HOLLY TSE



REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

Przez stopy do zdrowia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

HOLLY TSE

REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

Przez stopy do zdrowia

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Iga Figlewska
Projekt okładki: Iga Figlewska
Tłumaczenie: Barbara Mińska
Ilustracje: © 2016 Holly Tse, www.ChineseFootReflexology.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-196-4

Tytuł oryginału: SOLE GUIDANCE
Copyright © 2016 by Holly Tse
Originally published in 2016 by Hay Inc. US

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

POCZĄTEK TWOJEJ PODRÓŻY

Rozdział 1: Trzy katalizatory zdrowia i witalności 9
Rozdział 2: Jesteś tutaj 21

PIERWSZY KATALIZATOR: ZMIANA UMYSŁU, BY UZDROWIĆ CIAŁO

Rozdział 3: Dlaczego uzdrowienie zaczyna się od twojego umysłu 41
Rozdział 4: Odpuszczanie 51
Rozdział 5: Wiara i wybór zdrowia 63

DRUGI KATALIZATOR: UZDRAWIANIE ENERGIĄ

Rozdział 6: Uzdrawianie energią 83
Rozdział 7: Wskazówki praktykowania chińskiej refleksologii 97
Rozdział 8: Oczyszczanie i ładowanie akumulatorów: *Punkty Nerek, Pęcherza i drenażu limfatycznego* 109
Rozdział 9: Harmonizowanie serca i umysłu: *Punkty mózgu, okolic skroni i Serca* 129
Rozdział 10: Odżywianie ciała: *Punkty splotu słonecznego, Śledziony i Żołądka* 147
Rozdział 11: Przywracanie równowagi: *Punkty Wątroby, nadnerczy i przysadki mózgowej* 163

Rozdział 12: Wprowadzanie zmian:
Punkty Jelita Grubego, Płuc i Woreczka Żółciowego 181
Rozdział 13: Ruszanie naprzód z pełnym wsparciem:
Punkty barków, kolan, wewnętrznych i zewnętrznych bioder 201
Rozdział 14: Wyrażanie błyskotliwości:
Punkty gardła, jajników, jąder, macicy i prostaty 217
Rozdział 15: Łączenie wszystkiego 233

TRZECI KATALIZATOR: SŁUCHANIE SERCA I DUSZY

Rozdział 16: Jak łączyć się z Duszą Smoka 257
Rozdział 17: Odnajdywanie i słuchanie powołania duszy 275
Rozdział 18: Twoja radosna podróż 291

Źródła 299
Podziękowania 321
O Autorce 323

Początek twojej podróży



Ważna uwaga

W tej książce dzielę się informacjami o tym, jak lokalizować i masować chińskie punkty refleksologiczne. Kobietom w ciąży nie zaleca się stosowania refleksologii, ponieważ na stopach i w okolicach kostek znajdują się punkty akupunktury wykorzystywane do wywołania porodu. Również jeśli masz poważne problemy z sercem, najlepiej jest unikać refleksologii.

Zauważ, że zalecenia mogą, ale nie muszą być dla ciebie odpowiednie. Nim rozpoczniesz jakikolwiek nowy reżim zdrowotny, skonsultuj się z lekarzem.



ROZDZIAŁ 1

Trzy katalizatory zdrowia i witalności

Jako drugie pokolenie Kanadyjczyków chińskiego pochodzenia wychowywana byłam w duchu przykładania się do nauki i zdobycia dobrej pracy. Sumiennie i najlepiej jak potrafiłam stosowałam się do tego programu, mimo że w głębi serca wiedziałam, iż powinnam iść inną drogą.

Gdy miałam sześć lat, nauczyciel zapytał moją klasę, kim chcemy zostać, gdy dorośniemy. Inne dzieci wymieniały zawody takie jak strażak, pielęgniarka i astronauta. Ja napisałam, że chcę zostać prawniczką.

Gdy miałam trzynaście lat, dotarło do mnie, że nie miałam pojęcia kim jest prawnik i tak naprawdę wcale nie chciałam nim zostać. Pociągała mnie sztuka i projektowanie, ale nigdy nie myślałam, że mogłabym zarabiać na życie tym, co kocham. Mama mówiła mi: „Twój kuzyn jest uzdolniony plastycznie, ale to *hobby*. I dlatego studiuje informatykę".

Pomyślałam, że dobrym kompromisem będzie skończenie studiów związanych z biznesem i praca w marketingu. W pierwszej pracy po ukończeniu studiów przepracowałam sześć miesięcy, ale później nuda zmusiła mnie do jej porzucenia. W drugiej przepracowałam dwa i pół roku, ale miałam gotowy plan ucieczki jeszcze przed pierwszym dniem pracy. Zawsze czułam, że zanim będę mogła zacząć robić to, co chcę, najpierw muszę poświęcić trochę czasu.

Regułą stało się, że zaczynałam nową pracę i lubiłam ją, dopóki nie opanowałam wszystkich zadań. Następnie nudziłam się i dochodziłam do momentu, gdy już dłużej nie mogłam tego znieść. Pomiędzy pracami pozwalałam sobie na słuchanie serca i rozwijałam moje zainteresowania, ale ponieważ mój umysł był bardzo dominujący, nie trwało to długo. Zawsze powracałam do świata korporacji. Próbowałam zmienić moje okoliczności, posiadając „dobrą" pracę.

Trwało to piętnaście lat. Siedziałam przy biurku, a każda komórka mojego ciała krzyczała, bym wstała i opuściła biuro. Zmuszałam się do pozostania, ponieważ mój umysł wydawał rozkazy. Miałam dobrą pracę i zarabiałam niezłe pieniądze w „prestiżowej" branży projektowania stron internetowych. Pracowałam nad głośnymi projektami dla największych marek konsumenckich na świecie.

