

LBRIS

We know
books

Natacha Calestrémé

ÎNCARCĂ-TE CU ENERGIE!

*Ritualuri și jocuri inedite,
pentru a te simți în formă*

Traducere din limba franceză
de Renata Ungureanu

philobio

Cuprins

- 5 Ziua 1. BAIA DE TINEREȚE
Ritual pentru detoxifiere
- 11 Ziua 2. PRIETENUL DIN CASĂ
Ritual pentru detoxifiere
- 15 Ziua 3. CUTIA CU DORINȚE
Ritual de acțiune
- 19 Ziua 4. CÂND TE GOLEȘTI ÎN INTERIOR
Ritual pentru detoxifiere
- 22 Ziua 5. VIAȚA ÎNTR-O CONTINUĂ TRANSFORMARE
Ritual de acțiune
- 26 Ziua 6. MESAJUL ASCUNS
Ritual de introspecție
- 30 Ziua 7. MISIUNEA TA, DACĂ O ACCEPȚI
Ritual de acțiune
- 33 Ziua 8. CUVINTELE INCONȘTIENTE
Ritual de introspecție

- 37 Ziua 9. DETOXIFIEREA DE MEDIUL VIRTUAL, AICI ȘI ACUM
Ritual pentru detoxifiere
- 41 Ziua 10. MESAJUL ELEMENTELOR
Ritual de introspecție
- 48 Ziua 11. ACȚIUNILE BENEVICE
Ritual de acțiune
- 51 Ziua 12. ZÂMBEȘTE DE LA UN CAPĂT LA CELĂLALT
Ritual de introspecție
- 56 Ziua 13. VÂNĂTOAREA DE COMORI... ADORMITE
Ritual de acțiune
- 59 Ziua 14. ÎN CINSTEA UNUI NOU ÎNCEPUT!
Ritual pentru detoxifiere
- 65 Ziua 15. CUM SĂ TE SIMȚI UTIL
Ritual de acțiune
- 69 Ziua 16. BUCURIA SINCRONICITĂȚII
Ritual de introspecție
- 72 Ziua 17. PUNCTE PENTRU DIRECȚIE
Ritual de acțiune
- 75 Ziua 18. FORȚA SIMBOLULUI
Ritual de introspecție
- 78 Ziua 19. REDOBÂNDIREA SIMȚURILOR
Ritual de acțiune
- 83 Ziua 20. ALCHIMISTUL
Ritual de introspecție

- 87 Ziua 21. UN GÂND BINEVOITOR
Ritual de acțiune
- 91 Ziua 22. POVEȘTEA CARE VORBEȘTE DESPRE TINE
Ritual de introspecție
- 94 Beneficiile experiențelor trăite
- 96 Mesajele ritualurilor
- 108 Pentru a merge și mai departe
- 109 Mulțumiri



*Asta a fost tot,
de-acum ești în vacanță...*

Sau poate îți dorești pur și simplu să te detașezi puțin. Chiar dacă lucrezi, vrei să te gândești în sfârșit la tine. Poți socoti că acesta este momentul potrivit.

Abordarea pe care o propun

Poate știi deja că, din postura de jurnalist specializat pe probleme de mediu și sănătate, am intervievat atât șamani, cât și diferiți energoterapeuți care mi-au transmis tehnicile lor. După toate problemele și neajunsurile cu care m-am confruntat de-a lungul vieții – am rămas în șomaj, fără niciun ban, am trecut printr-un doliu și am avut diferite afecțiuni destul de serioase – am pus în aplicare ritualurile lor, iar viața mi s-a transformat. În cadrul atelierelor unde am încercat să le împărtășesc și altora experiența mea, au participat și numeroși medici care veneau acolo să se formeze. Însuflețită de ideea de a le împărtăși informațiile cât mai multor oameni, am transformat aceste practici în 22 de protocoale și am scris două cărți: *Vindecarea emoțională: 22 de exerciții pentru recuperarea energiei și a puterii interioare*¹ și *Cum să-mi găseșc locul*, în care explic cum să procedăm dacă vrem să ne recuperăm energia pierdută în urma încercărilor mai grele, astfel încât să ne regăsim locul (pe plan profesional, în cuplu sau în familie...). Cu alte cuvinte, două lucrări care să-ți deschidă calea către fericire și să-ți ofere șansa de a-ți recăpăta autonomia.

