

Pečujte o svou energii


metafora

Jak si vytvořit imunitu vůči toxickým
energím a uchovat si životní sílu

Alla
Svirinskaja

Autorka bestselleru Tajemství energie

Energie je důležitá část vašeho já, stejně unikátní jako otisky prstů. Když nejste v souladu se svou podstatou, přitahujete negativní energii a stáváte se kořistí energetických upírů (nebo přímo jedním z nich). Když ale o svou energii pečujete, dovedete ovlivnit své vibrace, negativitu odrazit a stát se nejlepší verzí sebe sama.

Uznávaná léčitelka Alla Svirinskaja vás v této knize seznámí s řadou revolučních metod, jak si svou energii chránit a zlepšit si zdraví i život.

„Učitelka vysoké úrovně.“

THE TIMES

„Superguru z Londýna.“

EVENING STANDARD

„Vysoce ceněná žena, ke které se musíte objednat několik měsíců předem.“

THE SUNDAY TELEGRAPH

„Alla je ruská energetická léčitelka, o které se mluví na třech různých pobřežích – v Hollywoodu, New Yorku a Londýně.“

VOGUE

„Její slavní a proslule skeptičtí pacienti jsou jednoznačným svědectvím o její mimořádné moci.“

HARPERS & QUEEN

„Léčitelka mnoha hvězd.“

HUFFINGTON POST

„Na Allu pění chválu klienti z celého světa.“

MAIL ON SUNDAY

„Alla je pozoruhodná léčitelka a já mám to štěstí, že ji znám.“

SARAH, VÉVODKYNĚ Z YORKU

„Skvělá žena, na kterou se odvolávají i ti nejzarytější cynici.“

TATLER

„Alla je léčitelkou přítomného okamžiku.“

WOMAN & HOME

„Pozoruhodné léčitelské schopnosti.“

KINDRED SPIRIT

„Guru zdraví, za kterým jezdí lidé zdaleka.“

CONDÉ NAST TRAVELER

„Alla uvede vaše tělo i duši na cestu celostního omlazení.“

SPIRIT & DESTINY

„Nadaná žena provozující revoluční bioenergetické harmonizační léčení.“

GOOD HEALTH

„Alla vám ukáže, jak si pročistit celé tělo a uvolnit jedinečné energetické síly, změnit celou dynamiku života a zbavit se toxických energií.“

WOMES'S FITNESS

„Jméno Ally Svirinské je známé každému úspěšnému a modernímu obyvateli Londýna.“

VOGUE RUSSIA

„Její dotyk je takřka jasnovidný... Hosté v Parrot Cay se mezi sebou přeli o schůzku s ní.“

THE SUNDAY TIMES STYLE

„Seznam jejích klientů je vskutku působivý.“

THE SUN

Alla Svirinskaja
PEČUJTE
O SVOU ENERGIJ

Alla Svirinskaja

PEČUJTE O SVOU ENERGII

**Vybudujte si imunitu
proti toxickým energiím
a uchovejte si životní sílu**

Přeložil Petr Sumcov



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Own Your Energy © 2018 by Alla Svirinskaya
Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.
Translation © Petr Sumcov, 2020
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020
All rights reserved

ISBN 978-80-7625-426-8 (ePub)

ISBN 978-80-7625-425-1 (pdf)

ISBN 978-80-7625-103-8 (print)

*S nejhlubší vděčností
a vědomým oceněním
věnováno vesmíru.*

OBSAH

<i>Předmluva: Zpátky do budoucnosti.</i>	
<i>Skrytá rizika pro naše zdraví</i>	9
<i>Jak jsem postupně začala žít vlastní pravdu</i>	17
<i>Úvod</i>	25
ČÁST I: Energie v pozadí viditelné dimenze	35
KAPITOLA 1: Tajemství vašeho já	37
KAPITOLA 2: Vaše energetická totožnost	57
ČÁST II: Výměna energií mezi lidmi	
věda a překvapující zjištění	63
KAPITOLA 3: Automatické ladění	65
KAPITOLA 4: Energetická znečištění našeho prostředí	85
ČÁST III: Tři druhy energetických patogenů	97
KAPITOLA 5: Aurické „bakterie“	99
KAPITOLA 6: Aurické „viry“	105
KAPITOLA 7: Aurické „plísňe“	115
ČÁST IV: Nemoc 21. století	135
KAPITOLA 8: Digitální vrstva aury	137
KAPITOLA 9: Digitální život, nebo digitální otroctví?	147
ČÁST V: Imunitní systém aury	163
KAPITOLA 10: Vaše obranné mechanismy	165
KAPITOLA 11: Efektivní ochrana	175
KAPITOLA 12: Ochranné bariéry	187
KAPITOLA 13: Jak si poradit s energetickými upíry	209

