



### {Antoni Przechrzta}

Antoni Przechrzta jest członkiem, uzdrowicielem i licencjonowanym nauczycielem NFSH The Healing Trust, największej federacji duchowych uzdrowicieli w Wielkiej Brytanii i na świecie, prowadzi Instytut Realizacji Siebie ([www.uzdrawianie.com](http://www.uzdrawianie.com)), pełni również funkcję prezesa Polskiego Stowarzyszenia Duchowych Uzdrowicieli.

**C**zy można uzdrowić siebie? Jak można samemu sobie pomóc w utrzymaniu zdrowia?

Samouzdrawianie to proces uruchomienia własnego potencjału sił życiowych, tak aby można było sobie poradzić z chorobą bądź trudną sytuacją. Jest bezpłatne.

Najlepiej byłoby korzystać z sesji duchowego uzdrawiania albo samouzdrawiania, nim choroba rozwinię się do takiego stadium, iż potrzebna będzie interwencja lekarza. Powinniśmy dbać o dobrostan psychofizyczny, więc nim się rozchorujemy, możemy samemu sobie zrobić sesję uzdrawiania, co nie wyklucza również celowości skorzystania z kontaktu bezpośredniego z uzdrowicielem.

Samouzdrawianie polega na takim zestrojeniu siebie z naszą duchową sferą,

Samouzdrawianie jest pomocne w zdrowieniu z wielu dolegliwości fizycznych, psychicznych i emocjonalnych, jeżeli jest stosowane regularnie przez jakiś czas, np. w przypadku chronicznego zmęczenia, migren, stanów reumatycznych, astmy, stresu, stanów niskiej odporności, bezsenności, problemów z tarczycą, chorób żołądkowych i wielu innych. Może też być wsparciem dla chorujących na nowotwory.

aby mogła ona wpłynąć korzystnie na ciało i emocje. Podczas sesji czerpiemy siłę życiową ze Źródła, będąc połączonym z Boską obecnością. Tak

jak w uzdrawianiu drugiej osoby, także w samouzdrawianiu istotnym elementem jest wzięcie pod uwagę sytuacji życiowej oraz kontekstu objawów, które mogą być wyrazem oddziaływania psychosomatycznego.

Dr Ian Peart – odkrywczyni neuropeptydów – oszacowała, iż około 80 proc. chorób ma swoje podłoże w umyśle, dlatego też w umyśle drzemie ogromny potencjał. Badania wykazały, że komórki posiadają świadomość, która odpowiada myślom. Ta ważna właściwość jest wykorzystywana w wizualizacji ukierunkowanej na samouzdrawianie poprzez napełnienie się pożądanym stanem umysłu.

Trudno byłoby zmobilizować się do sesji uzdrawiania siebie osobom, które są bardzo chore, zmęczone i załamane, dlatego pożyteczne jest korzystanie – przynajmniej na początku – z sesji uzdrawiania u uzdrowiciela, który z pewnością pomógłby nawiązać kontakt ze sobą i uwolnić pewne sytuacje eskalujące chorobę. Taka sesja może mieć miejsce w gabinecie albo przez telefon. Później można wspomagać się też samemu.

Prosty sposób, aby zainicjować proces samouzdrawiania:

- włącz spokojną muzykę,
- usiądź wygodnie,
- ułóż swoje stopy na podłodze,
- zamknij oczy,
- porozciągaj się,

- relaksuj wszystkie części ciała, poczynając od stóp, poprzez podudzia, uda, pośladki, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, ręce, szyję, twarz,
- skup swoją uwagę na oddechu – najpierw do brzucha i klatki piersiowej, wraz z oddechem wyobraź sobie, iż wdychasz siłę życiową, miłość, stowem – wszystko co dobre,
- otwórz się na połączenie z Siłą Wyższą – Bogiem, jakkolwiek go pojmujesz,
- wdychaj Boskie Światło, napędzając się tym, co pozytywne,
- poproś we wnętrzu swojego serca o uzdrowienie tego, co potrzebuje w tobie i twojej sytuacji życiowej uzdrowienia,
- wyobraź sobie, że wydychając, uwalniasz się od tego, co ci nie służy.

Elementem towarzyszącym samouzdrawianiu będzie wejście w stan głębokiej relaksacji i medytacji. Poczujesz się pewnie trochę senny, więc ziewaj, jeżeli będziesz mieć taką potrzebę. Jeżeli poczujesz trochę więcej rozluźnienia, oddychaj głębiej, napędzając się tym, co nowe, radosne i uzdrawiające.