O idee

Am început să mă gândesc cum i-aș putea ajuta pe cei care nu îndrăzneau să facă pasul decisiv sau care căutau încurajare – și toate acestea într-o manieră ludică, adresându-mă atât tinerilor, cât și celor mai puțin tineri. Și astfel a prins contur ideea unui caiet de recăpătare și amplificare a energiei, sub forma unui jurnal de vacanță.

¹ Editura Philobia, 2022. (n.tr.)



Ritualurile

Având ca punct de plecare practicile șamanice și energetice pe care le folosesc de peste șapte ani (și anume protocoalele la care fac referire în lucrările mele), mi-am imaginat activități care ar porni de la un joc sau un chestionar și care ar deschide calea transformării și eliberării, ajutându-te, în plus, să te simți mai bine. De altfel, le-am și numit ritualuri. Am făcut în așa fel încât fiecare dintre ele – simple, concrete și ludice – să poată fi încadrate într-una dintre cele trei categorii: pentru detoxifiere, de introspecție sau de acțiune. Vei avea parte de o adevărată transformare și-ți vei limpezi energiile, gândurile și obiceiurile învechite... amuzându-te pe parcurs! Poți începe cu prima zi propusă – am făcut în așa fel încât să existe un progres în demersul tău – dar poți la fel de bine să începi cu activitatea care-ți e mai pe plac. Ideea este să te simți liber și să poți acționa în mod intuitiv și fără constrângeri. Ține numai de tine!



BAIA DE TINEREȚE

Ritual pentru detoxifiere

Din cele mai vechi timpuri și de când civilizația a început să se contureze, apa a fost considerată un element purificator. În Orient, apa reprezintă fluiditatea în comunicare.

Cu siguranță că te-ai dus deja cu gândul la momentul în care te îmbăiezi, dar eu îți mai propun un lucru: să faci acest lucru pe deplin conștient de faptul în sine. Cu cât acorzi mai multă importanță expansiunii lichide, cu atât se adâncește senzația de renaștere și cu atât vei conferi mai multă fluiditate proiectelor tale viitoare, dar și comunicării care le înlesnește.

Găsește un loc în care să poți intra în apă măcar până la umeri. Râu, lac, mare, ocean, piscină... De asemenea, poți face pur și simplu o baie sau un duș.

O mică precauție

Ține cont de faptul că în unele râuri și lacuri aparent liniștite există curenți invizibili, care te pot trage în adâncuri, dar și fenomene periculoase des întâlnite în Oceanul Atlantic, de exemplu curenții de apă care te trag mult în larg. Așadar, încearcă să te îmbăiezi în locuri sigure, unde știi că e permis.

*Cu cât acorzi mai multă importanță
expansiunii lichide, cu atât se adâncește
mai mult senzația de renaștere.*

- 1 Înaintează în apă cu picioarele goale rostind următoarea frază (sau echivalentul ei) fie cu voce tare, fie în șoaptă:

„Îți mulțumesc acestei ape pentru că-mi purifică toate gândurile și celulele, astfel încât eu să reasc față de mine. Fie ca toate grijile mele din trecut să se dizolve în această imensitate lichidă și fluiditatea cuvântului și a comunicării să vină către mine!”

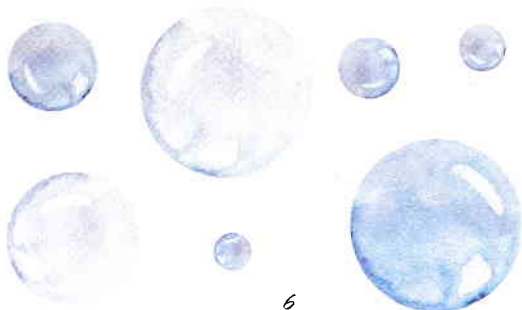
- 2 Lasă-ți capul pe spate, intrând în apă cu tot cu brațe și trunchi. Cufundă-te cu totul sau până la umeri. Dacă apa este rece, rămâi în ea doar câteva secunde. Dacă nu este prea rece, atunci scaldă-te în voie și imaginează-ți cum se dispersează în apă tot ceea ce te-a deranjat. Nu e necesar să-ți scufunzi și capul. Dacă nu ai cum să intri cu totul în apă, atunci rostește fraza ținând picioarele în apă.

