



**ВЪПРОСНИК ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЕЛЕКСИРИТЕ НА Д-Р БАХ ЗА
ИНДИВИДУАЛНА КОМБИНАЦИЯ**

Име:.....

Възраст:.....

ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА

Моля, опишете настоящата си ситуация:

Отбележете с Х или “ДА” в полето „Вярно“ ситуацияите, които описват точно вашето състояние. Опитайте се да отбележите ситуацияите, максимално близки до вашата ситуация. След това, ограничете до максимум 8 -10 избора от всяка таблица , според най- важните аспекти за момента. Цифрите срещу всеки въпрос са номерата на Еликсирите за пиене на д-р Бах, които са общо 38 вида. С този тест, можете да определите сами Вашата комбинация, за начало.

Или напишете под всяка таблица номерата на положителните отговори, например : 1,8,12,23,28,30.

*Попълването на въпросника отразява вашата субективна оценка за състоянието ви. За точно определяне на ключовите есенции на д-р Бах е препоръчителна консултация с бахов терапевт. Емилия Волева 0896619734

№	Настояща ситуация	Вярно
1	Често получавам замайване. <u>9</u>	
2	Другите винаги са по-успешни от мен. <u>19</u>	
3	Чуждото щастие ме прави нещастен. <u>15</u>	
4	Никога не се предавам. Дори когато съм болен, не си позволявам почивка. <u>22</u>	
5	Често се безпокоя за здравето си. <u>10</u>	
6	Все на мен се случват неприятности. <u>38</u>	
7	Често се чувствам виновен. <u>24</u>	
8	Често разглеждам стари снимки или списания. Не обичам да изхвърлям стари вещи. <u>16</u>	
9	Като че ли оставям другите да решават вместо мен. <u>33</u>	
10	Сутрин не ми се става от леглото, чувствам се уморен от сутринта. <u>21</u>	
11	Не съм сигурен, че правя това, което наистина искам. <u>36</u>	
12	Ставам агресивен, когато ме предизвикат или не мога да постигна целите си. <u>32</u>	
13	Страхувам се от толкова много неща, че дори ми е трудно да ги опиша всички. <u>20</u>	
14	Имам нужда от одобрението на другите, обичам да ме приемат и харесват. <u>4</u>	
15	Имам нужда непрекъснато да се съветвам с другите. <u>5</u>	
16	Не помня да съм бил по-отчаян и обезсърчен, отколкото сега. <u>30</u>	
17	Доскоро успешно се справях с отговорностите си, но вече ми тежат. Не мога да се справя! <u>11</u>	
18	Оттеглил съм се вътрешно и съм безучастен към това, което се случва. <u>37</u>	
19	Имам нужда от голямо лично пространство. <u>34</u>	

20	Когато нещата стават бавно, често барабаня с пръсти или се разхождам напред-назад. <u>18</u>	
21	Когато имам проблем, веднага се обаждам на някого, за да го споделя. <u>14</u>	
22	Разправиите и скандалите ме правят нещастен. <u>1</u>	
23	Обичам да споделям с другите добрите си идеи и много ми се иска те да ги приемат. <u>31</u>	
24	Едни и същи проблеми се повтарят при мен по един и същи начин. <u>7</u>	
25	Не мога да изгоня от главата си натрапливи мисли. <u>35</u>	
26	Спазвам строг режим (на хранене, физически упражнения...). Високите резултати изискват жертви и аз съм готов да платя цената. <u>27</u>	
27	Имам желание за дълга почивка без никакви физически усилия. <u>23</u>	
28	Животът ми като че ли вече не е същият. <u>29</u>	
29	Понякога получавам замайване при пътуване с кола или самолет. <u>28</u>	
30	Когато съм притеснен, изпитвам силна болка в слънчевия сплит, а понякога получавам и разстройство. <u>26</u>	
31	Изпитвам отвращение към ежедневните си задачи, защото са ми дотегнали. <u>17</u>	
32	Не мисля, че има смисъл да опитвам отново . <u>13</u>	
33	Дланите ми често се изпотяват. Понякога се разтрепервам от най-незначителни неща. <u>2</u>	
34	Когато нещата временно не вървят, съм склонен да се отчайвам. <u>12</u>	
35	Често се обаждам на близките си, за да се уверя, че всичко е наред. <u>25</u>	
36	Трудно ми е да прощавам чуждите грешки. <u>3</u>	
37	Понякога съм толкова напрегнат, сякаш седя върху бомба, която всеки момент ще избухне. <u>6</u>	
38	Непрекъснато се грижа за доброто на близките си. Дано да го оценяват! <u>8</u>	

ОПИСАНИЕ НА ХАРАКТЕРА

Моля, отбележете кои ваши **модели на поведение** ви пречат да постигнете целта си:

Отбележете с X в полето „Вярно“ моделите на поведение, които ви описват най-точно като личност. Опитайте се да отбележите най-типичните за вас модели на поведение, като се ограничите до максимум 8 – 10 варианта.

№	Модел на поведение	Вярно
1	Твърде съм притеснителен. Страхувам се от ситуации, които предизвикват стрес. <u>20</u>	
2	Пречи ми ниското ми самочувствие. Не съм убеден, че съм способен. <u>19</u>	
3	Не обичам споровете и караниците. Ако трябва да споря и да убеждавам някого, предпочитам да се откажа. <u>1</u>	
4	Силите ми са изчерпани. Напълно съм изтощен. <u>23</u>	
5	Прекалено съм чувствителен и боязлив. Мисълта за промяна ме изпълва със странни усещания. <u>2</u>	
6	Непрекъснато критикувам другите. Веднага забелязвам нередностите и това ме дразни. <u>3</u>	
7	Не мога да отказвам на хората и те често се възползват от това. <u>4</u>	
8	Твърде силно съм свързан със спомените от миналото си. <u>16</u>	
9	Липсва ми вътрешна мотивация за действие. Като че ли всеки ден е „понеделник сутрин“ и не мога да се накарам да започна. <u>17</u>	
10	Страхувам се да не изгубя контрол над себе си – да нараня някого или самия себе си. Страхувам се да оставя импулсите ми да ме водят. <u>6</u>	
11	Лесно ставам агресивен. Не се доверявам на хората и често ревнувам или завиждам на другите. <u>15</u>	
12	Не съм сигурен какво наистина искам. Нямам вътрешна посока. Занимавам се с много неща, но върху нищо не съм фокусиран напълно. <u>36</u>	
13	Непрекъснато се чувствам виновен за нещо. <u>24</u>	
14	Аз съм лесно раним. Страхувам се да не бъда отново наранен. <u>29</u>	
15	Трудно ми е да взема решение, защото всяко решение си има своите предимства. <u>28</u>	
16	Имам силно чувство за дълг. Не мога да не довърша нещо вече започнато. <u>22</u>	
17	Прекаленият ми ентузиазъм и старание ми пречат. Често се преуморявам, защото влагам много енергия в дейностите си. <u>31</u>	
18	Имам силно развито чувство за справедливост. Често се намесвам в нечестни ситуации. <u>31</u>	
19	Изпитвам вътрешна несигурност. Често се допитвам до другите, за да не сгреша. <u>5</u>	
20	Пречи ми това, че лесно изпадам в паника. Дори само като си помисля и се чувствам безпомощен. <u>26</u>	
21	Пречи ми прекалената ми дисциплина. Прекалено съм строг към себе си, имам високи	

	стандарти, които следвам. <u>27</u>	
22	Прекалено съм амбициозен. Искam винаги нещата да стават по моя начин. <u>32</u>	
23	Искam всичко да е чисто и подредено. И най-дребната подробност трябва да е на мястото си, иначе се чувствам зле. <u>10</u>	
24	Пречи ми чувството на безнадеждност. Мисля, че вече нищо няма смисъл. <u>13</u>	
25	Като че ли ме интересуват само моите проблеми. Не се замислям за проблемите на останалите. <u>14</u>	
26	Много съм разсеян, често забравям. Липсва ми интерес към настоящата ситуация. <u>9</u>	
27	Често съм нетърпелив. Не мога да чакам нещата да се случат. <u>18</u>	
28	Много се тревожа за близките си. <u>25</u>	
29	Пречат ми тъгата и депресията. Понякога изпадам в дълбока меланхолия. <u>21</u>	
30	Пречи ми апатията. Нямам желание да се захвана с нищо, защото съм сигурен, че нищо не зависи от мен. <u>37</u>	
31	Аз съм резервиран. Стоя настрана от останалите. Трудно установявам контакти. <u>34</u>	
32	Пречи ми хаосът от мисли в главата ми. <u>35</u>	
33	Лесно се влияя от останалите. Трудно ми е да остана верен на собствените си планове и решения. <u>33</u>	
34	Пречи ми това, че повтарям грешките си. <u>7</u>	
35	Аз съм скептичен. Трудно могат да ме убедят, като Тома Неверни съм. <u>12</u>	
36	Пречат ми отговорностите, които ми тежат. <u>11</u>	
37	Очаквам много от другите. Често правя неща, за да получа признание и благодарност. <u>8</u>	
38	Пречи ми усещането, че съм стигнал дъното. Вече няма накъде. <u>30</u>	
39	Пречи ми това, че се усещам като жертва. Огорчението ми ме кара да се самосъжалявам. <u>38</u>	

ОПИСАНИЕ НА ЧУВСТВОТА

Моля, опишете **как се чувствате** в настоящата ситуация:

Отбележете с X в полето „Вярно“ състоянията, които описват най-точно вашите чувства в настоящата ситуация. Опитайте се да се ограничите до максимум 8 – 10 избора.