Według standardów społeczeństwa odniosłam sukces. Ludzie *aspirowali* do posiadania takiej kariery jaką miałam ja, więc czy miałam prawo mówić, że nie była ona dla mnie wystarczająco dobra? Czy mogłabym porzucić „idealną" karierę, bo byłam nieszczęśliwa, a moje życie zdawało się nie mieć znaczenia?

Z czasem codzienne wykonywanie zadań, których nienawidziłam, odbiło się na moim zdrowiu i samopoczuciu. Moje ciało zaprotestowało, załamując się, zaczęłam mieć negatywne myśli, pełne urazy, złości i poczucia beznadziei. Na zewnątrz wydawałam się dość spokojna, ale gotowałam się w środku. Winiłam „niekompetentnych" współpracowników, że utrudniają mi pracę. Winiłam menedżerów za to, że nie dawali mi wsparcia. Winiłam moją pracę za to, że byłam nieszczęśliwa. Jednak patrząc wstecz, nie było powodu, by winić kogokolwiek – nawet siebie samą. Musiałam jedynie odejść z pracy.

Gdy ignorujesz wołanie swojej duszy, Wszechświat wkracza, by ci pomóc. Na początku oświetla drogę, którą masz kro-

czyć. Na początku droga może nie być usłana różami, ale gdy będziesz się jej trzymał, będziesz prowadzony. Jednak gdy zlekceważysz znaki, Wszechświat zwróci twoją uwagę w sposób, którego nie da się zignorować.

W moim przypadku środowisko pracy zawsze się psuło. Wszelkiego rodzaju dramaty i traumy gotowały się, aż czułam, że jestem zmuszona zrezygnować. Jednak wciąż wracałam po więcej.

Była tylko jedna rzecz, która przykuła moją uwagę, a stało się to wtedy, gdy moje ciało rozsypało się i ucierpiało moje zdrowie. W rezultacie, w ciągu dziesięciu lat doświadczyłam trzech ogromnych kryzysów zdrowotnych. Przy każdym kryzysie odkrywałam katalizator, by uzdrowić moje ciało, a każdy katalizator był potężniejszy od poprzedniego.

Trzeci katalizator był tak potężny, że nie tylko przywrócił mi zdrowie, ale i pozwolił kwitnąć. Czułam się silniejsza, zdrowsza, szczęśliwsza i bardziej pełna życia niż przez kilka ostatnich lat. Do trzeciego katalizatora dołączony był bonus – odnalazłam cel życia.

Pierwszy katalizator

Gdy miałam mniej więcej 25 lat, uczestniczyłam w wypadku samochodowym, którego skutkiem był chroniczny ból karku i barków. W bok samochodu uderzył drugi pojazd. Niestety ja siedziałam po tej stronie, która przyjęła główną siłę uderzenia. Czułam, jakby moje ciało zostało uszkodzone i zostałam skazana na cierpienie do końca życia. Przed wypadkiem razem z Danem, moim ówczesnym chłopakiem, planowaliśmy podróż rowerową przez Kanadę.

Po wypadku rzadko jeździłam na rowerze, ponieważ było to zbyt duże obciążenie dla górnej części mojego ciała i obawiałam się, że wyrządzę sobie jeszcze większą krzywdę.

Pewnego dnia Dan odwrócił się do mnie i zapytał, czy wciąż mamy zamiar odbyć podróż rowerową przez Kanadę. Wiedział, że nie zrobimy tego od razu, ale zastanawiał się, czy dojdzie do tego w przyszłości. Na końcu języka miałam słowo *nie*, gdy w środku usłyszałam głos mówiący: *Gdy powiesz nie, ten wypadek zdefiniuje całe twoje dalsze życie*.

Zamiast tego powiedziałam: „Tak, spróbujmy. Gdy będę miała problemy z szyją, zawsze możemy złapać autobus powrotny do domu". W tamtej chwili odkryłam pierwszy katalizator dla uzdrowienia mojego ciała – *zmianę umysłu*.

Ta jedna decyzja całkowicie zmieniła bieg mojego życia. Gdybym powiedziała *nie*, wybrałabym życie pełne ograniczeń. Kiedy powiedziałam *tak*, wypadek nie miał już nade mną kontroli.

Uświadomiłam sobie, że ślepo akceptowałam przekonania innych ludzi związane z przewlekłym bólem. Moje ciało nie musiało boleć, gdy padał deszcz. Nie musiałam całe życie cierpieć z powodu starych blizn. Miałam tę moc, że mogłam dokonać dla siebie innego wyboru.

W rezultacie otworzyłam się na możliwość, że mogę wieść życie wolne od bólu. Gdy przyjmowałam przekonania innych bez zastrzeżeń, czułam, jakbym była „zniszczona" do końca życia. Przez to nie miałam motywacji ani inspiracji, by w poszukiwaniu rozwiązań wyjść poza moją strefę komfortu. W sumie dlaczego miałbyś szukać lekarstwa, skoro wierzysz, że ono nie istnieje? Jednak gdy raz pozbyłam się ograniczeń, otworzyłam się na poszukiwanie wiedzy i zaczęłam szukać pomocy u ludzi spoza kręgu znanych mi osób – to doprowadziło mnie do alternatywnego uzdrawiania. Moje perspektywy stały się jaśniejsze, polepszyło się moje nastawienie i znalazłam ludzi, którzy mogli pomóc mi uzdrowić moje ciało.

