

Příznaky transformace- 51 symptomů spirituálního probuzení

1. Změna spánkových vzorců: nervozita, horká chodidla, přerušovaný spánek

Pocit únavy po probuzení a ospalost během dne. Trojitý spánkový vzorec se vyskytuje u mnoha lidí: spíte asi 2-3 hodiny, probudíte se, spíte dalších pár hodin, opět se probudíte, a opět usnete. U některých lidí se návyky mění. Můžete potřebovat méně spánku. Nedávno jsem zažila obrovské energetické vlny proudící do mého těla z korunní čakry. Je to příjemné, ale potom nemohu dlouho usnout.

Rada: Zvykněte si na to. Smiřte se s tím a nebojte se, že nebudete mít dostatek spánku. Budete schopni to přes den zvládnout, pokud se soustředíte jen na to, co právě potřebujete. Můžete požádat své Vyšší já, aby vám poskytlo pauzu a potom jste se v noci dobře vyspali. Když nemůžete hned usnout, využijte to třeba k meditaci, čtete básně nebo si pište deník. Vaše tělo se novým vzorcům přizpůsobí.

2. Vjemy na hlavě: brnění, svědění, píchání, mravenčení na temeni nebo po páteři

Pocit, že energie vibruje na vrcholu hlavy, jako energetická sprcha, která stříká z hlavy. Také pocit proudící energie korunní čakrou. Může to být zažíváno také jako tlak na vrcholu hlavy, jako by někdo tlačil prsty do středu vaší hlavy. Jak jsem zmínila v bodě 1, zažívala jsem obrovské přílivy energie přes korunu. Dříve jsem cítila tlak, jako by má hlava byla v jemném svěráku. Jeden člověk řekl, že mu vstávaly vlasy a jeho tělo bylo pokryto husí kůží.

Rada: Není to nic znepokojivého. Zažíváte otevírání se korunní čakry. Tento pocit znamená, že se otvíráte příjmu božské energie.

3. Náhlé vlny emocí

Okamžitý nával pláče. Pocit náhlého vzteku nebo smutku, bez nějakého většího impulzu. Nevysvětlitelná deprese. Pak velké štěstí. Emocionální horská dráha. Často dochází k tlaku nebo nahromadění emocí v srdeční čakře - uprostřed hrudi.

Rada: Přijměte své pocity, jak přichází a nechte je plynout. Zaměřte se na srdeční čakru a prociťte emoce. Nechte je, ať se rozšíří ven do celého těla, dýchejte zhluboka, z břicha do hrudníku. Nesměřujte své emoce na jiné lidi. Čistíte si minulost. Pokud chcete, aby vám někdo pomohl, řekněte nahlas, že máte v úmyslu uvolnit všechny tyto staré záležitosti a požádejte svou Vyšší moc, aby vám pomohla. Buďte rádi, že vaše tělo uvolňuje tyto emoce a nedrží je uvnitř, kde mohou škodit. Jeden zdroj tvrdí, že deprese souvisí s uvolňováním vztahů s lidmi, prací, atd., které nám a našim frekvencím již neodpovídají. Když cítíme vinu při uvolňování těchto vztahů, deprese nám pomáhá tu bolest léčit.

4. Zdá se, že se vracíte staré "záležitosti", a lidé (nebo jejich dvojníci), se kterými je potřebujete vyřešit, se objevují ve vašem životě.

Témata na dokončení. Nebo možná potřebujete projít těmito tématy, abyste si uvědomili cenu sebe, hojnosti, kreativity, závislosti atd. A tak se vám objevují v životě zdroje nebo lidi, které potřebujete, aby vám tím pomohli projít.

Rada: totéž jako u bodu 3. Nenechte se zatáhnout do analýzy těchto témat. Jejich přílišné zkoumání vás prostě vrací zpět do bludných kruhů, a budete do nich stále více zapadat. Sežeňte si profesionální pomoc, pokud potřebujete a projděte tím. Nepokoušejte se jim vyhnout nebo se od nich oddělit. Přijměte, cokoliv přijde, a děkujte, že vám to pomohlo posunout se vpřed. Poděkujte Vyšší moci za to, že vám dala příležitost tyto věci uvolnit. Pamatujte, nechcete, aby tyto problémy uvízly ve vašem těle.