ČÁST VI: Jak prakticky chránit a posilovat auru	217
KAPITOLA 14: Energetická prevence	219
KAPITOLA 15: „Probiotika“ pro auru	237
ČÁST VII: Okamžité resetování energie s Allou	243
KAPITOLA 16: Energetizující meditace – ujměte se vlastní energie	245
O AUTORCE	257

PŘEDMLUVA

Zpátky do budoucnosti. Skrytá rizika pro naše zdraví

Dokážete si představit, že si léčíte průjem, a přitom pijete vodu z kanálu? Nebo že líbáte přítele ležícího s chřipkou v posteli nebo máte nechráněný sex s partnerkou, která trpí sexuálně přenosnou chorobou? To vše nám přijde bláznivé a riskantní, ba přímo nebezpečné. Naši předkové ale přesně tohle klidně dělali a ani nad tím moc nepřemýšleli.

V dobách raného osvícenství v Evropě (1685–1730) se umývání těla považovalo za „pohanskou“ činnost, poněvadž v bibli se píše, že „kdo je obmyt z hříchu, nemusí se znovu mýt“. Někteří náboženští vůdcové tento verš vykládali doslovně, a tak učili, že kdo se koupe, vlastně tím odplavuje své spojení s Bohem. Kdo se koupal, nebyl považován za řádného křesťana.

Není tedy divu, že si většina lidí tělo vůbec nemyla, takže následně trpěla rozličnými neduhy kůže. Přestože se nabízely všelijaké „léčby“, pacienti se neuzdravovali, protože souvislost mezi nedostatkem čistoty a infekcí jednoduše nechápali. Podobných pomýlených přístupů se v oné době vyskytovalo více, a nejen v ní. Prakticky napříč lidskými dějinami vidíme nekonečný, stále stejný cyklus, totiž vznik nakažlivého onemocnění, pokus o jeho vyléčení, sabotování uzdravení a nový nástup nemoci.

Rukojmí neviditelného světa

Dnes žasneme, s jakou nevědomostí si tehdy lidé počínali, a sami sebe ujišťujeme, že my přece žijeme mnohem bezpečněji a hygieničtěji. Denně se sprchujeme, myjeme si ruce po použití záchodu a víme, jak se chránit proti sexuálně přenosným nemocem. Pacienty s nakažlivými chorobami dáváme do karantény a celkově vzato, pro osobní čistotu děláme, co můžeme. Většina z nás toho ví o hygieně tolik, že s sebou všude vozíme antibakteriální spreje a ubrousky, abychom se mohli zbavovat mikrobuů a zlikvidovali je dříve, než nám stihnou ublížit.

Představte si, jak by se asi tvářili naši předkové, kdyby viděli, co všechno děláme. Užasli by, ale spíše by se nám posmívali, protože na to, že nějakí mikrobi existují, se přišlo poměrně nedávno, jak si ještě povíme. Jak se občas říkává: „Tomu, kdo neslyší hudbu, připadají tančící jako duševně choří lidé.“

Zdá se, že mezi špinavým světem minulosti, v němž si bakterie a choroboplodné zárodky libovaly, a naším čistounkým, bezpečným prostředím západního světa není naprosto žádná spojitost. Vždyť tehdejší generace musely čelit nesčetným hrozbám a mnohdy značně trpěly. Neměly ani ponětí o základních hygienických pravidlech, zatímco my je všechny bezvadně dodržujeme, takže jsme chráněni – nebo ne?

Inu, to, co se vám chystám popsat, vás možná překvapí. Sice jsme skutečně mnohem čistotnější a daleko více víme, na co si dávat pozor, nicméně většina z nás vůbec netuší, že osobní hygienu je třeba povýšit *na zcela novou úroveň*. Nemám tím na mysli biologické patogeny jako viry, bakterie a plísně. Hovořím o vypořádání se s neviditelnými vlivy energií, které nás obklopují.

Hodně lidí o těchto „energetických patogenech“ neví, tudíž si neuvědomují bezpočet způsobů, kterými na nás mohou působit. A naše nevědomost – a tedy i ne-

dostatečná ochrana – vede stejně jako u našich předků k tomu, že nás nejrůznější škodlivé energie zaplavují a vážně narušují naše zdraví.

V průběhu uplynulých dvaceti let jsem léčila tisíce klientů a objevila jsem, že své zdraví poškozujeme zejména tím, že se vystavujeme vlivům „toxických energií“. V této knize si budeme povídat mimo jiné právě o nich.

Mikroskopický svět

Nejprve se ale blíže podíváme na to, jaký dopad měla neznalost neviditelného světa choroboplodných zárodků na naše předky. Poté si vysvětlíme, jak i moderní, značně rozumná společnost dělá stejné chyby v *jiné neviditelné oblasti*. Možná bychom ani neměli hovořit o chybách, jako spíše o určité vývojové fázi lidstva, ze které se můžeme díky pokročilejšímu porozumění posunout zase dále.