Około półtora roku po wypadku Dan i ja wyruszyliśmy w naszą rowerową podróż przez Kanadę. Zaczęliśmy w Vancouver i przejechaliśmy ponad 3200 kilometrów przez góry i prerie, do domu Dana w północnym Ontario. Przez całą podróż nie doświadczyłam żadnego problemu z szyją ani barkami.

Naszym miejscem docelowym był dom jego rodziców, gdzie zostaliśmy przywitani pysznym ciastem z borówkami, świeżo upieczonym przez jego mamę. To było *najlepsze* ciasto borówkowe, jakie kiedykolwiek jadłam. Choć drogi moje i Dana rozeszły się kilka lat po wyprawie rowerowej, pozostaliśmy dobrymi przyjaciółmi i wciąż czule wspominamy tę podróż.

Drugi katalizator

Po wycieczce rowerowej czułam się tak wolna, że pozwoliłam sobie na robienie rzeczy, które sprawiały mi przyjemność. Nauczyłam się tworzyć strony internetowe i zaczęłam prowadzić magazyn internetowy, który zyskał wielu czytelników, a nawet został wspomniany w podręczniku uniwersyteckim. Postanowiłam zmienić ścieżkę kariery i pracować w przemyśle internetowym. Jednak ignorowałam wewnętrzny głos, który przywoływał mnie do dziedziny uzdrawiania.

Praca z najnowszymi technikami była niezwykle stresująca. Terminy były bardzo krótkie, klienci wymagający, a od pracowników oczekiwano całkowitego poświęcenia się pracy. Przez kilka lat z moim zdrowiem wszystko było w porządku, ale chroniczny stres stopniowo niszczył moją odporność. Po pracy dla wyjątkowo wymagającej firmy, która w postępie geometrycznym zwiększała mój poziom stresu, doświadczyłam czegoś, co nazywam *rokiem choroby*. Zapadałam na jedną dziwną chorobę

po drugiej. Lekarze mówili mi, że jestem zupełnie zdrowa, ale wiedziałam, że coś jest nie tak.

Gdy osiągnęłam najniższy punkt w kwestii zdrowia, mój mąż, Zunaid, zasugerował, bym poszła do jego chińskiego refleksologa. Mimo że akceptowałam alternatywne metody uzdrawiania, byłam sceptyczna. Zapytałam go: „Czy to polega na masowaniu stóp? Jak niby miałoby mi to pomóc?".

Za pierwszym razem, gdy poddałam się zabiegowi refleksologii, zalałam się łzami. Szybko zdałam sobie sprawę, że nie był to tani „miły masaż stóp", który możesz zobaczyć w małych gabinetach w chińskich dzielnicach. To była *prawdziwa* chińska refleksologia.

Wszystkie punkty refleksologiczne na moich stopach* były bardzo wrażliwe, co wskazywało na to, że we wszystkich organach mam ogromną dysharmonię energetyczną. Po pierwszej sesji nie chciałam tam wracać. Jednak zawarliśmy z Zunaidem umowę, że będę chodziła do jego refleksologa przez miesiąc, jeśli on będzie chodził do mojego naturopaty.

Gdy przez kilka miesięcy odbywałam regularne sesje refleksologii, moje zdrowie ustabilizowało się. A gdy zaczęłam uczyć się chińskiej refleksologii i praktykować ją na sobie, moje zdrowie jeszcze bardziej się poprawiło.

Dowiedziałam się, że tradycyjna chińska metoda refleksologii znacznie różniła się od zachodniego stylu. Oprócz tego, że jest znacznie bardziej intensywna, chińska refleksologia opiera się na zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) – starożytnego systemu uzdrawiania, który obejmuje akupunkturę, uzdrawianie energią, chińskimi ziołami i masaż.

Chińska refleksologia jest niszą w chińskiej medycynie. Jeśli uznasz akupunkturę za konar TMC, to refleksologia jest gałązką. Jednak w dużej mierze działa tak jak akupunktura, tylko

* Osoby chcące poznać punkty nie tylko na stopach mogą skorzystać z porad zawartych w książce „Terapia punktów spustowych", której autorami są Clair Davies i Amber Davies. Książkę można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

bez igieł. Masując punkty ucisku na stopach, równoważysz meridiany energii w ciele, nazywane również kanałami. Te kanały są układem krążenia dla *qi* (wymawiaj „czi"), twojej energii życiowej. Gdy w twoim ciele pojawiają się problemy, przepływ qi zostaje zakłócony. Harmonizując twoją qi, pomagasz ciału powrócić do stanu równowagi.

W moim przypadku to z pewnością działało. Niespełna półtora roku po tym jak sięgnęłam dna, czułam się tak wspaniale, że przygotowywałam się do mojego pierwszego triathlonu. Odkryłam drugi katalizator dla uzdrowienia mojego ciała – *uzdrawianie energią*.

Chińska refleksologia dała mi wiedzę, co dzieje się na poziomie energetycznym, abym mogła dokonać zmian, zanim objawią się one na poziomie fizycznym. Gdy praca stała się jeszcze bardziej stresująca niż zwykle, masując punkty refleksologiczne na stopach, odczuwałam skutki na ciele. Czułam, jak moje organy, jeden po drugim, wyłączają się energetycznie. I to w końcu spowodowało, że rzuciłam pracę i poważnie zaczęłam zastanawiać się nad robieniem tego, co kocham.

Oczywiście nie podejrzewałam, jak uparty jest mój umysł...