Dacă nu poți face decât o baie sau un duș, atunci nu-ți rămâne decât să refaci această purificare când vei avea ocazia, ideal la malul mării.

- 3 Mulțumește-i apei pentru această curățire.

- 4 Continuă, ținându-ți picioarele în apă sau pe uscat. Imaginează-ți în jurul tău o lumină imensă, la fel și în interiorul corpului, și spune-ți după cum urmează:

„Să vină către mine o lumină infinită, să mă inunde și să mă umple cu forța ei!”



Nimic nu e mai puternic decât lumina și poți rămâne acolo, dar în cazul în care ai senzația că este necesară o protecție suplimentară, imaginează-ți în jurul tău un fel de bulă, ce te cuprinde de deasupra capului și până sub picioare. Aidoma unei bule de săpun, este translucidă și irizată. Spune cu voce tare:

„Să părăsească această bulă toate acele energii și gânduri negative care vin de la alții sau le aparțin lor!”

„Să părăsească această bulă toate acele energii și gânduri negative care îmi aparțin!”

„Să rămână în interiorul acestei bule doar acele energii și gânduri care sunt pozitive!”

Sfat

Ulterior, după ce te vei fi întors acasă sau te vei fi reapucat de muncă, te încurajez să realizezi acest ritual al luminii ori eventual cel al bulei de fiecare dată când simți nevoia să ai mai multă putere în fața energiei destabilizatoare a unei persoane, fie pe parcursul unei conferințe, al unei întâlniri importante, al unei revederi aprinse, al unui proces, pe durata unei reuniuni de familie sau a unei negocieri.

Experiența mea

Cu câțiva ani în urmă, mă simțeam exasperată de faptul că nu progresam deloc cu un proiect important. Eram într-o sâmbătă din noiembrie. O sun pe prietena mea, Marie-Pierre Dillenseger, specialistă în arte strategice chinezești, care îmi spune: „Ești încărcată de elementul foc, așa de tare încât usuci totul în jur... comunicarea e practic blocată. Ar trebui să faci o baie, însă nu într-un râu, nu ți-ar ajunge, ci în ocean!”

Țineam mult la proiectul acesta, așa că nu am stat pe gânduri. Am plecat la Deauville, însă nu singură, ci însoțită de o prietenă! Trei ore mai târziu, iată-mă scaldându-mă într-o apă de 11 grade Celsius. Incitată de experiența în sine, am rămas în apă vreo 10 minute. N-am să uit niciodată ce s-a întâmplat: îndesat în hanoracul meu, mi-a sunat telefonul.

„Mă scuzați că vă deranjez duminica, dar tocmai vă citeam scenariul și vreau să vă spun că mi se pare formidabil!”

Este nemaipomenit să experimentezi o astfel de sincronicitate. Începând din acel moment, indiferent de anotimp, de fiecare dată când mă aflu pe țărmul mării, intru cu picioarele în apă și rostesc această mantră de purificare.

Programează-ți ceasul deșteptător sau alarma de pe telefon la o oră de seară pentru a nota în jurnal și a completa rândurile de mai jos.

Notează-ți trei momente de pe parcursul zilei care ți-au produs bucurie, plăcere sau mândrie.

Primul lucru:

.....
.....
.....

Al doilea lucru:

.....
.....
.....

Al treilea lucru:

.....
.....
.....

Exemple: am dormit mai mult timp, m-am bucurat de ciripitul păsărilor, n-am făcut mai nimic, nu am condus, am primit un apel neașteptat, am mâncat primele cireșe pe anul acesta, am fost mai zen, m-am întâlnit cu un prieten...