№	Как се чувствате	Вярно
1	Упреквам се. Как можах!? <u>24</u>	
2	Чувствам се несигурен. Съмнявам се в собствената си преценка и затова често се обръщам към другите за съвет. <u>5</u>	
3	Чувствам се наранен/ обиден/ огорчен/ гневен/ ревнив/ завистлив/ враждебен. <u>15</u>	
4	Чувствам се оттеглен в мислите си. Често съм разсеян или забравям. <u>9</u>	
5	Чувствам се зле, когато липсва ред, когато нещата не са подредени. Чувствам, че имам нужда от вътрешно прочистване. Гнуслив съм. <u>10</u>	
6	Чувствам се несправедливо обвинен. Съдбата определено не е на моя страна. <u>38</u>	
7	Когато ме предизвикат, налагам волята си. Ако е необходимо дори ставам деспотичен. <u>32</u>	
8	Чувствам, че хората около мен ми влияят силно. Тяхното мнение ме кара непрекъснато да преразглеждам решенията си. <u>33</u>	
9	Чувствам се унил, тъжен, депресиран. Нямам чувство за хумор. <u>21</u>	
10	Чувствам се неуверен в себе си. Другите са по-способни от мен. <u>19</u>	
11	Чувствам се отговорен за всичко, което се случва на мен и близките ми. На мен винаги може да се разчита. <u>22</u>	
12	Страхувам се от публика, тълпи, гръмотевици.....(моля , добавете и други страхове, ако имате такива) <u>20</u>	
13	Чувствам, че трябва да бъда винаги в услуга на другите. Не мога да кажа „не“. <u>4</u>	
14	Изпитвам носталгия. Колко хубаво беше преди! <u>16</u>	
15	Имам твърде много отговорности, които ми тежат. <u>11</u>	
16	Чувствам се така, сякаш нищо не може да се промени. Нищо не зависи от мен. <u>37</u>	
17	Чувствам се нерешителен, разпилян, без фокус и вътрешна яснота. <u>36</u>	
18	Чувствам се нетърпелив. Много мразя забавянето! <u>18</u>	
19	Имам нужда от внимание и съчувствие. Искам да разкажа на някого за проблемите си. <u>14</u>	
20	Не обичам да показвам чувствата си. Предпочитам да изглеждам така, сякаш нямам никакви проблеми. <u>1</u>	
21	Чувствам се резервиран. Предпочитам да си стоя на спокойствие. <u>34</u>	
22	Често допускам една и съща грешка. Сякаш не мога да се поуча от грешките си. <u>7</u>	
23	Чувствам се измъчван от нежелани мисли. Като че ли непрекъснато водя вътрешен диалог	

	със себе си. <u>35</u>	
24	Чувствам се напълно отчаян. Сякаш няма „светлина в тунела“. Не виждам никакъв изход. <u>30</u>	
25	Чувствам се ентусиазиран, ангажиран съм напълно с това, което правя. <u>31</u>	
26	Преживях травмиращо събитие. Още не мога да дойда на себе си. <u>29</u>	
27	Чувствам се раздвоен в избора си, не мога да реша какво да избира. И двете неща ми харесват еднакво. <u>28</u>	
28	Чувствам се много уморен, без сили. Нямам енергия за никакви физически усилия. <u>23</u>	
29	Обичам реда и дисциплината. Не си позволявам разточителства. <u>27</u>	
30	Изгубих всякаква надежда за подобрене. Чувствам се отчаян. <u>13</u>	
31	Чувствам се така, сякаш предстои да се случи нещо лошо. Страхувам се от тъмнината и неизвестното. <u>2</u>	
32	Чувствам се пренебрегнат. Мисля, че заслужавам повече признание за всичко, което правя. <u>8</u>	
33	Силно се притеснявам за близките си. Често не мога да заспя, когато някой закъснява да се прибере вечер. <u>25</u>	
34	Чувствам се обезверен, скептичен. Недоверчив съм. <u>12</u>	
35	Чувствам се раздразнен от грешките на другите. Толкова ли им е трудно да правят нещата правилно?! <u>3</u>	
36	Тайно се страхувам от наказание, макар и да не знам точно за какво. <u>2</u>	
37	Чувствам се в паника, изпитвам ужасен страх. <u>26</u>	
38	Чувствам се така, сякаш ще избухна всеки момент. Едвам се удържам! <u>6</u>	
39	Чувствам се вътрешно изчерпан, обзет от апатия. Прегорях. <u>17</u>	

ПРИОРИТЕТИ

Моля, отбележете кое ви измъчва най-много в настоящата ситуация. Какво искате да промените най-напред?

Отбележете с X в полето „Вярно“ състоянието, което е най-проблемно за вас в момента. Опитайте се да се ограничите до максимум 6 избора.

№	Какво ми пречи и ме измъчва най-много? Какво искам да променя най-напред?	Вярно
---	---	-------

1	Страхливостта ми. <u>20</u>	
2	Липсата на самочувствие или комплексът за малоценност. <u>19</u>	
3	Изтощението, липсата ми на сили. <u>23</u>	
4	Необяснимите страхове, постоянната ми тревожност. <u>2</u>	
5	Липсата ми на толерантност към другите. <u>3</u>	
6	Невъзможността да казвам „НЕ“ на другите. <u>4</u>	
7	Склонността ми да живея с миналото си. <u>16</u>	
8	Умствената ми умора. <u>17</u>	
9	Вътрешното ми напрежение и страха от загуба на контрол. <u>6</u>	
10	Отрицателните ми чувства – ревност, гняв, завист, омраза. <u>15</u>	
11	Липсата на вътрешна посока и фокус. Не знам какво искам. <u>36</u>	
12	Чувството ми за вина и склонността ми да се самообвинявам. <u>24</u>	
13	Душевната ми ранимост, шок, вцепененост. <u>29</u>	
14	Колебливостта и нерешителността ми. <u>28</u>	
15	Нуждата да издържа на всяка цена. <u>22</u>	
16	Прекаленото ми старание и ентузиазъм. <u>31</u>	
17	Вътрешната ми несигурност. <u>5</u>	
18	Вътрешната ми паника. <u>26</u>	
19	Прекалената ми самодисциплина. <u>27</u>	
20	Желанието ми да се налагам и да доминирам. <u>32</u>	
21	Прекалената ми придирчивост към детайлите и чистотата. <u>10</u>	
22	Чувството ми на безнадеждност. <u>13</u>	
23	Склонността ми да мисля само за себе си. <u>14</u>	
24	Разсеяността ми и слабата ми памет. <u>9</u>	
25	Нетърпеливостта ми. <u>18</u>	
26	Прекаленото ми съчувствие и притеснение за другите. <u>25</u>	
27	Дълбоката ми меланхолия. <u>21</u>	
28	Вътрешната ми апатия и безразличие. <u>37</u>	
29	Склонността ми да се изолирам от останалите. <u>34</u>	
30	Непрекъснатият хаос от мисли в главата ми. <u>35</u>	

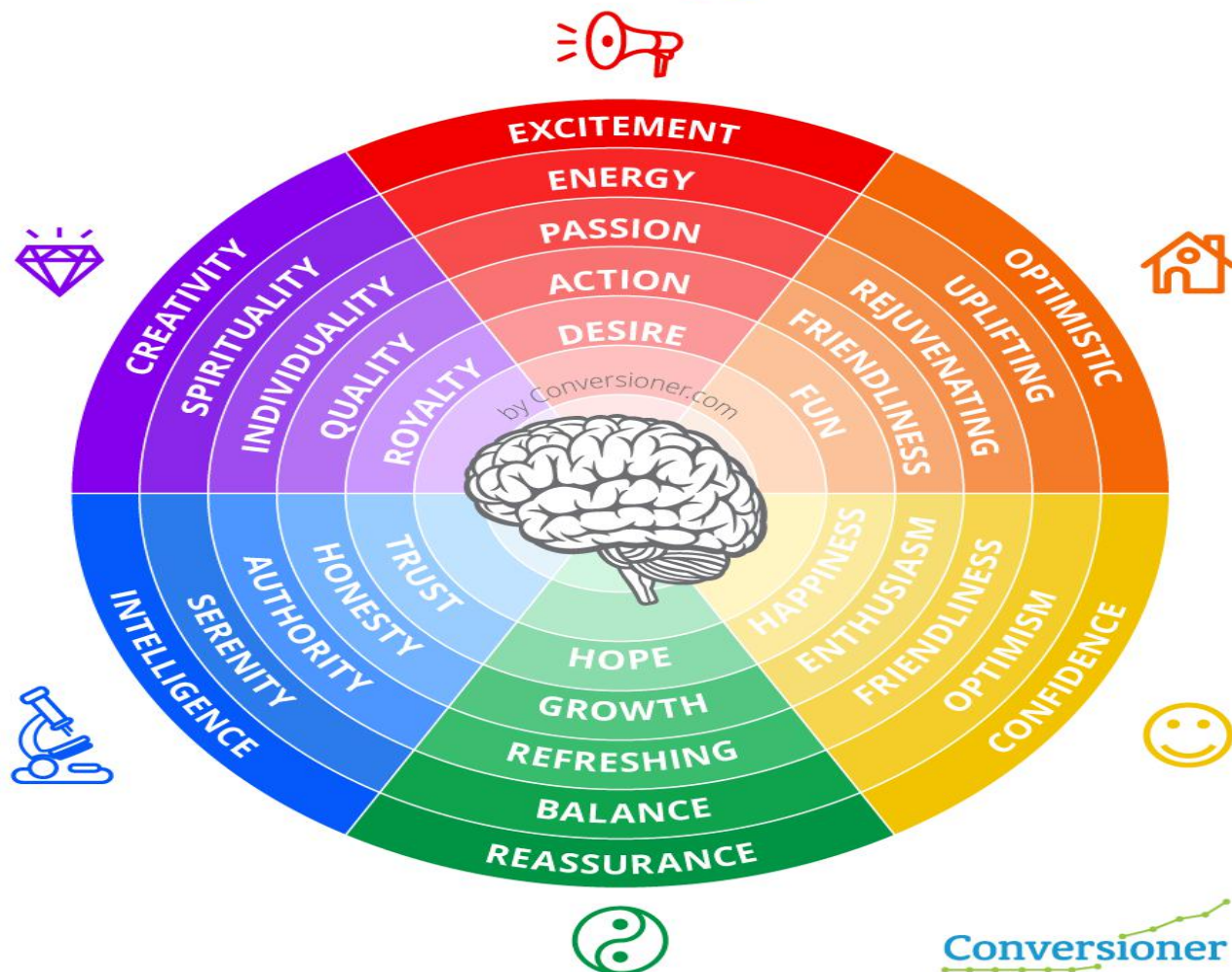
31	Неспособността ми да отстоявам решенията си и да оставам верен на себе си. <u>33</u>	
32	Склонността ми да допускам едни и същи грешки. <u>7</u>	
33	Отрицателните ми очаквания и липсата на вяра в положителния резултат. <u>12</u>	
34	Склонността ми да поемам твърде много отговорности. <u>11</u>	
35	Големите ми очаквания към другите, нуждата ми от признателност и благодарност. <u>8</u>	
36	Пълното ми отчаяние. <u>30</u>	
37	Огорчението и обидата ми. <u>38</u>	
38	Нуждата ми от хармонични отношения и нежеланието ми да се конфронтирам. <u>1</u>	

Изготвил : Лиана Петрова

Поръчка на индивидуална комбинация , за диагностика или за еликсири - концентрати :

Емилия Волева 0896619734 , ТЛЦентър : официален вносител на Кристал Хербс , Англия , оригинални, автентични , ръчно създадени с над 600 вида еликсири - класически, надградени от цветя и кристали, специални и висши , от 10 и 25 мл, индивидуални и комплекти.