Możesz sobie wyobrazić, że przez szczyt głowy napełniasz się Boską Obecnością – siłą życiową, która najpierw dociera do głowy, relaksując ją, a później po kolei poprzez szyję do klatki piersiowej i kolejnymi oddechami do brzucha, podstawy kręgosłupa oraz nóg. Jeżeli to światło, które wizualizujesz dotrze do stóp, postaraj się odczuć łączność z ziemią.

Pobądź w takim stanie zestrojenia się. Twój mózg wchodzi w częstotliwość alfa i przy wyrażonej intencji kieruje procesami regeneracji, otrzymując uzdrowienie ze sfery duchowej, które w tym stanie będzie docierać tam, gdzie jest potrzebne.

Na koniec powoli bierz coraz to głębszy oddech, porozciągaj się, poziewaj i powróć do mocnego kontaktu ze swoim ciałem.

Być może do trwalszego wyzdrowienia potrzebne będzie wybaczenie (również sobie) i przyjęcie konstruktywnego i bardziej duchowego podejścia do życia.

Sesja samouzdrawiania powinna trwać pomiędzy kwadransem a 1/2 godziny.

## Elementem towarzyszącym samouzdrawianiu jest zawsze stan głębokiej relaksacji i medytacji.

Elementem towarzyszącym zestrzajaniu się z uzdrawiającą siłą jest możliwość wsłuchiwania się w intuicję, która podpowiada, jakie kroki podjąć, aby powrócić do zdrowia i równowagi.

Dla tych, którym trudno się zmobilizować do zastosowania prostej techniki samouzdrawiania, bo może czują się zbyt chore, stworzyłem płytę CD z wizualizacją tego procesu, więc wystarczy ją tylko włączyć, usiąść wygodnie bądź położyć się i poddać się relaksacji, oddechowi i wizualizacji. Wiele osób donosi, iż wielokrotne wysłuchanie tej wizualizacji polepszyło ich samopoczucie i przyczyniło się do powrotu do zdrowia. Taką medytację można sobie też odsłuchać (na słuchawkach) leżąc w szpitalu. Wiele osób w trakcie tej medytacji zasypia i odczuwa dużo spokoju. Także wiele osób donosi, jak po słuchaniu tej medytacji poprawia się ich nastrój, zwiększa się zasób sił życiowych oraz poprawiają się wyniki badań lekarskich. Jedną z osób regularnie słuchała tej medytacji, równocześnie obserwując zmniejszanie się guzów piersi, co zostało potwierdzone przez lekarzy i prześwietlenie. Osoba ta nie potrzebowała już stosować innej formy leczenia.

Czy nie dobrze by było, aby takie metody samopomocy pokazywane były np. w poczekalniach przychodni zdrowia oraz w szpitalach?

Terapia duchowego uzdrawiania wspomaga człowieka w regeneracji zdrowia na wszystkich poziomach. Polega na przekazywaniu siły życiowej i wsparciu psychologicznym mającym na celu uruchomienie własnych zasobów do porażenia sobie z chorobą, zranieniem czy trudną sytuacją życiową. Badania naukowe i praktyka potwierdzają skuteczność tej formy terapii.



W powrocie do dobrego samopoczucia i zdrowia koniecznym też jest zdrowy styl życia, zdrowe odżywianie się i dobre funkcjonowanie w każdym obszarze.

Propozycja samouzdrawiania nie jest alternatywą dla medycyny głównego nurtu, ale jej dopełnieniem. W przypadku choroby należy konsultować się z lekarzem, szczególnie jeżeli bierzesz leki, a ze względu na poprawę zdrowia myślisz o ich odstawieniu.

Nie możemy jednak zapominać, że to przede wszystkim my sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowie.

W następnym wydaniu – o uzdrawianiu na odległość. ✕

Daty najbliższych kursów prowadzonych przez Antoniego Przechrztę:

### Kurs Duchowego Uzdrawiania

Gdańsk, 15–16.09.2018.  
Warszawa, 29–30.09.2018.  
Poznań, 20–21.10.2018.

### Kurs Rozwoju Intuicji

Wrocław, 6–7.10.2018.

www.uzdrawianie.com  
Sesje indywidualne w Warszawie i na odległość oraz kursy:  
Tel.: +48 607 387 737,  
e-mail: biuro@uzdrawianie.com  
FB: Instytut Realizacji Siebie