5. Změny váhy

Často přibíráme proto, že mnoho strachů, které jsme potlačili, se nyní vynořuje na povrch, aby byly vyléčeny. Reagujeme tím, že si budujeme obranu. Také se pokoušíme se uzemnit nebo vytvořit polštář proti rostoucím frekvencím v těle.

Rada: Nevzrušujte se, ale prostě to akceptujte jako symptom toho, kde nyní jste na své duchovní cestě. Shodíte nebo přiberete, až budou všechny vaše strachy integrovány. Uvolněte svoji úzkost. Pak pro vás může být snazší zhubnout/přibrat. Cvičte. Před jídlem zkuste toto: posadte se ke stolu na příjemném místě. Zapalte svíčku. Radujte se z toho, jak je jídlo pěkné. Dejte si svoji dominantní ruku na srdce a jídlu požehnejte. Řekněte svému tělu, že jídlo použijete pro bohatou výživu, ale že jídlo nepoužijete k naplnění svých emocionálních hladů. Pak mávněte rukou nad jídlem zleva doprava a požehnejte mu. Možná si povšimnete, že jídlo je pocitově teplé, i když je studené. Také jsem si povšimla, že když žehnám jídlu, tolik nejím. Další věcí, kterou můžete udělat, je být při jídle přítomný - nedívejte se přitom na televizi, nebo nečtěte.

6. Změny ve stravovacích návycích: podivné chutě

Někteří lidé zjišťují, že nemají tak velký hlad, jako dříve, nebo mají větší.

Rada: nepopírejte, co vám tělo říká, že potřebujete. Pokud si nejste jistí, zkuste svalově otestovat, než si zvolíte jídlo, abyste věděli, co vaše tělo chce. Zkuste také požehnat jídlu jak popsáno v bodě 5

7. Netolerance k jídlu, alergie, které jste nikdy předtím neměli

Jak se stáváte spirituálněji, jste citlivější na vše kolem vás. Vaše tělo vám řekne, co již nemůže tolerovat, a zbavuje se toho, co vám již neslouží. Můžete se čistit od toxinů. Někteří lidé mají v ústech často bílý povlak, jako běžci po skončení závodu.

Rada: Tento povlak lze odstranit 2 polévkovými lžičkami olivového oleje převalovaného v ústech 10-15 minut (nepolykejte), pak ho vyplivněte do záchodu - ne do dřezu. Vyčistěte si zuby, pak kartáček očistěte.

8. Zesílení smyslů

Zvýšená citlivost

8a. Zrak: rozmazané vidění, mihotající se předměty, vidění zářivých částic, aury kolem lidí, rostlin, zvířat a předmětů. Někteří lidé vidí dříve pevné předměty jako průhledné. Když zavřete oči, nevidí tmu, ale červeně. Můžete také vidět geometrické tvary nebo jasné barvy a obrazy, když jsou oči zavřené. Barvy vypadají živější - obloha může vypadat jasně modře, nebo tráva neskutečně zeleně. Často vidím mřížky na zemi. Jak se stanete citlivějšími, můžete vidět tvary nebo obrysy ve vzduchu, obzvláště když je místnost téměř temná. Když máte oči zavřené nebo otevřené, můžete vidět bílé tvary ve svém periferním vidění (to jsou u vaši průvodci).

Rada: vaše vidění se mění mnoha způsoby - zažíváte nové způsoby vidění. Buďte trpěliví. Ať děláte cokoli, nebojte se. Mlhavé vidění lze zmírnit zíváním.

8b. Sluch: silnější nebo slabší. Kdysi jsem si myslela, že budu muset sjet ze silnice, kvůli bolestivě zesílenému zvuku mých pneumatik na dálnici. Dalšími symptomy jsou slyšení šumu v hlavě, bzúčení, zvonění, hudby, cinkání, někdo slyšení šumění vody. Jiní mají to, čemu se říká sluchová dyslexie - ne vždy rozpoznáte, co lidé říkají, jako by již nemluvili vaším jazykem. Někteří slyší podivné hlasy ve snech. Můžete požádat archanděla Michaela, aby se o situaci postaral. Není se čeho bát.