Trzeci katalizator

Gdy odeszłam z pracy, zaczęłam pisać książkę o domowej roboty zabawkach dla kotów (*Make Your Own Cat Toys: Saving the Planet One Cat Toy at a Time*), a także przyjmowałam klientów na zabiegi refleksologii. Wszystko szło naprawdę dobrze, ale mój umysł nie mógł oprzeć się pokusie pracy na pełen etat. Byłam tak uwarunkowana przez społeczeństwo i moje azjatyckie wychowanie, że czułam się zmuszona do pracy w korporacyjnym świecie. Kusiła mnie praca przy nowych technologiach

w Dolinie Krzemowej i przekonywałam sama siebie, że przeprowadzka do słonecznej Kalifornii z jej luźnym podejściem będzie inna od mojego poprzedniego wzorca.

Kolejny raz początek był wspaniały. Projekt był interesujący, a moim współpracownicy cudowni. Ludzie odchodzili od biurek, by zjeść lunch. Mogłam nawet chodzić do pracy w klapkach!

Miesiąc miodowy trwał kilka miesięcy, ale chmury burzowe wisiały w powietrzu. W ciągu dwóch lat mój dział został cztery razy przeorganizowany, miałam pięciu różnych menedżerów, a strategia zmieniła się z długofalowego rozwoju na skupianie się na szybkich zyskach. Środowisko pracy zmieniło się tak drastycznie, że w czasie, kiedy tam pracowałam, przeszłam od bycia nowicjuszką do bycia pracownikiem z najdłuższym stażem.

W moich poprzednich pracach wyzwaniem było dla mnie robienie tej samej rzeczy codziennie latami. Jednak klienci i projekty ciągle się zmieniali, a ja miałam dużą autonomię i odpowiedzialność. Teraz, gdy pracowałam dla dużej korporacji, wszystko wydawało się bardzo biurokratyczne. Praca była niewdzięczna, a każda decyzja, którą podejmowałam, musiała być przejrzana przez 20 osób. Byłam zarządzana w skali mikro, niedoceniana i całkowicie zdemotywowana.

Gdy przeprowadziłam się do Kalifornii, miałam nadzieję, że będę mogła pracować na pełen etat przy nowych technologiach i kontynuować realizowanie mojej pasji uzdrawiania na część etatu. Jednak gdy mój tydzień pracy rozrósł się do ponad 50 godzin tygodniowo i praca wysysała ze mnie życie, nie miałam już energii na praktykowanie refleksologii na przyjaciołach i rodzinie. Przestałam nawet masować własne stopy.

W biurze siedziałam przed komputerem i myślałam: *Nie mogę znieść gapienia się na monitor przez cały dzień. Nie mogę znieść tego, na co patrzę*.

Moje ciało słyszało moje myśli i reagowało. Zaczęłam mieć problemy ze wzrokiem, nagle przestawałam widzieć. Przypominało to uczucie, jakby nagle sto lamp błyskowych wystrzeliło przed moimi oczami. Nie mogłam czytać, nie mogłam się skupić, zdecydowanie nie mogłam używać komputera. Ta dezorientacja utrzymywała się przez około pół godziny, po czym byłam zupełnie wyczerpana.

Zdiagnozowano u mnie migrenę oczną. Mój optyk powiedział mi, że nie ma na to lekarstwa, a przyczyna jest nieznana. Najlepsze co mogłam zrobić, to unikanie wyzwalaczy – oświetlenia fluorescencyjnego, monitorów komputerów oraz jasnego słońca – czyli wszystkich rzeczy, które były dużą częścią mojego życia.

Optyk powiedział mi również, że mam oznaki wczesnego stadium zwyrodnienia plamki. Ta choroba sprawia, że cierpiący na nią ludzie tracą centralny fragment wzroku. Według zachodniej medycyny nie ma na to lekarstwa.

Choć u większości ludzi choroba rozwija się w podeszłym wieku, ja byłam po trzydziestce, gdy usłyszałam diagnozę. W głębi serca wiedziałam, że to dlatego, iż moje ciało reaguje na moje myśli: *Nie mogę znieść tego, na co patrzę*.

Być może dlatego nie spanikowałam od razu na wieść o perspektywie utraty wzroku. Prawdę mówiąc, byłam również zajęta najpilniejszym problemem migreny ocznej. Ale w sercu wiedziałam również, że skoro chorobę wywołały myśli, to mogę je zmienić, by uzdrowić ciało.

Dobrą stroną tego doświadczenia było to, że w końcu przerwałam karierę zawodową na dobre. Myślałam: *to moje oczy. Nie mogę robić tego, co robię. Nie mogę stracić wzroku*.

Nadszedł czas, by zacząć robić to, co chciałam.

Po latach bycia rządzoną przez mój umysł podjęłam decyzję, by słuchać serca, a ono doprowadziło mnie z powrotem do

ścieżki uzdrawiania. Moje życie zmieniło się praktycznie z dnia na dzień. Rzeczy, które zwykły być walką, przychodziły mi bez wysiłku. Kiedyś ciężko pracowałam, by dowiedzieć się, jaki jest mój życiowy cel i by sprawić, aby stał się moją pracą. Jednak gdy posłuchałam serca, po prostu *wiedziałam*, co muszę zrobić, by ruszyć do przodu – po jednym kroku na raz. Gdy zaczęłam wyraźnie widzieć sercem, mój poziom energii poszybował w górę i całkowicie wyleczyłam wzrok. I wtedy uświadomiłam sobie trzeci katalizator dla zdrowia i witalności – *słuchanie serca i duszy*.