The Emotional Triggers of Colors



I.ТЕСТ ЗА ЦВЕТНО ХРАНЕНЕ

И ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЦВЕТОВИ ДИСБАЛАНС

II.ТЕСТ ЗА ДИСБАЛАНСИ В ЧАКРИТЕ





*1. След определянето с Теста , можете не само с храните и с дишане-да добавяте необходимите Ви цветове , а да визуализирате за Вас или енергийният Ви двойник/ който си представяте на мисловният Ви екран пред Вас/ поток от съответният цвят към цялата Ви аура или чакра/ при запознатите / на Вашият ен. двойник , т.н. етерно тяло.

2. Също и при определяне на капките на д-р Бах , може да се използва теста , защото се съчетават двата метода отлично -за пълно оздравяване .

При желание от консулт и започване на цветна диета с терапия от нас в холистичен център “Тринити Лайт Център” , ще Ви предоставим съответните храни и рецепти по цветовете и също- за вас - индивидуално + PH Тест, който ще определи състоянието - алкално/ киселинен баланс, който е решаващ за здравето, поради имунната защита от паразити и токсини.

"Повечето от нас имат солидно изградени прегради между себе си, природата и лечебната сила на светлината. Тези енергийни блокажи идват от вътре и извън телата ни. Начинът на живот, храната, която приемаме, мисловните модели и желания, всичко това създава вибрации във физическото тяло и невидимите тела. Те влияят на нашето здраве и на хората около нас. Трябва да се вземе предвид и количеството естествена слънчева светлина, което поемаме.

Рецепторните клетки на хипоталамуса в мозъка се нуждаят от пълната гама цветни вибрации на слънчевата светлина, за да стимулират всички жлези на ендокринната система и да поддържат хармонията на метаболизма.

*Ако преобладават някои от цветовете, ще се наруши правилното функциониране на хипофизата и епифизата.

За да сме здрави, имаме нужда от баланс на всички цветове на дъгата, които се съдържат в естествената слънчева светлина и в храната. Не забравяйте, че когато се храним, енергията се трансформира от далака и панкреаса в светлинни вибрации, които се разпределят по чакрите в тялото.

Цветните вибрации протичат през енергийните ни системи, които ни изпълват с жизненост и светлинна енергия. Повечето от физическите ни болести се получават, когато светлината се блокира в нас и не може да осъществи връзката с космическите сили.

*Най-важно е да приемаме изобилие от естествена слънчева светлина.

Има и други причини за появата на енергийни блокажи. Често те са причинени от вътрешни фактори като лоша диета, липса на физически упражнения, отрицателни емоции, мисли или отношение, тъй като вибрациите на отношението и мислите ни също се отразяват върху телата ни на клетъчно равнище. Например умората се появява в мозъка. Ако имате като цяло отрицателно отношение към живота и сте склонни да си повтаряте Всичко е прекалено трудно, прекалено уморително и почти невъзможно, тези отрицателни мисловни вибрации провалят възможността ви да бъдете здрави.

Когато сме здрави не чувстваме умора, имунната ни система успешно се преборва с атаките на бактериите и вирусите. Когато сме претоварени с работа, стресирани или непрекъснато сме изложени на въздействието на лоша околна среда, имунната ни система е поставена в постоянно напрежение. Защитните сили на човешкото тяло могат дотолкова да бъдат намалени, че една настинка с години може да ви носи усещане за умора.

Стресираното, слабо и изморено тяло, винаги се предава в най-уязвимото си място. Трябва да се научим да разпознаваме тези сигнали дълго преди да се разболеем сериозно. Ако например при вас това са болките в гърба или астмата, там тялото ви ще се пречупи при стрес. Когато тези симптоми се появят, болката е викът за помощ на нашите клетки. По този начин телата ни привличат вниманието към вътрешния дисбаланс и ни казват, че трябва да променим нещо в начина си на живот. Ако не се вслушаме в този зов, ще се появи болестта и ще ни тормози, докато най-сетне не си вземем поука.

*Въпреки това много рядко болестта започва от физическото тяло. По-често тя е резултат от дисбаланса на енергията в емоционалното или умственото тяло. Тези нехармонични вибрации преминават през етеричното тяло във физическото и то

преобръща енергийните блокажи във физически симптоми – появява се болка. Хармонията може да се възстанови само когато тези енергийни блокажи се разсеят и цветните енергийни лъчи отново могат да преминават безпрепятствено.

За да разберете това, представете си етеричното тяло като голям радиоприемник. Всеки енергиен център или чакра е радиостанция, която е свързана с определена цетове честота (вж. глава 1, стр. 26). Когато някоя станция загуби сигнала си, другите започват да приемат объркани сигнали. Така че когато един енергиен център е свръх стимулиран – т. е. ако сигналът му е прекалено силен, – друг център страда от липса на енергия. Той е изтласкан от по-силния и резултатът е енергиен дисбаланс или блокаж.

Лесно можем да разпознаем симптомите на енергийния дисбаланс.

Например всеки от нас е срещал някого с прекалено много червена енергия. Тези хора лесно се разпознават по червеникавия тен, горещата и влажна кожа и избухливия нрав. Може да имат високо кръвно налягане и склонност към храни от горещия край на спектъра – червено месо и мазнини, солени или сладки храни, а може би дори и много червено вино. От друга страна, хората с прекалено много синьо в системите си често имат тъмни коси и сивкав тен, ниско кръвно налягане и понякога страдат от анемия. Те са инертни и трудно се мотивират. Освен това лесно изпадат в депресия. При всеки случай на енергиен дисбаланс и блокажи имаме нужда да пренастроим точно този цетови сигнал, така че той отново да бъде силен и ясен. Трябва да се възвърне хармонията, като се включи необходимия цвят.

Не бива да забравяме, че сами по себе си цетовите вибрации не са нито добри, нито лоши.

Когато си набавим цетовите, които ни липсват, можем да съживим енергийните си центрове, да заздравим имунната си система и да се пречистим от токсините и лошите вибрации, които сме натрупали.

*Чи, което сме извели след раждането си

За да разберете дали страдате от енергиен дисбаланс, трябва да попълните следващите тестове.

Вродената склонност към определен цвят

Има две основни причини за появата на цетови дисбаланс. Първата е свързана с количеството цетна енергия, с която идваме на този свят (или вродена склонност към определен цвят). Втората е цетовата енергия, която извличаме чрез диетата си. Сега ще обърнем внимание на първата причина, а за втората ще поговорим в глава 7.

Възможно е да се раждаме с определена склонност към даден цвят. Това е известно като първоначално чи, което възниква преди раждането и обикновено определя естествените ни цветове.

Ако сте червендалести, с лунички и червена коса, можете да приемете, че вече имате сериозно количество червена и оранжева енергия. Това означава, че трябва да внимавате с консумацията на червени храни, особено свързаните с инфрачервените лъчи като кафето, чая, алкохола и червеното месо.

Ако, от друга страна, имате сивкав тен и сини очи, вероятно притежавате сериозно количество синя енергия. Трябва да обърнете внимание на храните, които съдържат червена и оранжева енергия, за да постигнете сила и добро състояние на духа.

Ако сте с жълта или кафява кожа, златиста коса или кафяви очи, имате сериозно количество жълта енергия. В този случай обърнете внимание на физическите упражнения и да приемате продукти, които подпомагат храносмилането.

Повечето хора имат вродена склонност към определен цвят. Наследственият цветови дисбаланс се появява тогава, когато смесването на ин и ян енергия от двамата родители облагодетелства дадена част от цветовия спектър.

Добре е да сме наясно с вродената си склонност към определени цветове. След като ги разберем, ще бъдем в състояние да изберем цветовете, с които да се обличаме, да декорираме дома и работното си място, така че да са в хармония с личните ни цветови вибрации. Вашата склонност към определен цвят влияе върху личните ви качества и начина ви на живот. Тя ви помага да определите силните и слабите си места, както и всички области на възможна опасност в организма ви. Така ще можете да предотвратите евентуалните болести.

Когато имате склонност към определен цвят, вие сте предразположени към болестите, свързани с този цвят. Тялото ви винаги създава проблеми точно в тези слаби места. Когато ги откриете, ще можете да изградите съпротива чрез цветната енергия на храните и напитките, които приемате. Това не означава, че ако имате предразположение към определена болест, непременно ще се разболеете. Здравето ви ще бъде добро дотогава, докато поддържате хармония.

ТЕСТ : ПЪРВА ЧАСТ

За да откриете склонността си към определен цвят, прегледайте въпросите по-долу. Отбелязвайте само да или не. Ако във въпроса са изброени три условия и вие отговаряте на което и да било от тях, отговорете положително. Запишете си 1 точка за всяко да. Отбележете 0 за отговор не. Сумирайте резултата за всеки цвят и ги запишете.

Червен

1. Имате ли червена коса или червено в косата си или пък тя е платинено руса?
2. Имате ли червендалесто лице или тенът ви е розов, или пък лесно се изчервявате?
3. Нетърпелив и избухлив ли сте?
4. Дали вие или родителите ви страдате от високо кръвно налягане или болест на сърцето?
5. Обичате ли да правите нещата бързо?

Общо...

Оранжев

Имате ли рижа или медна на цвят коса?

Имате ли нежна кожа или лунички?

Имате ли лешникови или кафяви очи?

Склонни ли сте да вършите много неща едновременно?

Дали като цяло сте открити и общителни?

Общо...

Жълт

Имате ли светлокестенява или тънка коса?

Кожата ви има ли жълтеникав или кафеникав оттенък?

Имате ли нужда от много сън и ленив организъм?

Дали вие или родителите ви са страдали от болести на черния дроб, жлъчния мехур или панкреаса?

Бързо ли приемате нови идеи и концепции?

Общо...

Зелен

Имате ли зелени или лешникови очи?

Дали вие или вашите родители страдате от проблеми с кръвообращението, кисти или рак?

Дали обикновено ви е трудно да вземате решение?

Обичате ли природата?

Мислите ли, че сте способни да давате и приемате любов?

Общо...

Син

Имате ли светло сини или синьо-сиви очи?

Кожата ви има ли студен основен тен (като противопоставяне на розовия или жълто-кафявия тон)?

Често ли изпадате в депресия?

Страдате ли от анемия, проблеми с белите дробове или студени ръце и крака?