Rada: Vzdejte se tomu. Nechte to projít. Poslouchejte. Vaše uši se adaptují na nové frekvence.

8c. Silnější vjemy pachu, doteku nebo chuti. Povšimla jsem si, že nyní dokážu cítit a chuťově rozeznat nepříjemné, chemické přísady v některých potravinách. Jiné potraviny mohou chutnat naprosto skvěle. U některých lidí je toto posílení smyslů jak příjemné, tak je to odrazuje. Můžete dokonce občas cítit vůni květin. Mnozí mystici ji cítili. Užijte si to.

9. Kožní vyrážky

Vyrážky, boláky, akné a další. Vztek vytváří vyrážky kolem úst a na bradě. Měla jsem extrémní zánět kůže po několik měsíců, doprovázející léčby epizody z mé minulosti. Když jsem téma zpracovala, nemoc zmizela.

Rada: můžete vylučovat toxiny a uvolňovat emoce. Když je třeba něco uvolnit a pokoušíte se to potlačit, vaše pokožka to vyjádří za vás, dokud emoce nezpracujete. Vyřešte to.

10. Zážitky silné energie, které vás nutí vyskočit z postele

Následují období letargie a únavy. Únava obvykle následuje po velkých posunech. Je to čas integrace, takže si ho dopřejte.

Rada: následujte druh té energie. Nebojujte s tím. Buďte k sobě jemní. Zdřímněte si, když jste unavení. Napište před spaním povídku, pokud máte příliš energie na spánek. Využijte onoho typu energie.

11. Změny v modlitbě nebo meditaci

Nemáte stejné pocity jako dříve. Neprožíváte stejně kontakt s Duchem. Obtíže se soustředěním.

Rada: Můžete být nyní ve stálejším a stabilnějším kontaktu s Duchem a vjemy se mohou proto měnit. Přizpůsobíte se těmto novým pocitům. Nyní většinu času uvažujete a jednáte v partnerství s Duchem. Možná méně meditujete.

12. Návaly energie

Z ničeho nic jste zahřátí od hlavy po paty. Je to mžikový vjem, ale nepříjemný. Naopak někteří lidé cítí nevysvětlitelný chlad. Nedávno jsem zažila vlny nebo proudy energie, které skrze mne procházely. Někdy je energie tak intenzivní, že když se dostane do mého těla, cítím menší závratě. Ale když si myslím, že ta energie je božská a nechám odejít strach, cítím se báječně a těším se z toho zážitku. Pokud pracujete s energií, možná jste si povšimli, že teplo procházející vašimi rukama se obrovsky zvýšilo. To je dobře.

Rada: Jestliže vám to vadí, požádejte Vyšší moc, aby teplotu trochu snížila, je-li to v souladu s vaším a nejvyšším dobrem.

13. Rozsah fyzických projevů

Bolesti hlavy, zad, krku, chřipce podobné příznaky ("vibrační chřipka"), zažívací problémy, svalové křeče, rychlý tlukot srdce, bolesti na hrudi, změny v sexuálních touhách, otupělost nebo bolesti končetin nebo mimovolné tělesné pohyby. Některým z nás se dokonce vrátily staré nemoci z dětství, aby se uzdravily.

Rada: Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud ji potřebujete! Pokud jste určili, že to není třeba, relaxujte a vězte, že je to jen dočasné.

14. Vypadáte mladší

Hurá! Jak čistíte emocionální záležitosti a uvolňujete omezující víru a břemena z minulosti, jste opravdu lehčí. Vaše frekvence je vyšší. Milujete se a žijete více. Začnete připomínat dokonalou bytost, kterou opravdu jste.

15. Živé sny

Někdy jsou sny tak skutečné, že se probudíte zmatení. Můžete mít dokonce lucidní sny, ve kterých sen řídíte. Mnoho snů může být mystických nebo mohou obsahovat zprávy pro vás. A v některých snech prostě víte, že se vám to nezdá - že to, co se děje, je nějak skutečné.