Moja Dusza Smoka

Gdy zaczęłam słuchać serca i duszy, odkryłam, że mogę kierować wskazówkami Wszechświata, by pomóc sobie iść do celu mojego życia. Robiłam to, siedząc cicho w ciemności i zadając na głos pytania. Następnie pozwalałam, by przepływały przeze mnie wszelkie słowa, jakie przyszły mi na myśl. Doszłam nawet do tego, że wypowiadałam je na głos.

Podczas jednej z takich sesji zostałam pokierowana, by nazwać te wskazówki *Duszą Smoka*. Każdy ma w sobie Duszę Smoka. Nie jest to istota ani duch poza nami. Jest to głos wewnątrz, który pragnie przygody, odkrywania, ekscytacji i ekspresji – i co bardzo korzystne, posiada najbardziej wyczerpujące odpowiedzi na wszystkie twoje pytania.

Dość nieoczekiwanie odkryłam, że mogę przekazywać wskazówki, aby pomagać innym ludziom. Pewnego dnia rozmawiałam przez telefon z nową znajomą i zeszłyśmy na temat reinkarnacji i przeszłych żyć. Zwierzyłam się jej, że pamiętam kilka przeszłych żyć. Ona zawsze chciała przypomnieć sobie

przeszłe życie, ale nie była w stanie tego zrobić, pomimo że próbowało jej pomóc kilku profesjonalistów.

Wtedy to moja Dusza Smoka wyszeptała: *Powiedz, że jej pomożesz*. Byłam zaskoczona. Nie miałam pojęcia, jak poprowadzić kogoś, by ponownie odwiedził swoje przeszłe życia, ale moja Dusza Smoka nalegała: *Powiedz teraz, że jej pomożesz!*

Zatem zapytałam koleżankę, czy chce zbadać to razem ze mną, a ona bardzo chciała spróbować. Na początku zastanawiałam się, co powiedzieć, ale gdy się uspokoiłam, słowa popłynęły przeze mnie. W ciągu 15 minut koleżanka była w głębokim stanie rozluźnienia i wymieniała szczegóły z przeszłego życia. Pamiętam, jak zaśmiała się głośno i wykrzyknęła: „Mamy psy!".

Po tej pierwszej spontanicznej sesji z koleżanką zaczęłam przekazywać słowa Duszy Smoka innym. Czułam się znacznie bardziej komfortowo, wypowiadając słowa, które przeze mnie płynęły, i zdałam sobie sprawę, że mogę pomagać ludziom odkrywać ich życiowy cel podczas zaledwie kilku sesji, nawet jeśli cel ten umykał im latami. Dusza Smoka pozwala mi łączyć się z energią ludzi. Pozwala mi wiedzieć, co mówią, aby moi klienci mogli odłożyć na bok silne i potężne umysły, by usłyszeć swoją własną Duszę Smoka. Gdy klienci łączą się z wyższymi wskazówkami, wchodzą w przestrzeń Duszy Smoka.

Początkowo oddzielałam Duszę Smoka od mojej praktyki chińskiej refleksologii. Jednak gdy zauważyłam, że podczas sesji Duszy Smoka ludzie zyskują wgląd w trwające od dawna problemy zdrowotne, poczułam się zaciekawiona. Zastanawiałam się, co by się stało, gdybym połączyła to z refleksologią.

Rezultaty były zdumiewające. Klienci szybciej zdrowieli, gdy sięgaliśmy do emocjonalnych korzeni ich wyzwań, zamiast pracować tylko z samą refleksologią. Ludzie przychodzili do mnie w związku ze swoimi problemami zdrowotnymi, ale

doświadczali również głębokiego emocjonalnego oczyszczenia i uzdrowienia.

Patrząc wstecz na moje życie, zastanawiałam się, dlaczego musiałam doświadczyć tak wielu zdrowotnych kryzysów w dorosłości. Moja Dusza Smoka odpowiedziała: *Musiałaś ich doświadczyć, by ich nauczać*.

Odnalazłam powołanie duszy.

Gdybym mogła cofnąć się w czasie i zrobić wszystko od nowa, nie jestem pewna, czy cokolwiek bym zmieniła, ponieważ nie odkryłabym trzech katalizatorów uzdrowienia. Te katalizatory zmieniły moje życie i wspólnie odkryły sekrety zdrowia, witalności i prowadzenia radosnego życia. Budzę się podekscytowana nadchodzącym dniem i wiodę życie pełne ogromnej radości i dostatku.

To cudowne uczucie czuć się wspaniale i dlatego z pasją dzielę się z tobą tym, czego się dowiedziałam. To pierwsza książka, która naucza *autentycznej* chińskiej refleksologii w sposób dostępny dla *każdego* i umożliwiający stosowanie jej w codziennym życiu. To czego się nauczysz, jest *prawdziwą gratką* dla poprawy zdrowia i samopoczucia. Możesz teraz odkryć niesamowite sekrety tej starożytnej, potężnej praktyki uzdrawiania w zaciszu własnego domu.

Jestem podekscytowana, ponieważ pragnę, byś żył swoją pasją i doświadczał wspaniałego zdrowia oraz witalności. Jeśli wiesz, że twoje zdrowie mogłoby być lepsze lub że twoje życie mogłoby być szczęśliwsze, to zapraszam cię, byś dołączył do mnie w tej podróży uzdrawiania, zgłębiania i możliwości. Być może ta książka to Wszechświat rozświetlający drogę, którą masz iść.

Jak słynny chiński filozof Laozi napisał w *Tao Te Ching*: „Podróż tysiąca mil musi zacząć się od jednego kroku".

Niech rozpocznie się więc twoja podróż.

