

Günlük Hayatın Sorunlarına Bioenerji Yaklaşımı

(STRES – KAYGI – BACAK AĞRISI – ENERJİ KORUMASI)

1. STRESİN ASIL NEDENİ: ENERJİ DENGESİZLİĞİ

Stres, solar plexus (3. çakra) bölgesindeki enerji bozulmasından kaynaklanır.

Belirtileri: Uykusuzluk, çarpıntı, mide sorunları, yorgunluk.

Çözüm: Göbek üstüne 10 dakika avuç içi teması, sarı ışık imgelemesi, “Kendime güvendeyim” olumlaması.

2. KAYGI VE KORKU: KÖK ÇAKRA BLOKAJİ

Kök çakra, güvende hissetme, aidiyet, yaşamla bağ kurma merkezidir.

Belirtileri: Kaygı, panik atak, güven eksikliği, bacak ve diz ağrıları, bağışıklık zayıflığı.

Çözüm: Topraklanma, kırmızı ışık imgelemesi, “Ben güvendeyim” olumlaması, bacaklara enerji uygulaması.

3. BACAK AĞRILARI: İLERLEYEMEME HİSSİ

Bacak ağrıları ruhsal olarak ilerleyememe, yönsüzlük ve korkularla ilgilidir.

Çözüm: Ayak tabanına enerji, “İlerlemeye hazırım” olumlamaları, bilinçli nefes ve yürüyüş çalışmaları.

4. GÜNLÜK NEGATİF ENERJİLERDEN KORUNMA

Negatif çevresel etkiler aura katmanını zayıflatır.

Belirtileri: Baş ağrısı, dalgınlık, isteksizlik.

Çözüm: Tuzlu su banyosu, beyaz ışık kalkanı imgelemesi, lavanta yağı, koruma niyetiyle meditasyon.

Günlük Hayatın Sorunlarına Bioenerji Yaklaşımı

5. BİOENERJİ İLE DÖNÜŞÜM MÜMKÜN

Negatif duygular fiziksel hastalıklara neden olur. Bioenerji ile çakralar ve aura dengelenir. Enerji kanalları açılır, dönüşüm başlar.

BONUS: 3 DAKİKALIK GÜNLÜK ENERJİ RUTİNİ

- Sabah: El kalpte 3 derin nefes + olumlama
- Göbek altına ellerle 2 dakika enerji
- Bacaklara dokunarak “Güvendeyim” demek
- Akşam: Mor ışık imgelemesiyle günü kapatma