E non pensare che lo stai sottraendo a qualcun altro, perché questo è tipico di una mentalità basata sull'ego. La ricchezza è disponibile in quantità illimitata per tutti!

Esercizio sul denaro

Il denaro è un'energia, proprio come tutto il resto. Così come pregheresti Dio di inviarti energia di guarigione, allo stesso modo chiedi che il denaro fluisca verso di te. Gli angeli ti invitano a vedere i soldi come un'energia che meriti di ricevere. Se hai paura dell'abbondanza o nutri timori nel riceverla, è difficile che gli angeli te la concedano.

Pensa per un attimo al tuo atteggiamento nei confronti del denaro. Molte persone affermano: "Quando vincerò alla lotteria, la vita andrà meglio." Se qualcuno bussasse alla porta di casa tua in questo momento o ti avvicinasse per strada con una grossa borsa piena di soldi, cosa faresti? Accoglieresti l'abbondanza nella tua vita? Oppure rimarresti lì fermo a chiederti: "Dove sta la fregatura?". È proprio questo atteggiamento a impedire agli angeli di aiutarti! Cancelliamo questa frase dal tuo vocabolario. Sii disposto ad accettare il denaro in qualsiasi forma, da qualsiasi fonte.

Prova a fare questo esercizio: prendi una banconota di qualsiasi taglio, e tieni carta e penna a portata di mano. Con calma e in silenzio, centrati e connettiti alla vibrazione del denaro. Tieni la banconota tra le mani e osservala delicatamente.

Poi, domanda: "Come mi fai sentire?". Scrivi tutto ciò che ti viene in mente. Annota qualunque pensiero, anche se ti sembra che non c'entri nulla, così potrai rivederlo in un secondo momento. Nota come reagisce il corpo, se hai delle visioni o se senti dei suoni. Scrivi tutto.

Chiedi: “Come devo comportarmi con te?”. Anche in questo caso, prendi nota di pensieri, sensazioni e visioni.

Infine, domanda: “Come posso ottenere più soldi?”. Ascolta la risposta del denaro.

Questa esperienza può insegnarti a cambiare la tua prospettiva. Segui le indicazioni su come avere più denaro ed essere tranquillo. Meriti di ricevere ciò di cui hai bisogno, di essere ricco e di avere successo. Gli angeli sanno che soddisfacendo le tue esigenze Terrene, ti renderanno più felice e più sano.

Assegno Universale

Compilare un assegno universale personale è un modo per far conoscere i tuoi desideri agli angeli. Non è necessario che somigli a un assegno normale, ciò che conta sono le parole che usi. Digita un testo che dica:

> Io, [inserire nome], sono disposto a ricevere € [importo] il o prima del [data].
>
> Do il permesso agli angeli di guidarmi e aiutarmi in ogni fase.
>
> Firmato,
>
> [La tua firma]

Dopo averlo stampato e firmato, mettilo in un posto dove sia visibile. Stampane più copie da collocare in giro per casa, da tenere nel portafoglio o in borsa, e da usare per la meditazione. Immagina di avere la disponibilità finanziaria che ti serve.

Io (Robert) posso testimoniare quanto sia efficace questa tecnica. La utilizzai quando mi iscrissi al corso di medianità di Doreen alle Hawaii. Allora, ero uno studente a tempo pieno senza lavoro, senza reddito e senza passaporto. Quando ne ebbi bisogno, ricevetti il denaro che avevo chiesto e feci un viaggio meraviglioso. Come mi arrivarono quei soldi? Non era necessario saperlo. Lasciai semplicemente che l'abbondanza giungesse a me senza limiti.

Fiori per l'abbondanza

Il giglio giallo è come una calamita per l'abbondanza, in quanto attira tutte le forme di prosperità nella tua vita. Acquista i gigli prima che i boccioli si aprano, poi siediti con questi fiori e confida loro i segreti del tuo cuore. Invia le tue intenzioni autentiche, pregando in silenzio per ricevere aiuto. Allo stesso tempo, visualizza l'energia verde del denaro infondersi nei gigli. Mano a mano che i fiori cominciano a sbocciare, le tue preghiere verranno rilasciate nell'Universo.

La pietra dell'abbondanza

Il quarzo citrino ha la caratteristica di attirare quello che desideri. Dopo aver purificato la pietra, siediti e collegati alla sua vibrazione. Condividi i tuoi desideri con il cristallo, e sii onesto e specifico. Afferma per esempio che sogni una casa in periferia, una vettura di un certo modello o un lavoro che ti renda felice. Il cristallo non ti giudica. Più sei specifico, più la pietra può aiutarti.

Affermazioni

Le affermazioni positive sono un buon modo per ridefinire i pensieri, in quanto ti circondano di energia e ti consentono di realizzare i veri desideri del tuo cuore. Le affermazioni funzionano al meglio se le ripeti con convinzione. È importante credere in quello che dici, ed è probabile che ci vorrà un po' di tempo prima che diventi un processo naturale. Devi perseverare, hai solo da guadagnarci. Ripeti le affermazioni tutte le volte che vuoi, più volte al giorno. Ecco alcune delle nostre preferite:

- Attiro abbondanza.
- Sono disposto a ricevere.
- Confido nel fatto che Dio e gli angeli provvedono a tutte le mie esigenze.
- Accolgo con favore il denaro nella mia vita.
- Ho abbastanza denaro per pagare le bollette e per divertirmi.

Visualizzazione

Una visualizzazione è un'affermazione silenziosa che ti permette di "vedere" con gli occhi della mente l'abbondanza che sperimenterai. Con gli occhi chiusi, concediti di vivere appieno i tuoi desideri. Annusa il profumo della tua nuova auto, senti sotto i piedi i pavimenti in legno della tua nuova casa o sorridi per il piacere di avere un nuovo lavoro. Trascorri cinque o dieci minuti a immaginare di aver già raggiunto il

tuo desiderio. Se vieni disturbato da pensieri negativi, fermati e ricomincia. Oppure, fai una pausa e riprovaci più tardi. Esegui l'esercizio della visualizzazione più volte al giorno, aggiungendo sempre un nuovo particolare. Includi pensieri, sentimenti, profumi, emozioni e qualsiasi altra cosa ti viene indicata. Dopodiché, verrai accompagnato lungo il cammino dell'abbondanza. Accogli questo messaggio Celeste e accetta che tutti i tuoi desideri vengano Divinamente realizzati.