ROZDZIAŁ 2

Jesteś tutaj

Czy wiedziałeś, że twoje stopy są źródłem mądrości? Ujawniają, gdzie gromadzisz stres i jak podchodzisz do życia, a nawet są w stanie powiedzieć, gdzie głęboko w twoim ciele ukryty jest emocjonalny ból. Twoje stopy nigdy nie kłamią. Zawsze mówią prawdę o twoim obecnym stanie zdrowia i samopoczucia.

Chińskie punkty refleksologiczne na stopach odpowiadają różnym obszarom twojego ciała. Sprawdzając wrażliwość tych punktów na stopach, możesz zyskać wgląd w to, co dzieje się w twoim ciele.

Twoje stopy mogą również pokazać ci, jak tworzyć harmonię w życiu, a także dostarczyć ci wskazówek, jak dążyć do celu duszy. Słuchając własnych stóp, możesz poczuć się bardziej połączony ze swoim ciałem, byś mógł zintegrować ciało, umysł, serce i duszę.

Ale zanim rozpoczniesz swoją podróż, ważne jest zrobienie zdjęcia miejsca, w którym teraz jesteś. Gdy wiesz, z jakiego punktu zaczynasz, może to pomóc ci szybciej dotrzeć do miejsca przeznaczenia.

To tak, jakbyś był w galerii handlowej, patrzył na jej plan i próbował znaleźć drogę do sklepu z butami. Mapa przytłacza cię ze wszystkimi tymi małymi kwadracikami, numerkami i niekończącą się liczbą sklepów w kategoriach, których jest zbyt wiele, by je rozszyfrować.

Jednak gdy już zobaczysz tę małą czerwoną kropkę z napisem „jesteś tutaj", odczuwasz ulgę. Nagle dotarcie tam, gdzie

chcesz, staje się prostsze. Tak samo jest w przypadku uzdrawiania twojego ciała i realizowania pasji.

Jesteśmy zalewani taką ilością informacji, że trudno odgadnąć, co jest właściwe. Nawet nie wspomnę o Internecie! Jeśli chodzi o badanie tego co ci dolega, jest to wirtualny sklep ze słodyczami dla umysłu.

Na szczęście jest prosty sposób przebrnięcia przez bałagan. Istnieją *trzy punkty chińskiej refleksologii*, które mogą powiedzieć ci, co teraz dzieje się w twoim ciele i co możesz zrobić, by poprawić zdrowie i witalność. Testując te punkty na swoich stopach, omijasz swój umysł i uzyskujesz prawdę prosto z najlepiej poinformowanego źródła – z twojego ciała.

Gdy słuchasz swojego ciała, zaczynasz uświadamiać sobie własną moc uzdrawiania i zmieniania życia. To nie lekarz, dieta ani leki uzdrawiają – jasne, mogą ci pomóc, ale tak naprawdę to twoje ciało dokonuje uzdrowienia. To dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi na to, co ma do powiedzenia twoje ciało.

Pewne chińskie przysłowie mówi: „Doskonały lekarz zapobiega chorobie. Zwyczajny lekarz potrafi wyleczyć chorobę. Żaden lekarz jedynie leczy chorobę". Oznacza to, że wspaniały lekarz pomoże ci pozostać zdrowym, podczas gdy ktoś z mniejszymi umiejętnościami pozwoli na rozwój, aż pojawią się fizyczne objawy, a następnie będzie leczył chorobę w jej wczesnym stadium. Natomiast lekarz bez umiejętności dopuści do takiego stanu, że zachorujesz, a następnie będzie próbował cię leczyć.

To przysłowie sprawia, że łatwo jest winić lekarza, gdy zachorujesz. Jednak jest to bardzo niekorzystne. Stare chińskie przysłowie należałoby dostosować do współczesnych czasów. Oto moja próba:

„Doskonały pacjent zapobiega chorobie. Zwyczajny pacjent próbuje zapobiec zbliżającej się chorobie. Kiepski pacjent leczy

chorobę. Naprawdę kiepski pacjent chowa głowę w piasek do momentu aż będzie tak źle, że prawie (ale nie całkiem) niemożliwy jest powrót do dobrego samopoczucia".

Niestety w nowoczesnym społeczeństwie dość popularne jest ignorowanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych w naszych ciałach. Mierny pacjent pozwoli, by choroba rozwijała się, aż zauważy wczesne symptomy i dopiero wtedy się nią zajmie. Kiepski pacjent, zanim zajmie się problemem, pozwoli, by sprawy na tyle się pogorszyły, że zostanie całkowicie odsunięty na bok.

Następnie mamy naprawdę kiepskiego pacjenta, który ignoruje problem, aż pokona go coś, co jest „nieuleczalne" lub chroniczne. W tym momencie o wiele trudniej jest leczyć chorobę, a powrót do zdrowia zajmuje znacznie więcej czasu.

Zatem pytam cię, kim chcesz być? Pomimo tego co dzieje się teraz w twoim ciele, możesz być wspaniałym pacjentem – tyle, że nie powinieneś postrzegać siebie wyłącznie jako pacjenta. Gdy to robisz, pozbywasz się odpowiedzialności za swoje zdrowie. Aby przejąć dowodzenie nad swoim zdrowiem, musisz być swoim własnym „doskonałym lekarzem", uzdrawiać się na poziomie energetycznym, by zapobiegać fizycznym symptomom, *zanim* się pojawią.

Jeśli potrafisz wychwycić i i odwrócić problemy na poziomie energetycznym, możesz zapobiec objawieniu się ich w ciele fizycznym. W przypadku problemów fizycznych możesz również wykorzystać uzdrawianie na poziomie energetycznym, by wspomagać i pobudzać naturalny proces uzdrawiania ciała, aby szybciej powrócić do dobrej kondycji.