Дали като цяло сте спокойни и затворени?

Общо...

Индиго

Имате ли синьо-черна или сива коса?

Имате ли дълбоки сини очи?

Дали вие или вашите родители страдате от проблеми, свързани с отделните кости или целия скелет, с очите, ушите или гърлото?

Имате ли богато въображение, но плашещи сънища?

Имате ли суха кожа?

Общо...

Лилав

Имате ли дълбоки сини очи или те са със слаб лилав оттенък?

Дали сте художник, музикант, писател, медиум или ясновидец?

Описвате ли себе си като духовна личност?

Страдате ли от главоболие, резки промени в настроението или мигрени?

Често ли променяте мнението си?

Общо...

Ключ към резултатите за всеки цвят

0–1 точки

Ако сте получили 0–1 точки, вероятно по рождение ви липсва енергия в този център. Бихте могли да го коригирате с храните и напитките. Направете тест за цветовия дисбаланс на чи, който сте развили след раждането си в глава 7 (стр.197–206). Това ще ви покаже до каква степен сте коригирали вродената дисхармония.

2–3 точки

Ако сте събрали 2–3 точки на някой цвят, вие сте получили балансирана енергия от родителите си. Това означава, че нямате вродена склонност към този цвят. Проверете дали енергийният център все още е балансиран чрез теста в глава 7 .

4–5 точки

Най-важният нюанс е този, за който сте събрали 4 или 5 точки. Вие имате вродена склонност към този цвят или цветове и я носите до края на живота си. Това ще ви покаже силните и слабите ви места, затова обърнете внимание какво означава този цвят.

Тълкуване на вашата склонност към определен цвят

Това тълкуване се отнася само за цвета, за който сте получили 4 или 5 точки. За пълно и детайлно описание на храните, които са подходящи за цветовата ви склонност, погледнете стр. 207–247.

Червен

Предпочитанието към червения цвят е най-важното, тъй като това е една много силна вибрация. Ако тя е прекалено активирана, лесно може да се обърне срещу вас.

Червената енергия ни дава физическа сила и издръжливост. Хората, които са изпълнени с червено, са енергични и действени. Този цвят ни носи смелостта да се противопоставим и решителността да успеем. Изобилието на червена енергия обаче означава, че можем да бъдем твърдоглави и избухливи, защото стимулира адреналина и ни кара да действаме бързо, често без да се замисляме. Хората със склонност към червеното трябва да се опитат да мислят повече, преди да вземат решение.

Възможните слаби места са артериите и сърцето. Тези хора обикновено са с високо кръвно налягане заради горещината, която носят в организма си. Те се потят обилно, имат влажна кожа и лесно се изчервяват.

Червената енергия е нужна, за да ни мотивира и да ни даде сила, но трябва да сме сигурни, че тя се балансира от диетата ни. В противен случай ще се разболеем в изброените по-горе места. Червената енергия трябва да бъде уравновесена чрез червени зеленчукови храни, тъй като обикновено дисбалансът на тези лъчи се получава от приемането на червени животински храни.

Оранжев

Ако имате склонност към оранжевия цвят, вие вероятно сте открит човек. Вашите физически тонове са оттенъци на медта, зеленото, прасковеното и кафявото. Вие сте практични и праволинейни. Обичате разходките и забавленията. Оранжевото е много чувствен цвят. Хората с такава склонност вървят изправени и са добри танцьори. Връзката със сексуалната енергия им дава възможност за голяма радост и съзидателност. Но те трябва да се уверят, че творческите им способности ще намерят отдушник. Когато оранжевата енергия е блокирана, тя може да се прояви в множество физически проблеми, свързани с половите органи, храносмилателната и имунната система.

Хората с оранжева склонност са изпълнени с енергия, но често се заемат с няколко проекта наведнъж. Това може да доведе до умора и да създаде проблеми с имунната система. Оранжевата енергия трябва да бъде уравновесена с пресни и естествени оранжеви храни – кайсии, моркови, папая, праскови и тиква.

Оранжевото е съчетание на червено и жълто. Така че, ако имате високо равнище на оранжева енергия и ниско на червена и жълта, все пак притежавате известно количество жълта и червена енергия.

Жълт

Жълтият цвят е най-близък до светлината. Хората с такава склонност се светли и жизнерадостни. Те имат бързи умове и често съдържат жълтата си енергия в слънчевия сплит. Този център трябва да грее навън, като изпраща блестяща светлина към аурата. Често блокираме жълтата енергия със страх, който се обръща навътре и създава проблеми с черния дроб, жлъчния мехур, панкреаса и червата. Ако сте обхванати от емоции като завист, лакомия, горчивина или обида, те могат да повлияят на физическата материя. По този начин се образуват жлъчни камъни.

Хората със склонност към жълтия цвят често обръщат по-голямо внимание на умствената активност, отколкото на телата си. Те трябва редовно да правят физически упражнения, тъй като заседналият живот може да им създаде проблеми с храносмилането и отделянето.

Жълтият цвят е свързан и с нервната система, която трябва да се поддържа и засилва с консумацията на златисти ястия, богати на протеини, витамини и минерали. Пълнозърнестите храни, ядките, семената, както и жълтите плодове като бананите са чудесни за поддържането на този баланс.

Зелен

Ако сте родени със склонност към зеления цвят, вие имате силно влечение към природата. Изпълнени сте със състрадание и съчувствие към хората и работите нещо, свързано с грижата и благотворителността. Зеленото е цветът на хармонията. Изобилието на зелен цвят във вашите системи ще ви даде способност да създадете любяща и хармонична среда. Хората със склонност към зеленото срещат трудност при вземането на решения, тъй като този цвят е в средата на спектъра, не е студен или топъл, нито активен или пасивен.

Зеленото е свързано със сърдечния център и с хармонията в клетките. Поради това, при дисбаланс се получават проблеми с растежа на клетките. Ако в цялостната система липсва хармония, се развиват кисти или рак. Зеленото е свързано с любовта, със способността да обичаме себе си и да се грижим за другите. Трябва да се научим да се обичаме и приемаме такива, каквито сме, за да се превърнем в цялостни и спокойни личности.

Балансът на зелената енергия се поддържа чрез изобилие от зелени плодове и зеленчуци.

Син

Синьото е цветът на спокойствието, лоялността и доверието. То е и символ на грижата и затова, макар и несъзнателно, е избрано да представлява професията на медика. Вродената склонност към синия цвят създава умиротворителите на този свят. Те са затворени в себе си хора, които търсят мир и спокойствие.

Синьото е студен цвят и хората с предразположение към него обикновено страдат от ниско кръвно налягане и студени крайници. Възможно е също да са предразположени към проблеми с гърлото и белите дробове. Синият и оранжевият енергиен център са тясно свързани. Ако проблемите във взаимоотношенията не са изразени (оранжевият център), те често създават блокажи в гърления център. Хората със склонност към синия цвят трябва да се научат да изразяват чувствата си. В противен случай блокират синята енергия и тя ще потърси други начини да излезе. Дълбокото дишане, говоренето, пеенето и другите творчески форми на изразяване също могат да са им от полза.

За да балансираме склонността към синия цвят, трябва да консумираме разнообразни сини храни като боровинки и къпини, както и оранжеви плодове и зеленчуци.

Индиго

Индигото е тъмносиньо. Неговите лъчи са подобни на сините, но с много по-силна вибрация. Хората със склонност към индиго са спокойни и усърдни, с отличен ум. От тях стават чудесни учители и реформатори, но могат да бъдат затворени и саможиви. Ако предразположените към индиго не успеят да получат признание в трудната си работа, рискуват да разрушат себе си. Те трябва да се научат да изразяват нуждите си и да внимават да не се превърнат в мъченици. Нека бъдат внимателни с костите, както и с количеството на белите кръвни телца, които се раждат от костния мозък.

Хората с такава склонност трябва да се опитат да бъдат и по-весели. Храните, богати на минерали, които подхранват щитовидната жлеза, като например морските водорасли, ще са от полза на склонните към индиго.

Ако имате висок резултат на индигото, но нисък на синьото или лилавото, индигото, което съдържа в себе си червено и синьо, ще даде допълнителна енергия, макар и слаба.

Лилав

Хората със склонност към лилавия цвят са много чувствителни и са тясно свързани с духовната страна на съществуването. Те са в състояние да се затворят във вибрациите, които изпълват етера около тях. Често това са творчески личности и добри медиуми. Предразположените към лилавия цвят имат отворена коронна чакра, което позволява потокът на чи да навлиза в системите им. Те трябва да се пазят от вредни и отрицателни вибрации, които лесно се прихващат. Склонните към лилаво са много чувствителни към звуци и замърсяване на въздуха и страдат от множество алергии.

Хората с лилаво в аурата си са склонни да търсят духовно развитие и себепознание. Те витаят из облаците и им е трудно да поемат отговорност. Дисбалансът на този цвят може да доведе до нервни и умствени смущения като неврози, фобии и епилепсия. Лилавото е много силен цвят и хората, които са надарени с него, трябва да се научат да работят за доброто на другите, а не за задоволяване на егоистичните си подбуди.

Лилавото е комбинация от синьо и червено и храните с такива цветове, както и пурпурните зеленчуци и плодове са чудесни за балансирането на тази енергия.

Емилия Волева 0896619734 , ТЛЦентър : за диагностика и терапия с Дъга - цветно хранене, Натуропатия

АЛКААЛНИТЕ МИНЕРАЛИ

КАЛЦИЙ

МАГНЕЗИЙ

ЖЕЛЯЗО

КАЛИЙ

МАНГАН

www.dobrinki.com

www.facebook.com/dobrinki



СПАНАК



БАДЕМИ



**ТИКВЕНИ
СЕМКИ**



**КОКОСОВА
ВОДА**



КАНЕЛА



БРОКОЛИ



БАМЯ



**КЪДРАВО
ЗЕЛЕ-kale**



АВОКАДО



ЧЕСЪН



ЦЕЛИНА



**ЛЕНЕНО
СЕМЕ**



БРОКОЛИ



КИВИ



МАЩЕРКА



МАРУЛИ



КОПЪР



**БРЮКСЕЛСКО
ЗЕЛЕ**



**КЪДРАВО ЗЕЛЕ-
chard**



АВОКАДО



**КАКАОВИ
ЗЪРНА**



КИНОА



ДОМАТИ



КУРКУМА



**КЪДРАВО
ЗЕЛЕ-kale**



БОСИЛЕК



СПАНАК



СМОКИНИ



**КЪДРАВИ
МАРУЛИ**

Други типове вродена склонност

В книгата си Идеалното здраве авторитетът на аюрведа, Дипак Чопра, определя три основни телесни плана наречени доша. Те съответстват на трите вида цветна енергия: червено-оранжева, жълто-зелена и синьо-лилава и на свой ред са свързани с телесния цвят, физическата структура и личността.