Purifica il cammino verso l'abbondanza con l'Arcangelo Michele

L'Arcangelo Michele elimina i blocchi che ti impediscono di ricevere ciò che desideri. Affinché gli angeli possano concederti l'abbondanza, devi essere disposto ad accettarla. In senso metaforico, apri tutte le porte e le finestre per avere l'opportunità di condividere i loro doni. L'Arcangelo Michele infonde in te coraggio e forza, ricordandoti che è sicuro per te avere successo e disporre di denaro. Lascia che rimuova i vecchi schemi di pensiero che associano il denaro alle persone dispotiche e sole. Smetti di pensare che per diventare ricchi occorra essere "tirchi". L'Arcangelo Michele sa quale strada devi percorrere per raggiungere il successo, quindi lascia che si metta al volante e ti guidi verso i desideri del tuo cuore.

Siediti in un luogo tranquillo e invoca Michele dicendo:

"Arcangelo Michele, ti prego di aiutarmi ora. Aspira tutte le energie inferiori associate al denaro, e rimuovi i pensieri negativi e

lo stress suscitati dalle questioni finanziarie. Ti chiedo di aprirmi la mente, affinché riceva i doni dell'abbondanza Divina. Confido nel fatto che tu e Dio mi porterete il denaro che mi serve. Grazie."

Rimani in questo stato tranquillo e contemplativo mentre Michele succhia via le energie inferiori. Se ti sbarazzerai della paura, farai spazio alla gioia.

Manifestare con l'Arcangelo Raziel

L'Arcangelo Raziel custodisce i segreti dell'Universo. Conosce il contenuto del contratto stipulato dalla tua anima e s'intende delle profonde leggi spirituali. Collabora strettamente con la Legge del libero arbitrio, che ti permette di scegliere se eccellere o soffrire. Non c'è mai una ragione per il dolore: scegli sempre la felicità, l'amore e l'abbondanza! Lavora con Raziel per sbloccare i metodi di manifestazione più adatti a te.

Trascorri un po' di tempo a meditare sulle tue speranze e i tuoi sogni. Accendi una candela color oro e recita la seguente preghiera:

"Arcangelo Raziel, ti prego di condividere i tuoi insegnamenti spirituali con me. Mostrami come vivere la vita che desidero. Sgombra dagli ostacoli il cammino verso l'abbondanza, affinché io possa essere felice e realizzato in tutti i modi. Grazie."

Lascia che l'informazione fluisca dentro di te come il download di un software sul computer. Non è necessario sapere né cosa né come avviene. È sufficiente abbandonarsi alla guarigione e consentire a Raziel di compiere i suoi miracoli.

Lascia che la candela bruci fino in fondo e, nel frattempo, ripeti la preghiera e la meditazione.

In seguito, noterai delle monete comparire sul pavimento. Presta attenzione alle date che riportano, in quanto possono avere un significato. Presto, gli angeli ti procureranno il sostegno finanziario necessario.

Sbarazzarsi delle emozioni dolorose e negative

Le emozioni sono le priorità principali del totem della salute. Possono condurre il corpo fisico lungo un cammino di dolore o di pace. I pensieri e le sensazioni che provi creano la tua realtà, perciò assicurati di tenere alta l'energia e di formulare pensieri positivi tutto il giorno. Se hai difficoltà a concentrarti sulla luce a causa delle esperienze dolorose, sappi nel profondo dell'anima che l'oscurità è solo un'illusione creata per impedirti di essere felice.

Ricorda che più sei felice, più diventi fonte di ispirazione per gli altri, che potrebbero unirsi a te nel cammino verso la felicità. Verrai guidato verso la beatitudine e il compimento dello scopo Divino della tua vita, ma l'ego desidera farti concentrare sul dolore e sulla sofferenza passata; non vuole che tu sia di nuovo felice. Ti assicuriamo che Dio e gli angeli desiderano soltanto che tu provi gioia nella vita, perciò disintossica le tue emozioni e lascia che l'amore si manifesti durante il tuo viaggio.

Le emozioni come il dolore e la rabbia sono umane e normali. Non devi giudicarti perché le provi. Il problema nasce quando rimani bloccato. Se ti arrabbi e poco dopo ricominci a ridere, va bene. Ma se ti

arrabbi e continui ad agitarti a causa di queste vibrazioni tossiche per ore, giorni, mesi o anni, si crea uno squilibrio.

Sappi che puoi lasciare andare in modo sicuro le vecchie emozioni accumulate e dare più spazio alla pace. Prendi atto del viaggio che hai compiuto. Riconosci che nessuno è perfetto, e che puoi aver commesso degli errori. Ma questo non vuol dire che la tua vita sia un fallimento. Stai facendo del tuo meglio. Gli angeli ti chiedono di accettare il passato, per procedere verso il futuro. Ricorda di fare un passo alla volta. Se hai accumulato vecchie emozioni per anni, dovrai avviare un processo di disintossicazione, con l'aiuto degli angeli: ti guideranno e ti avviseranno quando sarai pronto a provare nuove tecniche. Per liberarti dalle vecchie emozioni, devi essere onesto con te stesso e con Dio. Ti assicuriamo che Egli ama tutti indistintamente, e non devi quindi temere alcun giudizio.

Un esempio di come la mente possa influenzare la salute è la storia del signor Thomas, che venne da me (Robert) per curare l'alopecia, una condizione che provoca la caduta dei capelli in vari punti e lascia delle chiazze glabre sul cuoio capelluto. Il signor Thomas era affetto da una grave forma di questa patologia e aveva perso sopracciglia e ciglia.