Masowanie punktów refleksologicznych wysyła uzdrawiającą qi do dotkniętego chorobą obszaru, a to pomaga poprawić dopływ krwi do tego miejsca. W ten sposób qi wspomaga ciało w oczyszczaniu się z toksyn i zdobywaniu tego, co po-

trzebne do uzdrowienia – czy to jest tlen, substancje odżywcze czy przeciwciała.

Aby zorientować się, w którym miejscu twoje ciało najbardziej potrzebuje uzdrawiającej energii, wykonajmy szybki test kilku kluczowych punktów chińskiej refleksologii. Test tych punktów może odkryć dysharmonie qi w ciele, a także przekazać ci natychmiastową informację zwrotną o twoim ogólnym zdrowiu i samopoczuciu.

ZWRÓĆ UWAGĘ, JEŚLI JESTEŚ W CIĄŻY

Na stopach znajdują się punkty akupunktury używane do wywoływania porodu. Dlatego najlepiej nie praktykować refleksologii na sobie, gdy jesteś w ciąży.

1. Chiński punkt refleksologiczny Nerek*

Użyj, by sprawdzić: Ogólne poziomy siły życiowej qi.
Dlaczego ma znaczenie: W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej nerki uważane są za korzeń życia. Przechowują jing nerek – zapasy energii życiowej. Nerki są jak baterie magazynujące energię na całe życie. Gdy jing nerek wyczerpie się, to jakby wyczerpała się bateria telefonu komórkowego. W końcu telefon wyłącza się i to samo dzieje się z twoim ciałem, gdy zużyjesz całą swoją jing.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej braki w nerkach wiążą się z licznymi problemami zdrowotnymi:

* Patrz: ramka na str. 87.

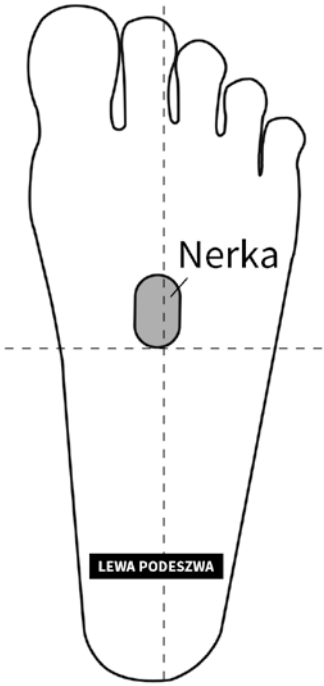
- Wycieńczeniem i chronicznym zmęczeniem.
- Problemami z płodnością, niskim popędem.
- Przedwczesnym starzeniem się: siwymi włosami, słabymi kolanami, bólami dolnej części kręgosłupa, utratą słuchu i pamięci.
- Obrzękiem.
- Częstym oddawaniem moczu.
- Astmą i alergiami.

Jak sprawdzić punkt refleksologiczny Nerek

WAŻNE

Chiński punkt refleksologiczny Nerek znajduje się blisko punktu akupunktury Nerek 1. Ten punkt czasami używany jest do wywoływania porodu u ciężarnych, które są po terminie. Dlatego bez odpowiedniego przeszkolenia i dużego doświadczenia praktycznego w lokalizowaniu tych punktów nie masuj go ani nie praktykuj refleksologii na sobie, gdy jesteś w ciąży.

Punkt Nerek to owal na podeszwie stopy. Masz punkt Nerek na każdej stopie, ale w tym ćwiczeniu wykorzystasz lewą stopę. Wypróbujemy prostą metodę, aby zlokalizować punkt Nerek, a następnie zastosujemy bardziej szczegółowe podejście.



Chiński punkt refleksologiczny Nerek

Aby zlokalizować punkt Nerek, usiądź wygodnie i oprzyj lewą stopę na kolanie, abyś mógł zobaczyć jej podeszwę. Wyobraź sobie linię dzielącą podeszwę poziomo na pół. Mierz od czubka dużego palca do podstawy pięty, a następnie podziel tę długość na pół.

Następnie wyobraź sobie drugą linię dzielącą stopę na pół pionowo. Te dwie linie tworzą cztery kwadranty. Na lewej stopie punkt Nerek znajduje się przede wszystkim w górnym lewym kwadrancie.

Umieść opuszkę kciuka tuż nad linią poziomą i na lewo od linii pionowej, aby znajdowała się w lewym górnym kwadrancie. Aby sprawdzić ten punkt, naciśnij zdecydowanie kciukiem. Możesz zwiększyć nacisk, przechylając do przodu masę ciała.

Możesz również użyć do uciskania punktu kostki prawego palca wskazującego. Następnie przesuń kostkę lub opuszkę delikatnie w górę i znów uciśnij. Kontynuuj, aż znajdziesz się tuż pod kłębem palucha.

Oceń swój poziom wrażliwości

Oceń ogólnie punkt Nerek od 0 do 5, zgodnie z poniższą skalą:

- **0**: Punkt w ogóle nie jest wrażliwy. Nie czujesz nic oprócz wrażenia uciskania stopy.
- **1**: Uciskanie punktu wywołuje dyskomfort. Znajduje się tuż poniżej progu, który opisałbyś jako ból.
- **2**: Punkt jest dość wrażliwy na ucisk, gdy zwiększasz nacisk, czujesz ból.
- **3**: Punkt boli, gdy na niego naciskasz.
- **4**: Punkt jest bardzo bolesny i naciskanie na niego prawie wyciska ci łzy.
- **5**: @#%! Jest niezwykle bolesny, nawet przy niewielkim nacisku.