Пита доша съдържа червено-оранжевите лъчи и качествата горещ, остър, влажен, леко мазен, флуиден и кисел. Хората пита са весели, доверчиви и артистични.

Кафа доша е свързана с жълто-зелените лъчи. Качествата на тази доша са тежък, студен, мазен, сладък, бавен, мек, лепкав и ленив. Тези хора са съчувстващи, обичливи, прощаващи и спокойни.

Вата доша е синьо-лилава по природа и се определя като суха, студена, променлива, бърза и груба. Хората вата са изобретателни, чувствителни, спонтанни и притежават всички качества, вдъхновени от сините и лилавите лъчи.

Склонността към определен цвят и Цветната жизнена диета

Хармоничната диета ще ви помогне да коригирате вродената си склонност към определен цвят, докато нехармоничното хранене ще засили дисбаланса. Какъвто и да е цветът, към който сте предразположени, Цветната жизнена диета ще ви научи как да поддържате баланса на енергията на тялото си и да я приемете в начина си на живот. Сега, след като вече имате представа от цветовия си дисбаланс, нека погледнем по-подробно Цветната жизнена диета и балансирания, цветен и вкусен подход към храненето, който тя ни дава.

.....ние разгледахме наследената склонност към определен цвят или оригиналното чи.

Оригиналното чи е първата възможна причина за цветови дисбаланс в системите ни. Втората е това чи, което сме извели след раждането си – видовете храна или напитки, които консумираме, и всеки временен дисбаланс, причинен от болест, изтощение, стрес или операция. Емоционалното и умственото ни състояние може да играе огромна роля във въздействието върху определен енергиен център, който може да е прекалено енергизиран и да се създаде следващ дисбаланс.

За да разберете дали страдате от енергиен дисбаланс, трябва да попълните следващите тестове.

***ТЕСТ - ВТОРА ЧАСТ за цветен енергиен дисбаланс:**

Припомнете си резултатите от тестовете за **Вродената склонност към определен цвят** / в ПЪРВА ЧАСТ /.

Сега попълнете тестовете по-долу, като записвате 2 точки за често, 1 точка за понякога и 0 за рядко. След като приключите, добавете точките от теста в глава 2, за да получите крайния резултат за количеството енергия от всеки отделен цвят. (Например: ако в теста за вродена склонност имате 3 точки за жълтото, а в теста за цветови дисбаланс получите 12, общото ви количество ще бъде 15.)

Червен

1. Реагирате ли на стреса с гняв, негодувание или фрустрация?
2. Пиете ли повече от три чаши кафе или чай на ден (като изключим зеления и билковия)?
3. Лесно ли се сгорещавате и много ли се потите?
4. Имате ли много енергия?
5. Перфекционист ли сте?
6. Ядете ли много солени или сладки храни?
7. Пиете ли алкохол повече от три пъти седмично?
8. Страдате ли от пришки, пъпки и обриви?
9. Харесвате ли горещата или пикантната храна?
10. Ядете ли червено месо повече от три пъти седмично?

Ключ към общия червен резултат 0 – 11 точки

Системата ви има нужда от червена енергия. Всички ние се нуждаем от червена енергия, която да ни дава сила, жизненост и енергия. На емоционално и умствено равнище, червената енергия ни мотивира и ни помага да намерим целта в живота си. Тя също ни кара да действаме и да довеждаме нещата докрай, като ни свързва с магнитната земна енергия. Ако равнището на синята ви енергия е високо, може би страдате от депресии, ниско кръвно налягане или анемия и трябва да започнете балансираща диета за червения цвят за една-две седмици. Също така се нуждаете в менюто си от повече червени зеленчуци, вместо червено месо или млечни продукти.

12 – 17 точки

Този резултат показва, че имате изобилие от червена енергия в системата си, но е добре тя да е от благоприятни съставки. Би трябвало да сте изпълнени с енергия и желание за живот, да се упражнявате редовно и с лекота да вземате решения. Ще имате естествена сила и жизненост и ще сте експерт в оцеляването. Доброто количество червена енергия може да ви даде лидерски качества.

18 – 25 точки

Резултат над 18 точки говори за много сериозно присъствие на червена енергия в системата ви. Важно е внимателно да прегледате и намалите червените храни, които поемате, тъй като това може да доведе до прегряване на тялото ви. Ако не промените диетата си, рискувате да се разболеете от болест, свързана с огненочервеното. Резултатът може да бъдат обриви, пришки, сърбежи, проблеми със сърцето и високо кръвно налягане, както и лесна раздразнимост и гняв. Най-доброто, което можете да направите, е да изберете само червени храни, които не са от животински произход, тъй като те няма да претоварят организма ви. Не забравяйте, че всеки цвят има положителна и отрицателна страна. Трябва да засилите положителното влияние на червеното. Също така е важно да потърсите съвет за програма упражнения, която подхожда на способностите и стила ви на живот. Добра идея ще е и за няколко седмици да проведете коригираща диета за синьо-зелените лъчи, преди да преминете на пълно спектрална диета.

Оранжев

1. Мислите ли за отминалите времена?
2. Имате ли здравословен сексуален живот?
3. Ядете ли плодове повече от три пъти седмично?
4. Страдате ли от някаква алергия?
5. Лесно ли хващате настинка или грип?
6. Страдате ли от депресии?
7. Пиете ли повече от три чаши вода на ден?
8. Трудно ли ви е да проявявате чувствата си към своите приятели, партньора или семейството си?
9. Песимист ли сте?
10. Бихте ли се определили като практичен човек?

Ключ към общия оранжев резултат 0 – 11 точки

Имате добър баланс на оранжева енергия в системата си. Това означава, че сте жизнени, обичливи, грижовни и емоционално стабилни. Радвате се на нормално количество здрав сън и имате стабилен приток на енергия. Оранжевата енергия е много практична, тъй като е съставена от червена и жълта енергия. Червеното осигурява физическа активност, докато жълтото стимулира ума. Цветната жизнена диета ще ви помогне да поддържате оранжевото си енергийно равнище.

12 – 25 точки

Вашият сакрален център, където е съсредоточена оранжевата енергия, е блокиран. Това означава, че има емоции, които ви потискат. Вероятно са резултат от минали връзки и все още сте жертва на огорчение или обида. Може би живеете в миналото и ви е трудно да се придвижите напред. Ако не се научите да изразявате чувствата си, това ще се отрази зле върху здравето ви. Една пречистваща диета ще ви подейства добре, след което Цветната жизнена диета ще ви помогне да разсеете блокажите на някои от тези скрити чувства и желания.

Жълт

1. Страдате ли от диабет, алергии или астма или проблеми с наднормено тегло?
2. Бихте ли се определили като нервен човек?
3. Обичате ли да спите до късно или се чувствате сънлив през деня?
4. Страдате ли от кожни проблеми?
5. Сърдечен човек ли сте и лесно ли прощавате?
6. Склонен ли сте да събирате, трупате или пазите различни неща?
7. Избягвате ли физическите упражнения?
8. Лесно ли си спомняте различни неща?
9. Пристрастен ли сте към захарта, солта или мазните храни?
10. Страдате ли от задържане на течности?

Ключ към общия жълт резултат 0 – 11 точки

Имате приток на жълта енергия през системата си, което ви прави умни, общителни и интересни личности. Жълтата енергия стимулира ума и нервната система, пречиства и стимулира черния дроб, далака, жлъчката и панкреаса. Хората с добър приток на жълта енергия имат чиста кожа и силна нервна система.

12 – 16 точки

Вашият резултат показва, че имате добро количество жълта енергия, което не означава непременно нещо лошо. Всички се нуждаем от жълта енергия, която да стимулира ума и умствените ни процеси. Това ни помага да сме открити за нови идеи и възможности. Също така жълтата енергия подпомага процеса на храносмилане и способността ни правилно да асимилираме хранителните продукти и да изхвърляме токсините. Вероятно вие обръщате огромно внимание на ума и пренебрегвате тялото чрез обездвижен начин на живот. Ако случаят е такъв, консумацията на жълти зеленчуци и плодове ще ви помогне да балансирате жълтите си лъчи и ще пречисти цялостната ви система.

17 – 25 точки

Този висок резултат показва, че имате енергиен блокаж на жълтите лъчи, което се изразява като ленива и затруднена система. Може би имате сериозен проблем в някаква област от живота си, например работата или връзките си. Болестите, свързани с дисбаланса на жълтата енергия, включват задържане на вода, лошо храносмилане, кисти, тумори, слуз, астма, алергии и хепатит и проблеми с черния дроб, далака и жлъчката. На емоционално равнище, отрицателните качества на жълтото се проявяват като ревност, собственическо чувство, несигурност и чувство за ощетяване. Препоръчва се пречистваща диета със зелени или жълти храни и намаляване на мазните храни от животински произход – яйца, солено сирене, масло, пълномаслено мляко и червено месо. Яжте повече зелени и жълти зеленчуци и ненаситени зеленчукови масла и маргарини.

Зелен

1. Страдате ли от проблеми с белия дроб – астма или бронхит?
2. Вярвате ли, че нещата винаги се оправят?
3. Трудно ли се мотивирате?
4. Чувствате ли се необичан и неподкрепян?
5. Трудно ли вземате решения?
6. Чувствате ли се като в капан или коловоз?
7. Самокритичен ли сте?
8. Ревнив ли сте?
9. Ядете ли зелена салата повече от три пъти седмично?
10. Предпочитате ли сянката пред това да сте изложени на слънце?

Ключ към общия зелен резултат 0 – 11 точки

Зелената енергия внася баланс и хармония в цялостното ви съществуване. Равнището на зелена енергия е ниско и това може да се прояви по различни начини – нерешителност и чувство на самота. Трябва да разберете, че за да бъдете обичан от другите или да обичате някого друго, първо трябва да се научите да обичате себе си – с добрите и лошите страни. Вероятно страдате от ниско себеуважение и това ще ви покаже, че имате високо равнище на червена енергия. Ако такъв е вашият случай, трябва да приемате повече зелена енергия, която да охлади и успокои системите ви.