Era stato accompagnato in clinica dalla sua fidanzata, spinta dal desiderio che lui trovasse una cura. Tuttavia, mano a mano che la visita proseguiva, l'uomo mi sembrò contrario all'idea di vedere un naturopata. Si sedette a braccia e gambe incrociate, e diede delle risposte stringate alle mie domande. L'approccio naturopatico a questa condizione avrebbe potuto focalizzarsi su un'integrazione di zinco o su un'azione mirata al sistema immunitario. Gli chiesi da quanto tempo soffrisse di questa

malattia e lui mi rispose che erano ormai sette anni. All'epoca aveva attraversato un divorzio molto doloroso e difficile, e aveva perso la custodia dei figli. Vedendolo emozionarsi, mi resi conto che erano stati proprio quegli avvenimenti a causare il suo disturbo! Dopo aver iniziato a curare le sue ferite emotive, i capelli ricominciarono a crescergli.

Metodi di guarigione per disintossicarsi dalle emozioni dolorose

Preghiera

"Caro Dio e cari angeli, aiutatemi a guarire da queste emozioni dolorose. Vi chiedo di alleggerirmi dal peso che mi porto dietro. Sono disposto a lasciar andare dolore, rabbia, risentimento, inflessibilità e angoscia. So che potete mostrarmi un modo migliore di vivere. Sbarazzandomi di queste energie basse, potrò fare esperienza di una dolce pace. Vi prego di inviare la vostra guarigione nel profondo del mio cuore, proteggendomi dal rischio di soffrire ancora. Grazie."

Aspirazione spirituale dell'Arcangelo Michele

Invoca l'Arcangelo Michele affinché ti purifichi. Spazzerà via tutte le emozioni negative, facendoti sentire più leggero.

"Arcangelo Michele, ti prego di allontanare da me tutte le emozioni inferiori adesso. Libera la mia mente dai pensieri negativi, affinché

possa concentrarmi sull'amore. Ti chiedo di ripulirmi dalle eventuali emozioni tossiche che ho trattenuto inconsciamente. Grazie per questa purificazione."

Bagno di sale marino

L'energia del mare ha un'azione purificante. Una bella nuotata rimuove le energie negative dalla tua aura. Se non ti è possibile, porta l'energia del mare a casa tua. I sali naturali del Mar Celtico, dell'Oceano Atlantico, dell'Himalaya e del Mar Morto contengono tutti gli elementi marini. Sono diversi dal sale da cucina, che è raffinato e trattato. Questi sali naturali non sono altro che acqua di mare evaporata, cosicché aggiungendoli al bagno ricrei l'ambiente marino. Immergendo il corpo nell'acqua salata, lo purifichi dalle negatività. Il bagno ha inoltre l'effetto fisico di espellere le tossine attraverso la pelle.

Puoi goderti un bagno di sale aggiungendo soltanto sale marino all'acqua. Oppure, puoi incrementare le energie di guarigione attraverso un bagno rituale.

Bagno rituale

Occorrente:

- Una tazza di sale marino
- Candele bianche
- L'incenso o i tuoi oli aromaterapici preferiti (l'incenso Nag Champa e l'olio di lavanda sono molto piacevoli)

Fai un bagno caldo. Il calore dell'acqua aiuta il corpo a eliminare la tensione, le tossine e lo stress. Accendi le candele e avverti le loro proprietà purificanti. Usa l'incenso e/o diffondi gli oli aromaterapici, che attirano l'elemento dell'aria e l'energia di guarigione degli angeli. Se vuoi, esprimi verbalmente le tue intenzioni per il bagno dicendo:

"Angeli, vi do il benvenuto in questo spazio. Permettetemi di liberare il mio essere da tutte le vibrazioni inferiori. In particolare, aiutatemi a eliminare il/la [nome del tuo problema]."

Fai qualche respiro profondo per rilassarti. Prendi in mano il sale marino e immagina una pura luce bianca penetrare al suo interno. Visualizza gli angeli mentre inviano questa luce al sale. Sentilo pulsare nei palmi delle mani, provocando un leggero formicolio. Confida nel fatto che il sale espellerà tutte le tossine dal tuo corpo, sia energetico sia fisico. Quando sei pronto, gettalo nella vasca.

Immergiti nell'acqua per almeno quindici minuti. Non appena hai finito, asciugati tamponandoti con delicatezza per mantenere le energie positive all'interno del tuo corpo.

Oli essenziali purificanti

Utilizza oli essenziali puri per dissolvere le emozioni tossiche. Essi comprendono arancio, limone ed eucalipto. L'arancio aumenta la fiducia in te stesso e l'autostima. Spazza via i blocchi che ti impediscono di attirare amicizie e relazioni amorevoli. Il limone purifica l'aura e l'am-

biente dalle emozioni inferiori. Ti solleva il morale, offrendoti una nuova prospettiva da cui guardare ogni situazione. L'eucalipto lava via gli elementi tossici di queste esperienze, e ti aiuta a concentrarti sulle lezioni che hai imparato anziché sul dolore che hai sofferto.

Prova anche il geranio e la rosa. Sono oli efficaci per connetterti al centro del tuo cuore. Hanno un profumo delicato che dona sollievo all'anima.

Lascia che gli oli si diffondano in tutta la casa, oppure versane una sola goccia su un fazzoletto. Annusa il profumo durante il giorno per sostenere la tua guarigione.

Spray disintossicanti per l'aura

Vaporizzare uno spray purificante nell'aura o in casa ha un immediato effetto stimolante. Questi prodotti agiscono dissolvendo le energie negative attraverso le vibrazioni positive. Non c'è niente che le tenebre temano di più della luce. Gli spray si diversificano a seconda del contenuto di oli essenziali, tinture a base di erbe, essenze vibrazionali, oppure possono essere intrisi di un'energia di guarigione imposta con le mani.

Vaporizza uno spray purificante intorno alla tua aura, mattina e sera, per ripulire la tua energia. Ti purificherà dalle emozioni della giornata. Spruzzalo in casa o in ufficio per dissolvere le energie negative di altre persone o le conversazioni dolorose.

Puoi preparare uno spray fai da te riempiendo un flacone con acqua di sorgente naturale. Incorpora oli essenziali, essenze vibrazionali e preghiere. Agita molto bene e goditele!

Fiori che eliminano le vecchie emozioni

Porta questi fiori in casa per promuovere la guarigione e lasciar andare le emozioni. Rimuovono le vecchie energie diffondendo gioia e pace.

Rudbeckia: ti aiuta a liberarti dai vecchi fardelli, consentendoti di lasciare andare i drammi del passato per il futuro. Utilizza la rudbeckia per sbarazzarti delle vecchie emozioni e della sensazione di oppressione.