Rada: Vzpomenete si, co je pro vás důležité na zapamatování. Nevynucujte nic, především se nebojte.

16. Události, které zcela změní váš život

Smrt, rozvod, změna práce, ztráta domova, nemoc a další katastrofy - někdy několik najednou! Jsou to síly, které vás nutí zpomalit, zjednodušit, změnit, přezkoumat, kdo jste a co pro vás váš život znamená. Síly, které nemůžete ignorovat. Síly, které způsobí, že uvolníte své vazby. Síly, které probudí vaši schopnost milovat a soucítit.

17. Přání zbavit se omezujících modelů, vyčerpávající práce, spotřebního životního stylu a negativních lidí nebo situací.

Cítíte nutkavou potřebu "najít se" a smysl svého života - a to hned! Chcete být kreativní a svobodní, abyste se stali skutečně sami sebou. Můžete cítit, že jste přitahováni k umění a přírodě. Chcete se zbavit věci a lidí, které vám již neslouží.

Rada: udělejte to!

18. Emocionální a duševní zmatek

Pocit, že potřebujete svůj život srovnat - je v nepořádku. Ale zároveň se cítíte chaoticky a neschopni se soustředit. Viz bod 45.

Rada: Naslouchejte svému srdci a poznáte svou cestu.

19. Introspekce, samota a ztráta zájmu o extrovertnější aktivity

Tato fáze přichází jako překvapení pro mnoho extrovertů, kteří se dříve považovali za společenské a aktivní. Říkají: "Nevím proč, ale nerad chodím ven, jako dříve".

20. Záchvaty kreativity.

Dostáváte spoustu kreativních nápadů v různých oblastech.

Rada: Aspoň tyto inspirace zaznamenejte, protože Duch k vám mluví o tom, jak můžete naplnit svůj smysl života a přispět k uzdravení planety.

21. Pocit, že čas se zrychluje

Vypadá to tak, protože ve vašem životě došlo k tolika změnám jako nikdy předtím. Počet změn jako by stále rostl.

Rada: Rozdělení dne na různá setkání a časové úseky zvyšuje pocit zrychlování. Můžete čas zpomalit tím, že budete relaxovat a věnovat pozornost jen aktuálním věcem, nepředjímat, co je vpředu. Zpomalte a řekněte si, že máte spoustu času. Požádejte svoji Vyšší moc, aby vám pomohla. Udržujte soustředění na přítomné. Pokuste se plynout z jedné aktivity k druhé. Zůstaňte naladěni na svého vnitřního průvodce. Můžete také deformovat čas tak, že o to požádáte. Až se příště bude cítit ve spěchu, řekněte: "Čase, prosím, deformuj se, potřebuji o něco více času na...". Pak relaxujte.

22. Pocit, že se něco blíží

Existuje pocit, že se má něco stát, což může vytvářet úzkost.

Rada: Není se čeho bát. Věci se rozhodně dějí, ale úzkost jen vytváří více problémů. Všechny vaše myšlenky - pozitivní nebo negativní - jsou modlitby. Není se čeho bát.

23. Netrpělivost

Víte to, ale někdy si nemůžete pomoci. Chcete se setkat s tím, co se zdá, že vám míří do cesty. Nejistota není příjemná.

Rada: Naučte se žít s nejistotou, nic nepřijde, dokud nejste připraveni. Netrpělivost je skutečně nedostatek důvěry, obzvláště důvěry ve svoji Vyšší moc. Když se soustředíte na přítomnost, zažijete zázraky - ano, i v dopravě.

24. Hluboká touha po významu, smyslu, spirituálním napojení a odhalení

Možná se u vás poprvé v životě projevuje zájem o spirituální věci. "Nenasytá touha". Materiální svět ji nemůže uspokojit.

Rada: Řiďte se srdcem a cesta se pro vás otevře.

25. Vnímáte, že jste jiní

Znepokojivý pocit, vše ve svém životě vnímáte nově a jinak, že jste nechali své staré já za sebou. Jste daleko úžasnější, než si dokážete vůbec představit. Přijde toho víc.