12 – 20 точки

Имате баланс на зелената енергия, което ще ви помогне да поддържате хармония във физическото, емоционалното и умственото си тяло. Радвайте се на зелената си енергия и я изразявайте. Осъществете връзка с природата, с растенията, животните, децата и цялото човечество. Имате много таланти, които можете да спделите с другите и лечебните

изкуства и изследванията на околната среда вероятно ви интересуват. Не пропускайте в диетата си пресни зелени храни.

20 – 25 точки

Всички ние се нуждаем от изобилие от зелена енергия, но когато нейното равнище е прекалено високо, то преминава към отрицателните страни на този цвят. Прекалено голямото количество от нея може да ни накара да се почувстваме несигурни и изтомядени. То ни пречи в споровете и често пъти хората със зелен дисбаланс стоят настрана от действието и се проявяват като наблюдатели, а не като участници. Вместо да изхвърлите зелените храни от диетата си, по-добре уравновесете червените и зелените храни. Можете за седмица да изпробвате червено-зелената диета, за да разберете колко по-добре ще се почувствате.

Син

1. Имате ли трайни проблеми с гърлото или щитовидната жлеза?
2. Чувствителен ли сте към високите звуци?
3. Лесно ли ви е да изразявате истинските си чувства?
4. Имате ли студени ръце и крака?
5. Чувствате ли се депресиран?
6. Интуитивна личност ли сте?
7. Имате ли интерес към лечебните изкуства или музиката?
8. Вегетарианец ли сте?
9. Трудно ли ви е да вярвате на хората?
10. Усещате ли липса на енергия следобед?

Ключ към общия син резултат 0 – 11 точки

Имате ниско равнище на синята енергия, затова е добре да обърнете внимание и на оранжевата си енергия. Трябва да включите повече оранжева енергия в системата си, за да внесете в живота си радост и щастие. Синята енергия е свързана с вашата по-нежна, грижовна и интуитивна страна. Вероятно вие отхвърляте тази част от себе си, разчитате на лявото полукълбо на мозъка, което изразява логиката и разума. Опитайте се да повярвате в живота и в чувствата си, вместо винаги да изисквате точни отговори на всичко.

12 – 17 точки

Имате равновесие на синя енергия в системата си. Може да се каже, че сте спокоен човек, който обича тишината. Все още ви предстои да се научите да вярвате на другите и на собствената си интуиция. Не забравяйте баланса на оранжеви храни в диетата си.

18 – 25 точки

Вие сте изключително син човек. Това означава, че сте много чувствителни и лесно раними. Лесно се поддавате на депресии и трябва да внимавате да не се затворите напълно в себе си. Убедете се, че домът и работното ви място са спокойни и че хората, с които се срещате, са любящи и ви подкрепят. Със сигурност се нуждаете от повече радост и смях в живота си, затова се подсилете с червени и оранжеви храни и с енергизирана на слънце червена вода.

Лилав

1. Използвате ли творческите си способности?
2. Обичате ли да слушате музика?
3. Занимавате ли се с благотворителна дейност или грижи за другите?
4. Мечтаете ли?
5. Смятате ли, че сънищата ви дават отговор на проблемите ви?
6. Страдате ли от някакви фобии?
7. Говорите ли много бавно?
8. Срещате ли трудност, когато трябва да приложите идеите си на практика?
9. В процес на някакво духовно търсене ли сте?
10. Харесват ли ви тези храни: гъби, аспержи, артишок?

Ключ към общия лилав резултат 0 – 10 точки

Вие не сте свързан със съзидателната и духовната част на своята природа. Всеки има такава в себе си, но трябва да се научи как да се свързва с тези качества. Може би сте прекалено задълбочен във всекидневните задачи и сте съсредоточен върху физическите значения. Добавете в диетата си малко лилави храни, които ще повишат съзнателността ви и вашите желания.

11 – 17 точки

Резултатът ви показва баланс на лилавата енергия, което означава, че вие използвате интуитивната страна на природата си. Всички ние имаме нужда да развиваме и следваме своя път към собствено развитие и израстване. Можете да използвате сините и лилавите храни като помощници по пътя си.

18 – 25 точки

Във вашата система има голямо количество лилава енергия. Това означава, че коронната ви чакра е много отворена и ви свързва с вашия дух и други духовни сили. Много чувствителни хора като художници, музиканти, актьори, както и лечители, гадатели,

медиуми и духовно израснали хора имат голямо количество лилава енергия в аурата си. Хората с високо равнище на лилава енергия трябва да бъдат много внимателни и да се пазят от отрицателните сили.

Те трябва да поддържат телата си чисти за хармонични вибрации, тъй като това ще привлече към тях положителна и лечебна енергия. Много от лилавите хора витаят из облаците и смятат за трудно да живеят на земята. Те трябва да ядат изобилие от храни – храни с червена енергия и храни, които съдържат магнитните лъчи на оранжевото, златистото и жълтото. Кореноплодните зеленчуци могат да засилят връзката им със земята. Това ще им помогне при осъществяването на жизнената им цел на земята и ще даде практическа насока на идеите им, така че да са полезни на другите така, както и на себе си.

Емилия Волева 0896619734 , ТЛЦентър : за диагностика и терапия с Дъга - цветно хранене, Натуропатия



Създаване на коригиращи диети

Ако се вслушаме в телата си, те обикновено ще ни насочват към храни, които са необходими за коригиране на енергийния дисбаланс. Например желанието за жълт или оранжев плод обикновено означава, че се нуждаем от повишаване на равнището на витамин С и от енергизиране на имунната ни система. Желанието за захар вероятно е резултат от прекалено много червена храна и имаме нужда да я балансираме с изобилие от зелена храна. (Това е причината диетолозите толкова да наблягат на консумацията на пресни салати и зеленчуци. Зеленият цвят балансира цялата ни система. Неговото пречистващо и хармонизиращо въздействие ни помага да коригираме кръвообращението си и да изхвърлим токсините, които може би сме натрупали.) За нещастие, обикновено правим това едва когато телата ни ни принудят да им обърнем внимание, когато сме бременни или болни.

Когато в телесните ни системи има явен цветови дисбаланс, консумацията на храни от допълващия цвят и следването на коригираща диета ще ни помогне да възстановим равновесието. Коригиращите диети включват съзнателното приготвяне на ястия, основаващи се на храните от определен цвят. Това може да ни помогне да се възстановим след болест, особено когато голяма част от лечението се формира въз основа на синтетични лекарства. Когато страдаме от енергиен дисбаланс, можем да следваме коригираща диета няколко седмици или докато почувстваме подобрение. Обърнете внимание на чувствата си, на умствената си активност и на посланията на вашето тяло.

След първата седмица трябва да почувствате увеличаване на енергията. Може да решите да продължите диетата още една седмица, докато настъпи пълно подобрение или докато определен проблем започне да се разрешава. В този момент направете отново теста за Цветови дисбаланс, за да се уверите, че хармонията е била възстановена. След това можете да преминете към Цветна жизнена диета с всички цветове на дъгата.

! Менюта за диети за цветова корекция и Лекуване на специфични болести- в книгата Цветово балансиране , ще бъдат предоставени -ДОПЪЛНИТЕЛНО, ПРИ ЗАПИСВАНЕ НА ПЪЛЕН КУРС.

Емилия Волева 0896619734 , ТЛЦентър : за диагностика и терапия с Дъга - цветно хранене, Натуропатия

РАБОТА С ЧАКРИТЕ

Накратко, въпросникът помага да се определи коя/кои чакри за момента са най-проблемни (небалансиран), и на коя/кои чакри трябва да обърнете най-много внимание.

Сега е време да се вгледаме по-внимателно в нашите чакри - седемте въртящи се сфери (или вихри) биоенергия, които вървят от основата на гръбнака до над короната на главата. Чакрите се прецизни показатели за нашето физическо, емоционално и умствено благополучие. Всяка от тях се върти с различна честота и когато са в равновесие, вие ще излъчвате здраве и благополучие. Ако при една или повече хармонията е нарушена, ще започнете да забелязвате проблеми.

ДИСБАЛАНСИ В ЧАКРИТЕ

Не е необходимо да сте медиум, за да се сетите коя чакра е подложена на стрес или е небалансирана. Тъй като всяка чакра е тясно свързана с определени органи и системи в тялото и с дадени емоции и мисловни модели в психиката, обикновено е сравнително лесно да разбереш къде имаш проблеми.

Отговорете на следните въпроси, за да прецените как функционират чакрите ви.

(Коренна чакра)

1. Чувствате ли се отделени от тялото си, сякаш не сте съвсем в него?
2. Чувствате ли се несигурни и застрашени?
3. Ниски ли са нивата на енергията ви - често ли се чувствате уморени, изтощени или отегчени без особена причина?
4. Можете ли да кажете, че теглото ви е доста над или под нормата?
5. "Бягате" ли чрез алкохол, наркотици или храна?
6. Преживели ли сте някаква травма между зачатията и 5-годишната си възраст?
7. Страдате ли от проблеми с вътрешностите или червата; с костите или зъбите; от хранителни разстройства; проблеми с краката, стъпалата, колената, основата на гръбнака или задните части?

(Продължение - Сакрална чакра)

8. Страхувате ли се от промяната?
9. Изпитвате ли неприязън към светските събития, защото ви изпълват с безпокойство?
10. Слаб ли е сексуалният ви нагон, имате ли принципни проблеми със сексуалния си живот?
11. Склонни ли сте да фантазирате, вместо да се ангажирате с истинска връзка?
12. Склонни ли сте да си отказвате удоволствия и радост?
13. Преживели ли сте някаква травма или смут между 5- и 8-годишна възраст?

14. Страдате ли от менструални проблеми, разстройства на възпроизводствената и уринарната система, загуба на апетит; сексуална дисфункция, загуба на гъвкавостта в долната част на гръбнака и колената; загуба на вкус?

(Продължение - Чакра на слънчевия сплит)

15. Агресивни и доминиращи ли сте? Може би доста властни?

16. Държите ли да имате последната дума?

17. Отчаяни ли сте, че независимо колко усърдно работите, не можете да разгърнете истинския си потенциал?

18. Понякога чувствате ли се безсилни? Случва ли ви се да бъдете нещо като жертва?

19. Можете ли да кажете, че вървите с тълпата или пък следвате собствения си път, без особено да се замисляте как ще се отрази това на другите?

20. Преживели ли сте някакъв стрес или смут между 8- и 12-годишната си възраст?

21. Страдате ли от храносмилателни или хранителни разстройства; язви; хронична преумора; хипертония; проблеми със стомаха, панкреаса, жлъчния мехур и черния дроб; диабет и хипогликемия?

(Продължение - Сърдечна чакра)

22. Критични ли сте - към себе си или към другите?