Cuor di Maria: allontana le vecchie emozioni dolorose lasciandoti ancorato nella luce, e alleggerisce ogni situazione. Questi fiori ti mostrano la via della pace e ti ricordano cosa si prova quando si cammina serenamente. Se lascerai andare dolore e risentimento, sarai illuminato dalla luce amorevole dei tuoi angeli.

Tarassaco: questo fiore ti mostra il motivo per cui provi certe emozioni. Ti aiuta ad affrontare i tuoi problemi e a comprenderne appieno le cause. Quando le avrai individuate, potrai rimuoverli.

Gladiolo: incrementa l'energia e la felicità. Ti aiuta a liberarti delle emozioni di basso livello che provocano tristezza. Questo fiore ti connette alla tua luce Divina, e ti chiede di farla risplendere anche sugli altri, affinché possano beneficiare dei tuoi doni.

Ortensia: questo fiore magico ti aiuta ad adattarti alla situazione che stai vivendo. È un fiore di transizione, che ti permette di passare con facilità da uno stato dell'essere all'altro. Utilizza le ortensie per superare le vecchie emozioni ed entrare in uno stato di gioia pura.

Iris: elimina le vecchie emozioni e rivitalizza il corpo. Ti disintossica dalle emozioni negative, e spinge l'organismo verso la salute e la felicità.

La vera felicità viene da una buona alimentazione e dal prendersi cura del proprio corpo.

Nasturzio: rende tutto più leggero e agevole, bilancia le emozioni e rimuove le difficoltà.

Iperico: i fiori di iperico ti aiutano a superare la confusione e diradano la nebbia psichica fonte di difficoltà. Ispirano calma e chiarezza e risvegliano la gioia interiore. L'iperico ripristina naturalmente la tua capacità di ridere, che è davvero una delle migliori medicine. Più ridi, più guarisci.

Lutto

Quando perdi i tuoi cari, è normale soffrire per loro. Il lutto è un aspetto del tutto naturale del processo di elaborazione delle emozioni. Concediti abbastanza tempo per guarire dall'energia del lutto.

L'Arcangelo Azrael può aiutarti ad andare avanti, perciò invocalo quando senti che è tempo di lasciarti alle spalle le emozioni inferiori. È l'arcangelo della transizione da questa vita alla prossima, e può aiutarti a capire cosa è successo e come proseguire.

È importante riconoscere che non perdi mai i tuoi cari; sono dall'Altra Parte e desiderano tornare a comunicare con te. Sappi che continui a ricevere indicazioni amorevoli dai trapassati: devi solo connetterti in modo diverso. È ovvio che non puoi alzare il telefono e chiamarli o inviare un SMS. Ma puoi avvertire la loro presenza Celeste e pregare di avere dei segni della loro presenza.

Chiedi che ti inviino dei messaggi per farti sapere che stanno bene. Poi, ascolta con attenzione per udire i loro nomi. Potresti sentirli pronunciare mentre passi davanti a un negozio, potresti leggerli su un giornale o sentirlo in TV. Sono tutti modi per connettersi con te. Fidati della loro presenza, e riceverai messaggi più importanti e più chiari.

Anche sognare i propri cari è un segno reale, in quanto le persone che amiamo comunicano facilmente con noi durante il sonno. Mentre dormi, dorme anche l'ego, perciò non avviene dentro di te alcuna battaglia interiore per appurare la verità. Fidati dei messaggi che ricevi durante il sonno, e sappi che hanno un significato profondo per te.

Jacky Walker Kovacs di Sydney, Australia, disintossicò le sue emozioni strato dopo strato. Il suo percorso detox iniziò quando si rivolse a una guaritrice energetica locale. Jacky si sentì guidata a consultarla per affrontare l'ansia e il dolore inespresso provocati dalla perdita del marito trentatreenne, che la lasciò vedova con tre figli.

Diversi anni dopo, le emozioni represse cominciarono a emergere. Più riceveva energia di guarigione, più entrava in contatto con queste emozioni. Aveva imparato presto a non mostrare e a non esprimere la sua vulnerabilità emotiva; le era stato detto che doveva essere forte e controllare tutto ciò che provava. Di conseguenza, piangeva solo ogni tanto prima delle sessioni di guarigione.

Alla fine, però, Jacky risentì di queste emozioni irrisolte e cominciò a manifestare sintomi fisici privi di spiegazione. Fece delle visite di controllo e le fu detto che era tutto a posto, ma sapeva che questi sintomi deri-

vavano dalle emozioni che aveva trattenuto per anni. Con l'aiuto della guaritrice, si rese conto che doveva lasciar andare l'energia del dolore.

Jacky vide questa guaritrice energetica saltuariamente per diversi anni, e questo percorso la aiutò a connettersi con parti di sé profonde e personali che nemmeno sapeva esistessero. Il suo medico le prescrisse ansiolitici e antidepressivi per tenere sotto controllo la situazione, ma il suo Sé Superiore sapeva che queste emozioni erano una parte importante della sua guarigione. Aveva bisogno di sentirle e viverle per guarire del tutto. Sotto la guida di una professionista, smise di prendere i farmaci in modo sicuro, ma proseguì la disintossicazione emotiva per fare esperienza delle emozioni che aveva bisogno di provare.

Jacky trovò nella sicurezza di casa sua un luogo ideale per liberarsi dei sentimenti, dal momento che si aggrappava ad alcune di queste vecchie emozioni sin da piccola. Il lavoro energetico rimosse lentamente strati di sentimenti repressi, uno per uno. Si rese conto di quanto queste emozioni avessero influenzato il suo campo energetico. Sapeva che fino a quando non le avesse eliminate, avrebbe continuato a ricreare esperienze simili.

Durante una seduta, Jacky ebbe un'esperienza di risveglio profondo. Avvertì l'amore incondizionato di Dio e degli angeli intorno a sé. Da quel momento in poi, capì di essere Divinamente protetta e di non aver più bisogno della guaritrice: la sua anima portò avanti da sola il lavoro di guarigione. Sentiva le emozioni affiorare, e veniva guidata a viverle ed esprimerle. Poi, passava all'emozione irrisolta successiva. Mentre si disintossicava, Jacky notò una netta differenza nella sua condizione energetica e nella sua visione della vita.