26. "Učitelé" se objevují všude s dokonalým načasováním, aby vám pomohli na vaší spirituální cestě

Lidé, knihy, filmy, události, matka příroda atd. Učitelé se mohou zdát být negativní nebo pozitivní, když jste uvězněni v polaritním myšlení, ale z transcendentní perspektivy jsou vždy dokonalí. Jen se potřebujete od nich něco naučit a jít dál. Mimochodem, nikdy nedostáváme více, než jsme schopni zvládnout. Každá potíž nám dává příležitost ukázat naše mistrovství tím, že ji zvládneme.

27. Nacházíte spirituální stopu, která vám dává smysl a "mluví k vám" na nejhlubších úrovních

Náhle získáváte perspektivu, o které jste nikdy předtím neuvažovali. Jste hladoví po poznání. Čtete, dělíte se s ostatními, pokládáte otázky a jdete do nitra, abyste objevili více o tom, kdo jste a proč tu jste.

28. Procházíte rychle učením a osobními problémy

Cítíte, že vám to "dochází" celkem snadno.

Rada: Mějte neustále na paměti, že věci k vám přijdou, když jste připraveni být vyléčení. Ne dříve. Vypořádávejte se s čímkoliv, co přijde, s odvahou a projdete problémy rychle.

29. Neviditelné bytosti

To je ošemetná látka. Někteří lidé mají pocit, že jsou obklopeni bytostmi v noci, nebo cítili, že se jich někdo dotýká nebo na ně mluví. Často se probudí vybuzení. Někteří také cítí, že jejich tělo vibruje. Vibrace jsou způsobeny energetickými změnami po emocionálním čištění.

Rada: To je citlivá záležitost, ale můžete se cítit lépe, když požehnáte své posteli a prostoru okolo, než jdete spát. Ujišťuji se, že jsem obklopena jen nejskvělejšími spirituálními entitami a že jsem vždy pod Boží ochranou. Někdy mne přesto přepadne strach a přivolám archanděla Michaela nebo Uriela. Netrestám se za to, že se někdy bojím. Odpouštím si, že nejsem vždy ve 3 ráno suverénní.

30. Předtuchy, vize, "iluze", čísla a symboly

Vidíte věci, které pro vás mají spirituální význam. Vnímáte, jak se objevují "synchronní", pro vás významná čísla. Ve všem je poselství, pokud si na to dopřejete čas. Užívám si, že "dostávám zprávy". Jaká zábava!

31. Zvýšená integrita

Zjistíte, že nastal čas, abyste hledali a také říkali pravdu. Je pro vás důležité, abyste se stali autentičtějšími, více sami sebou. Možná budete muset říkat NE lidem, které jste se v minulosti pokoušeli utěšovat. Možná už nebudete tolerovat své manželství nebo práci, cokoliv, co vás nebere. Můžete také zjistit, že už se není kam schovat, nelze nic utajit. Ve všech vašich vztazích se stává důležitou poctivost.

Rada: Poslouchejte své srdce. Pokud vám vaše vedení říká, abyste něco nedělali, ozvěte se a jedněte. Řekněte "ne". Podobně ale musíte říct "ano" na to, kam vás to tlačí. Musíte riskovat, že ostatní nepotěšíte, kdy chcete dosáhnout spirituální suverenity.

32. Harmonie s ročním obdobím

Více se naladíte na roční období, fáze měsíce a přírodní cykly. Více si uvědomujete své místo v přírodě. Máte větší napojení na Zemi.

33. Elektrické a mechanické kolapsy

Žárovky, počítače i rádio vynechávají.

Rada: Povolejte své anděly, průvodce, aby to napravili nebo kolem přístroje vytvořili ochranné pole. Obklopte své auto modrým světlem. Zasmějte se tomu.

34. Zvýšená synchronita a mnoho malých zázraků

Hledejte jich co nejvíce.