23. Често ли се чувствате потиснати, песимистично настроени и/или самотни?

24. Имате ли проблеми с връзките? Може би сте твърде вискателни, вкопчващи се, ревниви или зависими? Или пък сте твърде жертвоготовни, вечният мъченик?

25. Забелязвате ли, че твърде много се месите в живота на другите хора?

26. Преживели ли сте някаква травма между 12- и 16-годишната си възраст?

27. Страдате ли от проблеми със сърцето, белите дробове, млечните жлези, ръцете; астма или дихателни затруднения; имунен дефицит; болки в гърдите; напрежение между лопатките?

(Продължение - Гърлена чакра)

28. Страхувате ли се да изкажете мнението си? Срамежливи ли сте?

29. Страхувате се или се притеснявате да опишете чувствата си с думи?

30. Имате ли проблеми със слуха или говоренето? Фалшиво ли пеете, неспособни ли сте да следвате ритъм?

31. Сплетничите ли много, прекъсвате ли хората? По-често говорите, отколкото слушате?

32. Имате ли чувството, че съзидателността ви е задушена или блокирана? Или смятате, че изобщо ви липсва?

33. Преживели ли сте някакви проблеми или травми между 16- и 21-годишната си възраст?

34. Страдате ли от напрежение в челюстта; проблеми с гърлото, ушите, гласа, врата; щитовидната жлеза?

(Продължение - Чакра на третото око)

35. Трудно ли ви е да си спомните сънищата си? Или пък често сънувате кошмари?
36. Слаба ли е паметта ви?
37. Чувствате ли сте впримчени, жадувате ли за свобода? Трудно ли ви е да си представите бъдещето?
38. Трудно ли ви е да намерите баланс - в настроенията си, в телесната температура, в хормоните?
39. Преживели ли сте някаква травма или проблеми между 21- и 26-годишната си възраст?
40. Страдате ли от главоболия, мигрена или проблеми със зрението?
41. Цинични ли сте?

(Продължение - Коронна чакра)

42. Твърде интелектуални ли сте, склонни да живеете напълно "в главата си"?
43. Системата ви от вярвания твърде строга ли е, присмивате ли се на всичко, което е извън вашите модели?
44. Скептични ли сте спрямо духовните неща, или пък сте напълно потопени в духовното за сметка на всекидневния живот?
45. Алчни и материалистични ли сте?
46. Можете ли да се опишете като апатични, объркани или "дезориентирани"?
47. Страдате ли от мигрени или амнезия?

Сега разделете отговорите си на 7 групи по следния начин:

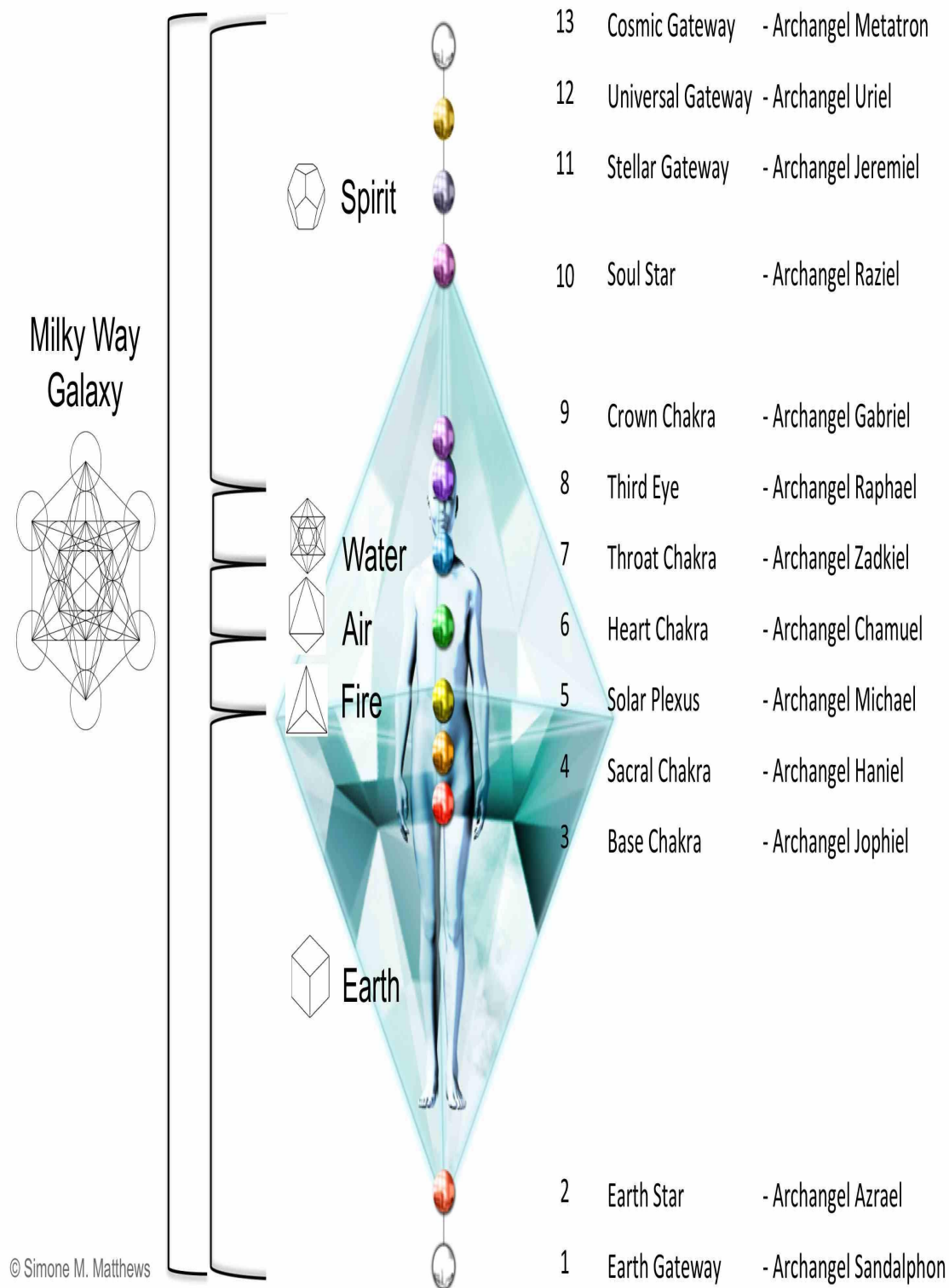
- Въпроси 1-7 - коренна чакра
Въпроси 8-14 - сакрална чакра
Въпроси 15-21 - чакра на слънчевия възел
Въпроси 22-27 - сърдечна чакра
Въпроси 28-34 - гърлена чакра
Въпроси 35-41 - чакра на третото око
Въпроси 42-47 - коронна чакра

Колкото повече отговори "да" имате в дадена група, толкова по-вероятно е да имате дисбаланс в съответната чакра. Често срещано е да имаш дисбаланс в няколко чакри, така че не се учудвайте или потискайте, ако на много места сте отговаряли с "да"...

Книгата за Вибрационна медицина 1000 стр .с пълно обяснение на енергийната система, вибрационни начини и Хологравската Вселена на човека, ще бъде предоставена -ДОПЪЛНИТЕЛНО, ПРИ ЗАПИСВАНЕ НА ПЪЛЕН КУРС.

Емилия Волева 0896619734 , ТЛЦентър : за диагностика и терапия с енергийно и висше изцеление, медитация

The 13 Energy Centre's & Archangels Essence of Angels®



МЕТОДЪТ НА ЛУИЗ ХЕЙ

Правейки лечебна лека медитация:

1. Легнете върху равна повърхност. Гръбнакът трябва да е прав. Мускулите са възможно най-спокойни. Никакви мисли не трябва да са в главата, пуснете ги да “изтекат свободно”, или да излетят като птици, които ще се върнат отново, когато приключите медитацията.
2. След пълно отпускане трябва да дишате дълбоко.
3. Когато дойде истинският мир, представете си бяла светлина над вас. Бавно се спуска към носа и се вдишва от Вас.

От белите дробове тя преминава към сърцето, а от сърцето към пъпа. Енергията на Космоса прониква във Вас и тази бяла светлина започва да расте, изпълвайки в себе си цялото тяло. Когато стигне до крайната точка - пръстите на краката, трябва да й позволим да се укрепи. Мислите не трябва да пречат на лечебния процес. С всеки дъх си вливате сили и Светлина, с всяко издишване се отпускате и издишате - освобождавате се от умората и неразположението.

4. Щом усетите и последния дъх на болестта, че сте я издишали напълно в Светлината около Вас, помолете се Светлината да я трансформира в Любов и чиста Светлина, така медитацията е завършена. Необходимо е бавно да отворите очи, но да продължите да наблюдавате дишането си, докато постепенно се връщате към себе си. Заземете се.

Бъдете щастливи за 21 дни

Курсът се основава на работа с огледалото и утвърждения. Книгата „Бъди щастлива след 21 дни“ учи на самоувереност, разкрива таланти, помага за преодоляване на съпротивата срещу промените, повишава самочувствието, развива любовта и състраданието, освобождава стреса, страха и гнева. Всеки ден от курса е посветен на конкретни упражнения..

Луиз Хей е известна със своите книги и техники. Нейната болестна карта е популярна..

Когато преминете курса, можете да използвате таблицата за болестта на Луиз Хей, ако има здравословни проблеми:

Уроци, разпределени по дни

1 седмица учи на самолюбие: Любов към Себе Си

1. Приемане и проявление на самолюбие.
2. Приемане на себе си с отражението си в огледалото, с усмивка и излъчване на любов .
3. Разговор със себе си.
4. Пускане на миналото ви.
5. Подобряване на самочувствието.
6. Освобождаване от вътрешна критика.
7. Обобщение на първата седмица.

Седмица 2 е посветена на чувства, а именно: болка, страх, гняв.

- 1-2. Примирение с вътрешното Ви дете
3. Любов към тялото си, лечебна болка.
4. Освобождаване на гняв.
5. Победа над страховете.
6. Как да започнете деня си с любов.
7. Обобщение на втората седмица

Седмица 3 е последният етап от курса, посветен на отношенията, просперитета и благодарността..

1. Как да простиш на себе си и на другите.
2. Лечебни взаимоотношения.
3. Освободете стреса.
5. Благодарност към живота.
6. Обучение на децата да се упражняват с огледало.
7. Пълно приемане на самолюбие.