Ještě před několika málo staletími lidé nevěděli o mikrobech, kteří žijí kolem nás, na povrchu naší kůže a uvnitř našeho těla. Neměli prostředky, jak uvidět miliardy a miliardy bakterií, virů a dalších organismů, takže jejich existenci neznali. Následkem toho nikdo (dokonce ani lékaři) netušil, jakou roli hraje hygiena v předcházení nákazám.

Lidé užívali léky, aby se zbavili neduhů, jenže zakrátko je měli zas. Nerozuměli totiž tomu, jak k nemoci vlastně přišli. Proto také netušili, jak zabránit jejímu návratu. Teprve v roce 1665 použil anglický vědec Robert Hooke mikroskop k pozorování maličkých, dříve před lidským zrakem ukrytých detailů přírody a uviděl první mikroby a plísň. A teprve v roce 1675 Holanďan Antoni van Leeuwenhoek za použití vlastnoručně sestaveného mikroskopu objevil existenci bakterií.

I po těchto velkých vědeckých průlomech však zůstá-

vala naprostá většina populace ve slastné nevědomosti a na choroboplodné mikroorganismy a jejich škodlivé vlivy nebrala ohled. Zůstávala tak lapena v nekonečném cyklu nemocí a léčení, o kterém jsem mluvila před chvílí. Doktor sice předepsal nejlepší dostupný lék (z našeho dnešního pohledu nepříliš účinný), takže zánět žaludku ustoupil. Než bys řekl švec, byl ovšem zpátky, jelikož pacient dál v klidu jedl zkažené jídlo, případně se krmil špinavýma rukama. A s léčením se mohlo začít znovu.

„Vyšší a nižší život“

Když přišlo devatenácté století, lidstvo už o škodlivém vlivu mikrobů vědělo mnohem více. Vědci odhalili jejich účinky na zdraví. Začalo se o nich hovořit jako o „nepřátelích“ a „nižším životě“, zatímco na lidskou populaci se nahlíželo jako na život „vyšší“.

Řádila cholera a jiné nakažlivé nemoci, a tak se člověk snažil chránit. Dnes už téměř nedovedeme pochopit, že tehdejší oficiální medicína zastávala teorii „miasmatu“, podle níž většina chorob vzniká tím, že se dýchá špatný vzduch, jenž má původ v rozkladu organického materiálu. Podle této teorie se i nemocnice stavěly tak, aby jejich prostor pojal co největší množství čerstvého, čistého vzduchu.

Zdravotnické kampaně pro veřejnost byly zpravidla zaměřovány na ženy v domácnosti a zdůrazňovaly důležitost úklidu. (I zde šlo hlavně o odstranění zdrojů zkaženého vzduchu, a nikoli o likvidaci mikrobů.) Hygiena domácnosti se stala symbolem zdravého životního stylu a vyššího společenského postavení.

Ve viktoriánské Anglii bylo provozování hygieny kupodivu spojeno s morálkou. Zatímco dříve se na toho, kdo se koupe, hledělo s podezřením, nyní byl za nemorálního zvrhlíka prohlašován ten, kdo se nekoupal! Čistota

stoupla v kurzu a ocitla se na druhém místě, hned za zbožností.

Stoupl také zájem o zdravé stravování a tělesné cvičení. Obojí se považovalo za známku osvícenosti a disciplíny. Střední a vyšší vrstvy v Británii se poznaly podle čistoty. Také jejich domovy se vyznačovaly takzvaným „britským komfortem“, tedy vzdušnými místnostmi, kanalizací, mýdlem, čistým ložním prádlem a závěsy.

Od devatenáctého století až donedávna plnila osobní hygiena zejména tyto funkce:

- ◆ prevenci proti nemocem,
- ◆ ochranu před škodlivými mikroorganismy,
- ◆ udržení morální a duševní hodnoty jedince,
- ◆ symbol společenského postavení.

Dějiny se opakují

V našem 21. století rozumíme mikrobům a přenosu nakažlivých nemocí natolik, že si rádi představujeme, že jsme před vším naprosto chráněni. V mnoha ohledech to platí. Průměrná délka života se zdvojnásobila a řada dříve smrtelných chorob je věcí minulosti.

Žijeme mnohem déle a přejeme si kromě toho žít i *zdravě*. Jistě se mnou budete souhlasit, že představa dlouhého života *bez dobrého zdraví* a pohody není zrovna lákavá. Být zdravý a „fit“ je heslem dneška. Mluví o tom snad každý. Přesto jsme svědky chronické únavy, osamělosti, emocionálního přepětí a duševního vyhoření.