Rada: Synchronicity vám říkájí, že jdete správným směrem nebo činíte správné volby. Važte si těchto směrůvek a nemůžete sejít z cesty. Duch používá synchronicity, aby s vámi komunikoval. Tehdy začnete prožívat denně zázraky, viz bod 30.

35. Zvýšené intuitivní schopnosti a změněné stavy vědomí

Myslíte na někoho a okamžitě se vám ozve. Více synchronicit. Náhlé vhledy do modelů nebo událostí z minulosti. Jasnovidectví, mimotělní zážitky a další parapsychologické fenomény. Zintenzivněná citlivost a vědění. Pochopení své podstaty a podstaty druhých bytostí. Channelování andělských a kristovských energií.

36. Komunikace s Duchem

Kontakt s anděly, duchovními průvodci a dalšími božskými entitami. Channeling. Zdá se, že stále více lidí dostává tuto příležitost. Cítíte inspirace, přijímání informací, které můžete zachytit psanou formou, malováním, v myšlenkách, komunikací, tancem atd.

37. Pocit Jednoty se vším

Přímá zkušenost Celistvosti. Transcendentní vědomí. Jste zaplavováni soucitem a láskou k veškerému životu. Soucitné odpojení se nebo bezpodmínečná láska ke všemu vás povznáší na vyšší úroveň vědomí a radosti.

38. Okamžiky radosti a požehnání

Hluboký trvalý pocit míru a poznání, že nejste nikdy sami.

39. Integrace

Stáváte se emocionálně, psychologicky, fyzicky a spirituálně silnějšími a jasnějšími. Cítíte, jako byste byli ve spojení se svým Vyšším já.

40. Žijete, co je vaším smyslem

Víte, že konečně děláte to, proč jste přišli na Zemi. Objevují se nové dovednosti a dary, obzvláště léčebné. Vaše životní a pracovní zkušenosti se nyní sblížují a začínají dávat smysl. Konečně je všechny využíváte.

Rada: Naslouchejte svému srdci. Vaše touha vás dovede tam, kam musíte jít. Jděte do sebe a zeptejte se svého Vyššího já: "Co bych podle tebe měl dělat?" Sledujte synchronicity. Poslouchejte.

41. Pocit, že máte blíž k rostlinám a zvířatům

Některým lidem se nyní zvířata zdají být "lidštější", divoká zvířata jako by se méně bála. Rostliny reagují na vaši lásku a pozornost více než dříve. Některé pro vás mohou mít dokonce zprávu.

42. Vidění bytostí jiných dimenzí

Opona mezi dimenzemi je tenčí, takže to není překvapivé. Jen zůstaňte sebevědomí. Jste silnější, než si dokážete představit, takže se nebojte. Požádejte své průvodce, aby vám pomohli, pokud máte strach.

43. Najednou vidíte člověka i své blízké pravdivě, s jinými tvářemi -- minulý život nebo paralelní život.

44. Fyzická manifestace myšlenek a přání je rychlejší a účinnější

Rada: sledujte své myšlenky. Všechny myšlenky jsou modlitby. Dávejte si pozor, o co žádáte.

45. Zamířenosť levé mozkové hemisféry

Vaše paranormální schopnosti, intuitivní poznání, vaše citění a soucit, vaše schopnost prožívat své tělo, vaše vize, vaše sebevyjádření, to vše vychází z pravé části mozku. Aby se tato strana mozku vyvinula plněji, musí se levý mozek trochu utlumit. Normálně kapacita levé hemisféry pro řád, organizaci, strukturu, lineární fázování, analýzy, vyhodnocování, přesnost, soustředění, řešení problémů a matematiku dominuje často méně oceňované pravé části mozku.

Důsledkem jsou výpadky paměti, špatné členění slov, neschopnost nebo neochota číst velmi dlouho, neschopnost se soustředit; zapomínání, co jste právě chtěli říct; netrpělivost s lineárními formami komunikace (audio- nebo písemné formáty); neuzemněnost, rozptýlenost; ztrácíte zájem o bádání nebo komplexní informace; máte pocit, že jste bombardováni slovy, řečmi a informacemi; nechutí k psaní.