Prima di lasciar andare le emozioni, aveva sentito l'esigenza di disintossicarsi fisicamente. Si prese cura di sé assicurandosi di alimentarsi nel modo giusto. Sembrava che gli angeli la stessero preparando per quello che sarebbe successo in seguito.

Mano a mano che disintossicava le sue emozioni, Jacky notò altri cambiamenti nella sua vita. Divenne più sensibile e consapevole delle persone e delle relazioni in cui si imbatteva. Decise di allontanare alcuni individui dalla sua vita per il suo bene e per quello dei suoi figli. Queste persone negative non contribuivano alla salute e alla vitalità che stava cercando. Più si disintossicava, più si connetteva al suo vero sé. Si liberava del vecchio e, quasi contemporaneamente, accoglieva il nuovo.

Jacky ora passa il suo tempo in compagnia di persone più compassionevoli e amorevoli, che fluiscono naturalmente nella sua vita, offrendole il sostegno e le attenzioni che merita.

Non giudica le sue emozioni, ma preferisce provarle e lasciare che si allontanino da lei in maniera naturale. Se prova dolore, piange. Se prova rabbia, la esprime senza rivolgerla contro nessuno. Se affiora la paura, si rivolge agli angeli e poi la lascia andare.

Sintonizzarsi sulle sue emozioni è stata una delle esperienze più straordinarie della sua vita. Oggi, Jacky si affida al suo intuito per orientarsi. Più si disintossicava, più la voce della sua guida diventava chiara. Questo processo di guarigione spazzò via la voce della paura e diede una direzione alla sua anima, risvegliando i doni spirituali che possedeva. Cominciò a lavorare nell'ambito delle guarigioni e a leggere l'aura delle persone, proprio come aveva fatto la sua guaritrice con lei. Il suo

viaggio di scoperta spirituale continua ancora oggi e i suoi figli beneficiano dell'amore curativo che lei condivide con loro.

Malachite

I cristalli di malachite ti aiutano a superare le fasi del lutto. Ti supportano e ti confortano. Andare avanti con la propria vita non significa dimenticare chi non c'è più, ma decidere di concentrarsi sull'amore e sulla bontà che queste persone hanno portato nel mondo. Riconosci la tristezza della loro dipartita, ma non rimuginarci sopra.

Porta con te i cristalli di malachite, e collocane uno sul cuore per curare l'energia del lutto.

Flower Therapy per il lutto

Calla: è il modo perfetto per dire "ti amo" alla tua anima gemella. Invia i tuoi pensieri sinceri sotto forma di preghiera al tuo amato. Stai certo che sentirà il tuo amore. In cambio, anche tu ti connetterai con il suo.

Gladiolo: ti eleva al di sopra del dolore, ricordandoti l'amore condiviso. Dopo aver comunicato con molti parenti defunti, io e Doreen possiamo affermare che preferiscono chiacchierare di momenti piacevoli e pieni d'amore. Non vogliono che ci concentriamo sulle difficoltà che hanno attraversato prima di morire. Al contrario, cerchiamo di onorare i loro desideri e la loro vita, ricordando la gioia che ci hanno procurato.

Protee: circondati di protee per eliminare l'energia del dolore. Questo fiore ti aiuta a trovare conforto nella consapevolezza che i tuoi cari continuano a sostenerti. Non ti lasciano mai; devi solo cambiare modo di

connetterti con loro. La protea ti aiuta a fare conversazioni salutari con i tuoi cari defunti.

Rabbia

La rabbia è energia indirizzata male. Secondo gli angeli, indica che hai troppe cose in ballo e che il sistema nervoso non riesce a far fronte alla situazione. Puoi risolvere il problema chiedendo aiuto agli altri. Gli angeli sostengono che le persone arrabbiate sono quelle che fanno tutto da sole, in quanto ritengono di non poter fare affidamento sugli altri per portare a termine un lavoro. Il loro ego le rende arrabbiate e frustrate perché pensano di avere poco tempo. Sentono che non ce la faranno mai a recuperare il ritardo e che ci sono troppe cose da fare. Ciò provoca forte stress all'organismo, e ti induce a consumare le tue risorse più velocemente del necessario.

Rilassati e trova la tranquillità: ti accorgerai che la vita non deve essere per forza frenetica. Se per sbaglio ti sei infilato in una spirale di rabbia, c'è una via d'uscita. Puoi rompere questo schema cercando aiuto. Ti basterà pensare: "Angeli, vi prego aiutatemi", e la guarigione avrà inizio.

Non devi affrontare questo processo da solo. Allontanandoti dall'aiuto Divino, i tuoi compiti diventano ancora più ardui. Concediti un momento per accogliere il sostegno Celeste nella tua vita. Chiedi guida, chiarezza, e soprattutto, aiuto.

I problemi di rabbia possono essere sintomo di una disfunzione epatica. Se soffri di cattiva digestione, gonfiore, difficoltà a digerire i grassi o problemi di pelle, è probabile che debba curare il fegato.

Wyland Chrysa aveva trent'anni quando ebbe il suo quarto figlio e iniziò a soffrire di depressione post-partum. Il medico le prescrisse antidepressivi e ansiolitici, che lei prese per anni. In seguito, diventò obesa, e fece ricorso ad alcol e droghe per trovare conforto.

Un giorno, mentre stava pulendo l'armadio, ebbe la sensazione che sarebbe morta giovane. All'inizio, la prese bene e pensò che finalmente gli altri si sarebbero accorti di quanto fosse meravigliosa. Poi, cominciò a riflettere, e capì che doveva fare qualcosa per evitare una morte precoce. Si sedette, contò tutte le sue fortune e in quel preciso istante decise di essere felice. Di conseguenza, si disabituò ai farmaci in modo sicuro, con l'aiuto del medico. Non c'erano motivi per non essere felice.

Venne guidata a smettere di bere alcol e assumere droghe, e a migliorare la propria salute. Trovò un nuovo lavoro e iniziò a correre per diversi chilometri al giorno. Era al settimo cielo. I suoi figli e suo marito erano contenti, e dal di fuori, sembrava che andasse tutto bene. Ma in realtà, Chrysa stava solo soffocando le vecchie emozioni. Non voleva affrontarle né esprimerle, e così le respingeva facendo finta che non esistessero.