Te invit să refaci acest ritual seară de seară, căci eficacitatea lui crește pe măsură ce îl punem în aplicare zilnic. La început, nu e greu să găsim trei lucruri pozitive. Este posibil însă ca, la un moment dat, să fim tentați să rescriem același lucru: „M-am bucurat să-mi văd copiii bucurându-se din nimicuri!“ Cu atât mai bine! E fantastic să te poți minuna în fața acelorași bucurii. Pe măsură ce zilele vor trece, vei căuta totuși să anticipezi și te vei întreba: „Oare ce am să-mi notez în seara asta că m-a bucurat?“ Exact acesta este și scopul ritualului: acela de a fi în gardă și a căuta frumosul fiecărei zile.



Sfat

Ajută-ți mintea să se concentreze pe ceea ce aduce cu adevărat bucurie, împărtășind acest ritual al fericirii cu una sau mai multe persoane. Efectuat seară de seară, schimbul acesta de clipe vesele creează o dinamică ce îl face cu atât mai eficient.

Când acorzi atenție minunilor din jurul tău, viața este mai frumoasă.

PRIETENUL DIN CASĂ

Ritual pentru detoxifiere

În fiecare habitat, există o forță capabilă să ne ajute, pe care o numim *spiritul locului*. Această formă de energie este solicitată în Orient de peste trei miliarde de locuitori, iar în Franța de către geobiologi, specialiști în terapia prin magnetism și anumiți clarvăzători. Spiritul unui loc este specific aceluia spațiu și nu ne urmează dacă îl părăsim. Această energie este întotdeauna una binevoitoare.

Fie că te afli la tine acasă, la locul de muncă sau în vacanță (așadar într-un apartament, o casă, un local, o clădire, un hotel...), încearcă să intri în legătură cu spiritul locului.

1 Poziționează-te undeva în interior, cu fața către ieșire, într-un loc în care este mai mult spațiu și lumină, căci acolo îl vei găsi. Dacă te afli cumva într-un spațiu de tranziție, iar prezența ta acolo riscă să deranjeze, atunci mergi în altă încăpere, căci energia respectivă se află pretutindeni. Adresează-te spiritului cu voce tare:

*„Drag păzitor al acestui spațiu, mă încântă ideea
de a conștientiza că exiști și mă bucură să te cunosc.
Astăzi este începutul unei frumoase colaborări.”*

Nu învăța pe de rost fraza aceasta, ci păstrează-ți spontaneitatea.

2 Dacă ești la tine acasă și te pregătești să pleci în vacanță, adaugă:

*„Îți mulțumesc că veghezi asupra spațiului nostru, că îl protejezi
de intemperii, că împiedici răuvoitorii să pătrundă în el, că îl
menții călduros (sau răcoros), că nu lași să intre aici decât
persoanele care trebuie, că ai grijă de animale, de plante...”*

Dacă te afli deja în locul unde-ți petreci vacanța, atunci spune:

„Îți mulțumesc că ne găzduiești până la (data exactă) și că faci în așa fel încât să petrecem o vacanță minunată.“

Dacă te afli la serviciu, atunci spune așa:

„Îți mulțumesc că mă ajuți să am vizibilitate, să am performanțe, să mă simt bine sau să-mi schimb biroul, să-mi găsesc locul în acest spațiu unde domnește o energie frumoasă...“

3 Dacă te afli într-o călătorie și regreti că nu ai apucat să te adresezi în mod direct spiritului locului din spațiul pe care îl locuiești în mod normal, poți apela la cel din spațiul pe care îl locuiești provizoriu:

„Îți mulțumesc, drag spirit al locului, că intri în legătură cu păzitorului locului de la (adresa ta) și îi ceri să: (aici continui cu fraza de la nr. 2).“

4 Continuă cu o curățire energetică începând de la intrare, trecând apoi prin toate încăperile (sau prin întreg biroul dacă ești la locul de muncă). Rostește cu voce tare:

„Am să curăț acest spațiu, îți mulțumesc, drag păzitor al spațiului, pentru că mă asisti ca să fac o treabă bună!“

5 Poziționează-te în picioare în camera pe care dorești să o purifici, cu brațele de-o parte și de alta a corpului, cu palmele deschise către exterior, și rostește cu voce tare:

„Fie ca toate energiile negative și gândurile negative din acest spațiu să dispară și să le înghită pământul.“