Někdy se cítíte tupě, nechcete nic analyzovat, vést intelektuální debaty nebo něco zkoumat. Na druhou stranu můžete zjistit, že vás přitahují videa, časopisy s fotografiemi, krásná umělecká díla, filmy, hudba, sochařství, malování, setkání s lidmi, tančení, zahradničení, procházky a další formy projevu tohoto typu. Zajímají vás spirituální obsahy, někdy dokonce sci-fi.

Rada: Možná zjistíte, že když svému srdci a pravé mozkové hemisféře dovolíte, aby vás vedly, bude levá část dobře aktivována, aby vám sloužila. Jednoho dne budeme mít hemisféry vyvážené a budeme je mistrovsky používat.

46. Závratě

K tomu dochází, když nejste uzemněni. Možná jste právě dořešili velký emoční problém a vaše tělo se adaptuje na "lehčí" stav.

Rada: Uzemněte se masitou stravou. Někdy je vhodné dát si něco sladkého. Neškatulkujte jídlo na dobré a špatné. Používejte své vedení, abyste věděli, co v danou chvíli potřebujete. Sundejte si boty a buďte bosí v trávě.

47. Pády, nehody, zlomené kosti

Vaše tělo není uzemněné. Možná celý váš život je nevyrovnaný. Nebo vám vaše tělo sděluje, abyste zpomalili, prověřili jisté aspekty svého života nebo poléčili nějaké potíže. Vždy je v tom poselství. Když jsem si nedávno zlomila kotník, pochopila jsem, že můj kotník odnesl to, co jsem já odmítala řešit. A to bylo vše výše uvedené.

Rada: Uzemňujte se tím, že se zujete a stoupnete si bosí do trávy, ještě lepší je si do trávy lehnout. Vnímejte zemi. Jděte do přírody. Zpomalte se a buďte pozorní. Vnímejte, co právě děláte. Prociťujte své pocity. Zůstaňte v přítomnosti, obklopte se modrým světlem, když se cítíte nejistě.

48. Zrychlené bušení srdce

Rychlý tep obvykle doprovází otvírání srdce. Trvá to jen pár okamžiků a znamená to, že srdce se uvádí do rovnováhy po emocionálním uvolnění. Měla jsem jednu epizodu, která mne vyděsila: vzbudila jsem se uprostřed noci a srdce mi bušilo, jako by mi chtělo vyskočit z hrudi. Chápu to tak, že šlo o veliké otvírání srdeční čakry. Ale prověřila jsem to lékařky. S mým srdcem nic špatně není.

Rada: Poradte se se svým lékařem o jakýchkoliv zdravotních potížích.

49. Rychlejší růst vlasů a nehtů.

V těle je využíváno více bílkovin. Bohužel nemůžeme tělu říct, kde nechat růst vlasy a kde ne. (Nebo ano?)

50. Touha najít svou spřízněnou duši nebo tzv. dvojplamen

Stále více toužíme mít vztah, který odpovídá tomu, kdo jsme.

Rada: Musíme sami odpovídat ideálu, který si chceme přitáhnout. Musíme se milovat, jací jsme, i situaci, v které se nacházíme, abychom si přitáhli "dokonalejšího" partnera. Nejprve pracujme na sobě. Myslím, že to funguje takto: přejte si toho člověka ve svém srdci, ale bez ulpívání. Očekávejte, že jednoho dne se setkáte s někým, kdo je pro vás vhodnější, ale opusťte všechna očekávání ohledně toho, kdo to bude a jak se to stane. Místo toho se zaměřte na vyčištění vlastního života a buďte tím druhem člověka, kterým chcete být. Buďte šťastní teď a tady. Radujte se ze života. Pak možná uvidíte...

51. Vynořují se vzpomínky

Vzpomínky těla, potlačené vzpomínky, obrazy z minulých a paralelních životů. Léčíme a integrujeme všechna naše "já", takže čekejte podobné zážitky.

Rada: Mějte na mysli, že je nejlepší vyvolat jenom to, co přichází do mysli, ostatní nechat být, neanalyzujte pořád všechno a prožívejte přicházející emoce. Žádejte o pomoc své průvodce.