Non molto tempo dopo, Chrysa scoprì un nodulo al seno sinistro, e le venne diagnosticato un cancro. Era furiosa. Come era potuto succedere, visto che non era mai stata più sana di così in tanti anni? Fu attratta in un vortice che la portò presto a mangiare e bere tutto ciò che voleva. Nel profondo di sé sapeva che era sbagliato, ma non riu-

sciva a smettere. Ricominciò a nascondere le sue emozioni dietro il cibo e l'alcol.

Si sottopose a chemioterapia, radioterapia e a un intervento chirurgico. Si rese conto che la sua vita era squilibrata. Iniziò a litigare con il marito, e i figli stavano prendendo una brutta strada. Non capiva che la sua rabbia inespressa stava peggiorando le cose. Poi, ricevette la terribile notizia che il cancro era tornato.

Questa volta era pronta. Disse a se stessa che, a prescindere da quanto sarebbe stato doloroso, avrebbe portato alla luce il passato. Sapeva di doversi disintossicare dalle vecchie energie che tratteneva. Fece delle ricerche per capire come curarsi e migliorare la sua salute. Iniziò a seguire una dieta vegetariana, preparando succhi di frutta freschi tutte le mattine, ed eliminò zucchero, caffè e alcol. Svolgeva esercizio fisico ogni giorno e meditava. Chiese aiuto a un terapeuta per sbarazzarsi completamente della rabbia e delle vecchie emozioni.

Iniziò a pregare Dio e gli angeli, così il suo secondo ciclo di chemioterapia divenne più sopportabile. Gli effetti collaterali furono minimi nonostante l'aggressività del trattamento. Sentiva il corpo purificarsi, non solo dal punto di vista fisico, ma anche emotivo. Stava espellendo le tossine della sua dieta scorretta e lavando via il dolore emotivo del passato.

Ora, Chrysa ha un buon presentimento riguardo alla sua salute. Anche la sua famiglia ha reagito bene e rispecchia la sua buona salute.

Infuso calmante

Calmati bevendo un infuso di camomilla. Prendine una o due tazze al giorno come regola, e bevine un'altra se senti che la rabbia inizia a

emergere. Basta preparare l'infuso e sedersi a berlo per allontanare l'energia della rabbia.

Olio essenziale rilassante

Goditi il profumo di lavanda diffondendolo in tutta la casa. Mettine sette gocce in un bruciatore per aromaterapia, e lascia che la fragranza rimuova la rabbia e l'energia negativa che blocca il chakra del terzo occhio.

Cristalli per il rilascio della rabbia

Connettiti con i cristalli di amazzonite, in quanto contribuiscono a sciogliere la rabbia che ti controlla. Utilizza anche i cristalli di occhio di tigre, che ti aiutano a prenderti una pausa e a concentrarti. Fermati un attimo, anziché passare da un compito all'altro. Tieni questi cristalli in tasca tutto il giorno e la sera appoggiali sul comodino.

Flower Therapy per disintossicarsi dalla rabbia

Begonie: ti ricordano l'importanza della pazienza. Quando sei paziente, gli angeli ti guidano lungo il cammino della pace. Questi fiori ti aiutano a difendere il tuo spazio personale. La rabbia può emergere quando gli altri invadono il tuo campo lavorativo: se porti le begonie nel tuo ambiente, sarai protetto dalle distrazioni.

Bocche di leone: ripuliscono i tuoi discorsi dalla rabbia e dalla negatività, incoraggiandoti a usare parole di guarigione ed espressioni amorevoli. Queste parole saranno utili agli altri, ed elevando le tue vibrazioni vocali, potrai condividere i tuoi doni di guarigione con chi ti circonda. Trova un fiore singolo e poi riporta su un foglietto le tue

frustrazioni. Dopodiché, piega il foglietto fino a farlo diventare molto piccolo e infilalo nella bocca di leone. Getta il fiore in giardino e rilascia con esso la rabbia.

Tarassaco: dissolve i pensieri e i sentimenti di rabbia. Puoi mangiarne le foglie in insalata per lasciar andare la rabbia e l'irritazione. Questi fiori ti mostrano il lato positivo della tua attuale situazione.

Tulipani: risvegliano la motivazione quando hai la sensazione di non fare progressi. Rimuovono la rabbia e il disappunto, portando pace e rilassamento. Ti consentono di concentrarti e di portare a termine le attività che stai svolgendo.

Risentimento

Il risentimento nei confronti degli altri emana un'energia simile alla gelosia e al rancore. Trattenere queste energie inferiori abbassa le tue vibrazioni e danneggia solo te. Chiediti se vuoi davvero nuocere agli altri. Sai che la risposta è no. Aggrappandoti al risentimento, auguri del male a te stesso. Sii disposto a lasciar andare questa vecchia energia per ritornare a godere della vita.

L'ego cerca di convincerti che non ci sono abbastanza risorse per tutti e che devi combattere per sopravvivere. Se ciò che desideri si trova nelle mani di qualcun altro, devi lottare per riaverlo. Sul piano spirituale, la verità è che le risorse disponibili sono più che sufficienti per tutti. Non devi mai competere con nessuno per provvedere a te stesso, alla tua famiglia e ai tuoi cari.

L'ego desidera che sprechi il tuo tempo truffando gli altri. I tuoi angeli ti ricordano che ti basta chiedere ciò che il tuo cuore desidera. La preghiera che hai espresso fluttuerà fino al Cielo, dove Dio può orchestrare le tue richieste Divine. Queste richieste non devono essere necessariamente ingenti o grandiose. Al contrario, potresti semplicemente desiderare di trovare parcheggio con facilità o di imbatterti in poco traffico nel tornare a casa. Chiedendo, otterrai ciò che desideri senza sforzo. Ora, non hai alcun motivo per scivolare nello stress o provare risentimento verso chi ha ottenuto ciò che sogni.