Луиз Хей за любовта към себе си
--

Любовта започва с подхранване на чувство за собствена стойност и пълно отхвърляне на критиката:

- Страховете пречат на прогреса. Трябва да спрете да тормозите себе си.
- Човек трябва да възпитава нежност, доброта и търпение по отношение на другите и към себе си..
- Омразата е гнило чувство, от което трябва да се отървете. Самолюбието и положителните мисли създават човек.
- Да хвалиш себе си не е лошо. Човек се нуждае от одобрение от себе си.

- Стълбът на живота е любовта. Всеки трябва да обича себе си, любовта дава сили.
- Трябва да обичате недостатъците си.
- Тялото е домът на човека и той се нуждае от грижи и правилни грижи.
- Важно е да работите с огледалото и да говорите със себе си. Трябва да можете да чувате вътрешния глас.
- Не отлагайте любовта за утре, но обичайте себе си точно тук и сега! Не можеш да живееш в миналото.

Луиз Хей за самовъзприятието, самокритиката

Невъзможно е да бъдеш перфектен, да критикуваш себе си е безполезно и опасно. Луиз Хей вярва, че коренът на много психични и физически здравословни проблеми се крие в самовъзприятието. Човек се унищожава с отрицателни убеждения, получени от лоши житейски преживявания.

Животът е изграден от мисли и думи, затова е препоръчително да се настроите на позитивното мислене, за да избегнете неуспехи. Научавайки се да мисли позитивно за себе си, човек унищожава вътрешни скоби и страхове, добивайки свобода.

Видове устойчивост на промяна

Страхът, предотвратяващ придвижването напред към успеха и просперитета - страхът от промяна.

Често има 3 модела на поведение:

- Често закъснение и безразличие към нещо.
- Несправедливост (желание за пушене, неспокойно седене) и смяна на темата.
- Разсеяност и липса на концентрация.

Всеки човек се съпротивлява по свой начин, но чувствата навсякъде са едни и същи: **страх от бъдещето, депресия и слабост.**

Грешни вярвания, препятстващи промяната

Стереотипите пречат на живота и се променят.

Постоянни отрицателни самоуверения, които не позволяват промяна да бъде приета:

- Не мога.
- Не мога да направя това.
- Струва ми се, че това не е мое.
- Аз съм мързелив.
- Отнема твърде много време.
- Не вярвам в моята сила.

- Не бях възпитан/а така.
- Не съм достатъчно добър за това.

Човек, който се е хванал в подобни мисли, трябва незабавно да изрази противоположни убеждения:

- Аз мога.
- Подхожда ми.
- Аз съм трудолюбив.
- През цялото време, което прекарвам, ще бъда и съм щастлив.
- Вярвам в себе си.
- Готов съм да се променя.
- Имам достатъчно знания за това.

<https://hortiplantcare.com/prichiny-boleznej-po-luize-hej>

Таблицата от книгата на Луиз Хей "Излекувай живота си"

<http://healing.hit.bg/hej.pdf>

Афирмации (позитивни утвърждавания)

Афирмация- какво е това? "През последните две десетилетия, физиолозите експериментално показаха, че предизвиканите с думи импулси на втората сигнална система постъпват от кората на полушарията на главния мозък във вътрешната среда на организма и променят жизнеността на тъканите на вътрешните органи за дълго време".

Нашите мисли и емоции формират нашият живот и нашата среда. Важно е да помним израза, че "подобното привлича подобно". И това е точно така: отрицателните мисли привличат негативни събития в живота ни, а страховете, от които ние се страхуваме, обезателно ще се въплътят, тъй като ние сами сме ги проектирали. Положителните мисли и емоции на любовта, щастието и удоволствието, ще привлекат в живота ни щастливи събития и хора, които са ни нужни. ...

Афирмациите – са много мощно и ефективно средство за подмяна на негативното възприемане на живота с позитивно. Тях можете да повтаряте навсякъде, колкото пъти искате и както ви е удобно. Ако искате- мислено, ако искате - на глас, ако искате – по време на разходка, ако искате - по време на работа.

Най-напред трябва да положите усилия да ги запомните, а след това да ги предадете на подсъзнателно ниво. Скоро ще започнете да забелязвате, че вашите желания са започнали да се изпълняват, започнали сте да се оказвате в точното време и на точното място, и така нататък. И вие ще промените живота си! Но, трябва да го искате, да имате желание да работите върху себе си, да не спирате и още повече- да не се връщате назад!!! В крайна сметка, животът е толкова красив, колко много възможности ни предлага?! Доверете му се, доверете се на Вселената, доверете се на Висшите сили, които ви водят. По-надолу са приведени някои примери за афирмации, които са взети от различни източници. Можете да ги използвате, а можете да измислите и свои собствени.

Само не забравяйте едно важно правило: афирмацията е положително утвърждаване и тя не трябва да съдържа частицата "не", защото Вселената не я възприема. Желателно е тя да се формулира като свършен факт: ако вие кажете "искам да бъда здрав" - отговорът на Вселената ще бъде "ти искаш да бъдеш здрав" (добре, продължавай да искаш), но ако кажете: "аз съм здрав" в отговор ще получите "ти си здрав". И всичките ви намерения трябва да бъдат насочени само за благо- на себе си и на другите. Късмет и благоденствие!

Полезна е и книгата “ Поръчки до Вселената “! И “Абсолютна неограниченост “ на Джо Витале- хоонопоно

Ето някои примери за афирмации в различни ситуации

Благосъстояние

Богатството ми дава възможност да се наслажда на всички радости на живота

Парите текат към мен като река, леко и свободно

Аз получавам и давам парите с радост и благодарност към Всевишния Творец

Аз съм магнит за парите и успеха

Живителната сила на изобилието ме изпълва

Моите доходи непрекъснато нарастват

Аз получавам пари леко и радостно

Аз приемам с благодарност даровете на Вселената

Аз привличам богатство и щастие

Аз спокойно приемам потока на изобилие в живота си

Аз ставам по- богат с всеки изминал ден

Моите доходи непрекъснато нарастват

Парите ме обичат

Аз привличам към себе си все повече и повече пари

Парите текат към мен в широк поток

Аз съм център за привличане на пари, успех и любов

Аз съм абсолютно спокоен и уверен в бъдещето си

Любов, семейни отношения, взаимоотношения

Живителната сила на любовта ме изпълва

Аз с радост приемам себе си като сексуално привлекателна личност

Аз се отнасям с любов към своя сексуален партньор и към целия свят

Аз приемам само такива сексуални отношения, които са достойни за мен

Аз се наслаждавам на своята сексуалност и благодаря на Твореца за красивото тяло, дарено ми при раждането

Аз съм магнит за мъжете (жените)

Аз привличам сила, късмет и любов

Аз съм възплъщение на силата и любовта

Аз привличам любов и щастие

Аз съм изпълнен с любов, радост и увереност в успеха

Аз избирам любовта и живота

При мен всичко се получава просто превъзходно
Хората гледат на мен с възторг и възхищение
Аз имам най-прекрасния партньор на света
Всички хора ме обичат и обожават
Аз обичам себе си и одобрявам своите действия
Колкото повече любов отдавам, толкова повече получавам
Моите деца са най-добрите ми приятели
Аз имам прекрасни, хармонични отношения с децата си
Радост и щастие царуват в моето семейство
Моето семейство е източник на Любов и самочувствие

Кариера, работа

Аз заслужавам най-доброто в живота
Аз съм живото олицетворение на успеха, радостта и творчеството
Живителната сила на успеха ме изпълва
Аз преуспявам
На мен винаги ми върви
Всичко е възможно, ако го поискам
Аз вярвам в своята щастлива звезда
Животът ми е прекрасен и става все по-добър и по-добър
Аз съм изпълнен с енергия и радост от живота
При мен всичко се получава леко и просто
Аз съм еталон на успеха и просперитета
Аз преуспявам
Аз съм в хармония с потока на живота

Всичките ми мечти стават реалност

Аз знам своето призвание и моята кариера процъфтява

Здраве

Моето здраве е отлично

Аз съм в хармония и мир с Вселената

Моята сила и увереност в себе си растат

Аз младея с всеки изминал ден

Аз съм готов да приема радостта и щастливите изненади на всеки ден

Сигурност

Аз мога всичко и съм под Божествена защита

Аз се доверявам на себе си и живота

Аз живея с удоволствие и пред мен е щастливата вечност

Аз се доверявам на хората

Аз винаги съм в пълна безопасност

Моето щастие е безгранично, също както и любовта на Бог

Аз съм благодарен на живота за прекрасния свят, изпълнен с щастие и хармония

Аз съм мощен творец на красивия и изобилен свят

Аз съм в пълна хармония със света и хората

Аз обичам и одобрявам себе си

Аз напълно приемам себе си като Божествена проява на живота

Помощ и подкрепа

Аз благодаря на своите небесни помощници за постоянната помощ и подкрепа

Моето минало, настояще и бъдеще са великолепни

Този свят е мой

Аз се наслаждавам на потока на изобилието

Аз винаги се намирам в точното време, на точното място и правя всичко добре

Господи, днес аз благославям всеки човек, който ти изпращаш на пътя ми

Аз сам избирам тези мисли, които радват мен и околните

Моят живот с всеки изминат ден става все по-добър и по-добър

Аз получавам помощ и подкрепа отвсякъде и от всички

Хората винаги ми помагат

Аз винаги чувствам подкрепата на моите приятели

В живота ми всичко е наред сега и винаги

Мъдрост и знание

Всеки ден аз се радвам на живота

Аз съм много щастлив. Върви ми винаги и във всичко. Аз привличам успеха

Това, за което аз избирам да мисля и говоря днес - създава моето бъдеще

Аз съм мощен творец на своя свят

Всичко, което се случва, е за моето висше благо

Всички мои проекти се изпълняват

Аз обичам себе си и уважавам своите таланти

Аз свободно и щастливо се занимавам с творчество

Аз винаги вземам правилните решения

Моята интуиция е страхотна

Аз винаги намирам изход от всички житейски ситуации

Моите познания растат с всеки изминал ден

Любими твърдения:

Винаги ми върви

Всички мои желания се сбъдват

Сила, късмет, богатство, успех

Над нас са само звездите

Този свят е мой!!!

Аз се доверявам на живота и с благодарност приемам всичко, което той ми изпраща

Всичко, което не става – всичко е за по-добро

Аз имам любов

Аз имам сила

Аз имам власт

Аз имам успех

Аз мога всичко, при мен всичко се получава

Като цяло, не бива да забравяме, че животът – е творчество! Създавайте свои афирмации, споделяйте ги с другите! Творете, обичайте и живеете в щастие!