Lékař by nás sice asi prohlásil za zdravé, cítíme se ovšem v nepohodě. V každém větším městě lze dnes nalézt poradce pro celostní léčení, nicméně lidé jako by si

svou pohodu a zdraví *nedokázali udržet*. Mám tím na mysli pohodu a zdraví jako normální, běžný stav.

Příši o dějinách hygieny záměrně, jde mi totiž o porovnání dřívějších postojů a chování s tím, jak se chováme a jak přemýšlíme dnes. Snáze tak spatříme, jak bychom mohli naši moderní společnost změnit a poučit se z chyb. Obávám se ale, že minulé chyby v přístupu prakticky navlas stejně opakujeme.

Jak jsme si již řekli, lidé se naučili „pořádně se vlastního těla ujmout“ teprve poměrně nedávno. Do té doby byli vydáni napospas patogenům, o kterých ani nevěděli, a délku a kvalitu jejich života jim diktovalo prostředí, ve kterém se denně pohybovali. Dalo by se říci, že neviditelné choroboplodné zárodky vlastně vládly světu.

Řekli jsme si však rovněž, že existuje ještě jiný druh znečištění. Také není vidět, a proto o něm mnozí z nás dosud nevědí, podobně jako naši předkové nebrali v potaz mikroby žijící v jejich těle a okolí. Mám na mysli to, jak jsme nadměrně vystavováni toxickým energiím a vibracím.

Pravda je taková, že vůbec neznáme vlastní energii ani netušíme, jak o ni pečovat, a tak jsme nadměru otevření i nejrůznějším formám energií a vlivů zvenčí. Ty se vyskytují podobně jako mikrobi všude okolo nás, jenomže i kdybyste si vzali ten nejsilnější mikroskop, spatřit je nemůžete.

Doufám, že vědci snad brzy vynaleznou nějaké zařízení, které každému z nás umožní různé druhy energií detekovat. Do té doby se musím podobně jako jiní léčitelé spoléhat na své ruce, které je cítí, a slouží mi tedy místo mikroskopu.

Udržitelné zdraví a pohoda

Podářilo se mi vybudovat vzkvétající praxi s dlouhodobě dobrými výsledky, a tak jsem přesvědčena, že co jsem objevila, bude se hodit i vám. Z tohoto důvodu se s vámi

podělím o to, jak podpořit udržitelné zdraví a pohodu. Třeba vám to zapadne do celkového pohledu na svět (i když to nelze vidět) jako chybějící dílky puzzle.

S každým klientem vždy vytvořím tým, abychom se na problémy mohli dívat ze *všech* úhlů. Dělán to, protože vím, že skutečné uzdravení nemůže přijít, pokud za sebe člověk nepřevzme zodpovědnost a nepochopí také své prostředí. Jestliže to neudělá, připomíná pacienty z dob temného středověku, kteří si léčí žaludek, ale pijí přitom špinavou vodu.

Všichni musíme kromě obvyklých hygienických návyků dbát také na hygienu energetickou. Měla by se stát jedním z pilířů péče o sebe, ať už chceme zlepšit vlastní zdraví, nebo vytvořit se svým lékařem či léčitelem lepší tým. Nejde ale pouze o povrchové úpravy, jakési „přestříkání voňavkou“, podobně jako když dřívější lidé překrývali zápach nemytého těla drahými parfémami. Budeme se proto zabývat skutečnými příčinami škodlivých energií, abyste mohli odstraňovat přímo jejich kořeny.

Další má velká záliba spočívá v tom, že usiluji o to, aby každý pacient dosáhl psychické pohody a aby se stala nedílnou součástí jeho každodenního života. Média nám často ukazují životní styl luxusu a klidu, který si však mohou dovolit jen dobře situovaní. Reklama se zde zaměřuje na nákladnou dovolenou, na pokročilé jógové praktiky či na exotická jídla, následkem čehož většina populace chápe psychickou pohodu jako sladký zákusek, a nikoli jako něco, co by mělo být naprosto normální.

Jakmile se vám ale podaří nastolit zdravější a čistší vztah se svou vlastní energií a prostředím, nebudete již muset odjíždět do vzdálených zemí, abyste se konečně uvolnili a byli sami sebou. Vůbec totiž nejde o stav, do kterého byste se měli dostávat, nýbrž o váš vztah s tím, co vás obklopuje.

Domnívám se, že nadešel čas, abychom opustili nevě-

domost a předsudky podobné těm, jichž se drželi naši předkové, když měli co do činění s „neviditelnem“. Potřebujeme proměnit postoj ke světu energií a také se oprostit od představy, že zdraví a pohoda se týkají pouze hrstky vyvolených. Pohoda není symbol společenského statusu, nýbrž nutnost, podobně jako denní sprcha.