Vedi come possono migliorare le semplici attività quotidiane? Immagina come ti rilasserai applicando questa mentalità a ogni aspetto della tua vita. Smetterai di stressarti, e non proverai più rabbia né rancore nei confronti degli altri. Al contrario, seguirai la retta via, perché confiderai nel fatto che Dio si prende cura di te.

Erbe curative

Tarassaco: allevia il risentimento e il rancore. Esistono molti modi di utilizzare questa erba. Trova del tarassaco fresco in un prato e usalo per meditare. I fiori allontaneranno le emozioni inferiori. Se la pianta ha dei semi visibili, puoi concentrarti sul desiderio di pace. Soffia con tutte le tue forze fino a far fluttuare i semi in cielo.

Prepara un infuso di tarassaco. Esiste un mix di radici e foglie che aiuta il fegato, mentre le foglie agiscono specificatamente sui reni. Entrambi questi infusi ripuliscono l'organismo dal risentimento. Sono disponibili estratti vegetali e tinture di tarassaco. Scegli il dosaggio in gocce per dissolvere il risentimento e la gelosia.

Flower Therapy per disintossicarsi dal risentimento

Le bocche di leone ti calmano, dandoti il tempo di pensare prima di parlare. Utilizzando questi fiori, troverai più gioia nella tua comunicazione. Lascia andare l'energia inferiore del risentimento, e permetti a te stesso di trascorrere del tempo con i tuoi cari. Le persone che ti hanno provocato rancore non intendono farti del male. Utilizzando le bocche di leone, ti accorgerai che non c'è bisogno né di competere né di provare rancore per quello che hanno gli altri. Meriti un'esperienza di vita altrettanto gioiosa.

Mancanza di indulgenza

La mancanza di indulgenza è uno dei più grandi ostacoli ai tuoi doni spirituali. L'energia a essa collegata è talmente densa e bassa che ti trascina sotto la frequenza dei tuoi angeli. Quando sei impantanato in uno stato di inflessibilità, non riesci a sentire, vedere, percepire o riconoscere le indicazioni che Dio ti manda.

Gli angeli sostengono che, rifiutandoti di perdonare, arrechi solo danni alla tua luce Divina. La tua luce interiore è più bella di quanto tu possa immaginare. Risplende di una luminosità intensa che brilla come un faro nella notte. Non potrà mai essere spenta, ma quando ti aggrappi alla mancanza di indulgenza, una coltre di tenebre oscura quella luce. E anche se continua a splendere, diventa più difficile connettersi con lei. Inoltre, gli angeli descrivono la mancanza di indulgenza come la diga di un fiume che interrompe il flusso dell'energia di guarigione nel tuo corpo.

Il processo del perdono è semplice, ma il cammino che porta all'accettazione può metterti in difficoltà. Quando perdoni qualcuno, lasci andare l'energia negativa che si era attaccata a te. Perdonare non significa dire che quello che ti ha fatto l'altra persona sia giusto; vuol dire soltanto lasciare andare e assolvere il colpevole per liberare te stesso. Scegli di rimuovere il dolore e il potere che questa persona ha esercitato su di te. È giunto il momento di rivendicare la tua forza e di annunciare un futuro sereno.

A seconda del percorso di guarigione, questo concetto potrebbe risultare difficile da capire in questo momento. Non lasciare che l'ego ti distragga, allontanando la tua attenzione da questo libro. L'ego desidera che resti aggrappato alle energie di basso livello, perché questo ti impedisce di perdonare gli altri.

Quando ti elevi al di sopra delle tenebre, ti accorgi che siamo tutti Divinamente connessi e che proveniamo dalla stessa Fonte. La nostra essenza, la nostra anima, procede da un solo Creatore amorevole. Prendi confidenza con questo concetto e visualizza l'altra persona come un bambino piccolo e innocente. In questo modo, il processo del perdono diventa più facile.

Gli angeli ti rivolgono questa domanda: "Rinunceresti al dolore in cambio della serenità?". Rifiutandoti di perdonare, arrechi soltanto dolore e sofferenza a te stesso. Ripeti l'affermazione:

"Sono disposto a rinunciare al dolore
in cambio della serenità attraverso il perdono."

Ripetilo a te stesso per rimuovere i blocchi che ti impediscono di ricevere la guarigione angelica.

Meditazione per il perdono

Calma la mente, concentrandoti sulla respirazione. Inspira ed espira molto lentamente e profondamente. Conta fino a quattro mentre inspiri. Poi, espelli l'aria contando fino a quattro. Continua questo lavoro sulla respirazione per alcuni minuti. Quando ti senti abbastanza rilassato e centrato, invoca i tuoi angeli:

"Angeli, vi prego di accorrere al mio fianco e di portarmi le vostre energie di guarigione e le vostre indicazioni."

Avverti la loro presenza calmante intorno a te. Poi, visualizzati in un luogo sicuro ma riservato. Potresti immaginare la vetta di una montagna, un fiume tranquillo o una spiaggia calda e incantevole. Vedi i tuoi angeli insieme a te con l'occhio della mente. Sono qui per proteggerti e sostenerti durante questa liberazione.

Ora, invita la persona che sei disposto a perdonare a unirsi a te in questo spazio sicuro. Avverti il tuo incontro con la sua energia nella quiete. Questa è la tua occasione per esprimere tutto ciò che la mente e il corpo hanno trattenuto. Esprimi tutto quello che hai da dire, sapendo che è sicuro per te farlo. Se senti le emozioni salire in superficie, falle emergere, e poi rilasciale per compiere la guarigione. Puoi anche rivolgere delle domande al tuo interlocutore. Attendi con pazienza una risposta. La riceverai sotto forma di sentimenti, parole, visioni o pensieri. L'energia di questo individuo ti darà la risposta. Puoi chiedere ai tuoi angeli di aiutar-

ti a capire quello che dice, e loro ti aiuteranno a liberarti del dolore provocato dalle risposte ricevute. Al termine della visualizzazione, chiama gli angeli al tuo fianco. Visualizzali mentre inviano energia di guarigione a tutti e due. Poi, afferma:

"Sono disposto ad allontanarti dalla mia vita
perché ho deciso di perdonare."

Sentirai subito la densa energia inferiore lasciare il tuo corpo. Ringrazia gli angeli per il loro meraviglioso sostegno, e confida nel fatto che la rimozione è terminata.

Sii gentile con te stesso per il resto della giornata. Fai un pisolino se ne hai bisogno. Concediti un po' di riposo e ascolta i messaggi del tuo corpo in merito a cibo e bevande.

Sofferenza d'amore e delusione

La sofferenza d'amore e la delusione lasciano cicatrici sul corpo energetico. Attraverso la chiaroveggenza, vediamo che queste cicatrici si trovano appena sopra il corpo fisico, e dimostrano che sei stato ferito o scottato in passato. È importante curare queste vecchie ferite per evitare che quei modelli si ripetano. La rottura dolorosa di un rapporto può lasciare una sofferenza irrisolta nel campo energetico e rendere difficile l'inizio di una nuova relazione. Continui a incontrare lo stesso partner, che sembra camuffarsi in diversi corpi, ma la sua energia ti provoca le stesse sensazioni. C'è un motivo se i tuoi precedenti rapporti si sono interrotti, quindi cerca di non infilarti più in situazioni dolorose.

Collabora con gli angeli per rimuovere le vecchie energie e abbracciare cambiamenti positivi e nuove relazioni.

Naomi Sirio, australiana, viveva un rapporto solido da diversi anni, e pensava di aver superato il trauma della scappatella commessa dal marito quattro anni prima. Dentro sé, Naomi sospettava che i tradimenti del marito durassero da quando stavano insieme, cioè da venticinque anni, ma si convinse che portare avanti il matrimonio sarebbe stato meglio per i suoi figli.

Tuttavia, riceveva segnali fisici che la esortavano a disintossicarsi dal dolore emotivo. Cominciò a soffrire di infezioni polmonari, problemi epatici e disturbi ginecologici. Pregò gli angeli di darle dei segni, ma poi li ignorò.

Dopo lunghe riflessioni, decise di dare un taglio alla relazione. Fu una decisione difficile da prendere, ma sapeva che era necessaria.

Con l'avvicinarsi del Natale, venne a sapere che a Sydney si sarebbe tenuto un workshop dedicato alle Visioni Angeliche. Per la prima volta in venticinque anni, acquistò un biglietto senza essere derisa. Quel semplice gesto fu molto liberatorio!

Le venne indicato di iniziare una disintossicazione fisica da abbinare alla purificazione emotiva. Ricevette un programma di dieta detox da un caro amico e intraprese il suo viaggio. Iniziò a disintossicarsi una settimana prima dell'inizio del workshop sulle Visioni Angeliche. Gli angeli le chiesero di eliminare il caffè e le diedero gli strumenti necessari per farlo.

Dopo appena una settimana, Naomi notò un cambiamento significativo nella sua energia. Prima, lasciava che fosse la paura a guidare la sua vita. Ora, si sentiva calma, in grado di gestire la situazione e al sicuro. Gli angeli inoltre fecero sì che Naomi fosse scelta da noi per una lettura dei fiori! Naomi si fida delle indicazioni che riceve dagli angeli e continua a migliorare la sua vita.

Guarire dalla sofferenza d'amore con l'Arcangelo Raffaele

L'Arcangelo Raffaele guarisce le emozioni e rimuove la sofferenza. Collabora con lui per cancellare le esperienze negative del passato. La tua anima porta con sé una tela dove sono impresse le precedenti relazioni, delusioni e sofferenze d'amore. Con l'aiuto dell'Arcangelo Raffaele, pulisci la tela e accogli il cambiamento.

Inizia meditando sul respiro. Poi, invoca l'Arcangelo Raffaele dicendo:

"Arcangelo Raffaele, ti prego di portarmi
la tua amorevole energia di guarigione ora."

Un leggero cambiamento della pressione dell'aria o una sensazione di formicolio sono segnali della sua presenza. Oppure, potresti avere l'impressione che sia lì con te.

Visualizza una tela che mostra le esperienze dolorose della tua vita. Di solito, il dipinto appare come un pasticcio confuso con molte immagini sovrapposte simili a scarabocchi o schizzi di pittura. Chiedi all'Arcangelo Raffaele di rimuovere queste vecchie ferite dicendo:

"Arcangelo Raffaele, ti prego di lavare via le vecchie energie conservate su questa tela. Permettimi di rimuovere facilmente e senza sforzo i dolorosi ricordi del passato. Guariscimi affinché non debba più vivere simili esperienze negative."

Sii vigile mentre l'Arcangelo Raffaele sparge il suo fluido di guarigione sulla tela. Senti le vecchie emozioni lasciare il corpo ed essere rilasciate nella luce. La pittura e il colore goccioleranno via, svelando la pura luce bianca sottostante. L'Arcangelo Raffaele ora ti chiede quali immagini vorresti vedere sulla tela. Lasciati andare alle tue aspirazioni e ai tuoi desideri di felicità.

Ringrazia l'Arcangelo Raffaele dicendo:

"Grazie, Arcangelo Raffaele, per questa potente purificazione. Ti prego di continuare a lavorare con me, affinché possa attrarre e annunciare un futuro positivo."

Quarzo per la guarigione del cuore

I cristalli di quarzo rosa reintroducono l'amore nella tua vita. Dissolvono i blocchi, aiutandoti ad attrarre persone amorevoli e compassionevoli. A quel punto, puoi abbassare le difese e accogliere l'altro dentro di te. Questi cristalli ti aiutano a capire che non tutti sono cattivi, né stanno cercando di farti del male. Molte persone desiderano vederti trionfare e condividere la tua felicità e la tua luce Divina.

Flower Therapy per disintossicarsi dalla sofferenza d'amore e dalla delusione

Il gladiolo ti fa uscire dalla tristezza e dalla sofferenza d'amore. Hai una gran quantità di amore e luce da condividere con il mondo, e Dio ha bisogno che tu sia in condizioni perfette. Aggrapparsi a vecchie energie di sofferenza blocca i messaggi d'amore dai tuoi angeli. Liberati da questi blocchi e lascia che l'amore di Dio ritorni nella tua vita. Dio e gli angeli non ti hanno mai abbandonato ma, a causa delle tue recenti condizioni, non li hai ascoltati. Questa è la perfetta opportunità di riconnetterti a loro e condividere le tue emozioni più profonde con le tue amorevoli guide.