Co oznacza, gdy twój punkt Nerek jest wrażliwy

Jest wiele powodów, dla których punkt Nerek może być wrażliwy. Aby zrozumieć szerszy obraz, musisz patrzeć na to w odniesieniu do innych punktów refleksologicznych, ogólnie do organizmu i stylu życia.

Na przykład, ktoś będzie miał wrażliwy punkt Nerek, jeśli ma lub miał problemy z nerkami, kamienie lub przewlekłą cho-

robę nerek. Można mieć również wrażliwy punkt, jeśli przez długi czas przyjmowało się leki, gdyż nerki musiały pracować ciężej, aby przefiltrować nadmiar leku.

Jednak na potrzeby tego ćwiczenia skupimy się na tym, co ów punkt mówi o poziomach energii życiowej.

Ocena 0 lub 1

Idealny poziom wrażliwości, jeśli twoja qi jest silna i zdrowa, określisz jako zero. Spotkałam tylko jedną osobę, która miała zero, gdy za pierwszym razem uciskałam jej punkt Nerek. Był to student, weganin, który biegał boso. Ponieważ biegał po skalistych szlakach, odbywał sesję refleksologii za każdym razem, gdy wychodził pobiegać. Jeśli nie czujesz nic, gdy uciskasz to miejsce, a nie jesteś weganinem biegającym boso, prawdopodobnie musisz uciskać mocniej.

Ocena 1 sugeruje, że ogólnie jesteś bardzo zdrowy lub masz bardzo silny organizm. Masz doskonały poziom energii, ale być może ostatnio zbytnio się obciążałeś. Dobrze byłoby zrelaksować się i naładować baterie.

Ocena 2 lub 3

To sugeruje, że z czasem uszczupliłeś swoje zasoby qi. Używając analogii telefonu komórkowego, twoja bateria jest naładowana tylko do połowy. Ważne jest, byś przestał się forsować lub dawać zbyt wiele swojej energii innym. Bardzo korzystne byłoby dla ciebie znalezienie w życiu czasu i miejsca na odpoczynek, regenerację i pielęgnowanie siebie.

Ocena 4 lub 5

Twoja qi Nerek jest słaba i przez lata jej zasoby zostały znacznie uszczuplone. Możliwe, że jesteś osobowością typu A, zbytnio się forsujesz. Lub jesteś typem B, przedkładasz potrzeby innych

ponad swoje. To budzik dla ciebie mówiący, że naprawdę musisz skupić się na odpoczywaniu i ładowaniu baterii. Twoim głównym priorytetem w tej chwili powinieneś być *ty*.

Jak zwiększyć siłę życiową

Aby uzupełnić siłę życiową, musisz wyeliminować to, co wysysa twoją energię. Zacznij od korzenia problemu. Zaobserwowałam, że ludzie z brakami w Nerkach mają podobne cechy. Zadaj sobie poniższe pytania, by sprawdzić, czy chodzi o ciebie:

1. Czy przedkładasz potrzeby innych ludzi ponad swoje własne? Czy dajesz innym zbyt dużo z siebie?
2. Czy osiągasz wyniki lepsze od oczekiwanych? Czy forsujesz się, kiedy wiesz, że powinieneś odpoczywać? Czy pracujesz zbyt ciężko?

Rozumiem, że ciężko jest zmienić siebie. Jednak łatwo jest wprowadzić pierwszą zmianę w twoim myśleniu lub zmienić wybór, jakiego dzisiaj dokonasz.

Na przykład jeśli czujesz się zmęczony, ale myślisz, że „powinieneś" iść dziś pobiegać, odpuść sobie. Jeśli myślisz, by popracować do późna, aby skończyć raport, wyłącz komputer pół godziny wcześniej, niż zrobiłbyś to normalnie. Kiedy ktoś poprosi cię o przysługę, dziś jest dzień, by powiedzieć mu „nie".

Za każdym razem, gdy masz podjąć decyzję, wybierz tę najbardziej odżywczą. Może ona być inna niż wszystkie twoje wcześniejsze uwarunkowania lub nawyki, ale po jakimś czasie dostrzeżesz, że robiąc mniej, w rzeczywistości robisz więcej. Gdy naładujesz baterie, będziesz skuteczniejszy, ponieważ będziesz miał więcej energii do zainwestowania we wszystko, co robisz.

2. Chiński punkt refleksologiczny obszaru skroniowego

Używaj go, by sprawdzić: Czy masz jakiekolwiek blokady w głowie.
Dlaczego ma znaczenie: Punkt skroniowy jest dobrym wskaźnikiem tego, jak dobrze qi wpływa i wypływa z głowy. Obszar skroniowy znajduje się z boku głowy, na skroniach i obejmuje również obszar ponad uszami.

Jeśli obszar skroniowy jest wrażliwy, możliwe, że masz napięty kark, głowę, szczękę lub twarz. Wszystko jest ze sobą połączone, zatem gdy qi nie wpływa i nie wypływa swobodnie z głowy, może to doprowadzić do niewystarczającego dopływu krwi i substancji odżywczych do tych części. Może to również prowadzić do zatoru lub zagęszczenia qi w głowie, co może skutkować bólem.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zakłócenia qi w obszarze skroniowym związane są z tymi dolegliwościami:

- Bóle głowy i migreny.
- Dzwonienie w uszach, utrata słuchu.
- Opuchlizna i zaczerwienienie twarzy.
- Zespół Costena, ból zęba, odchylenie ust lub szczęki.
- Sztywny kark.
- Zawroty głowy.

I to tylko w obszarze skroniowym. Ponieważ ten punkt jest ogólnym wskaźnikiem przepływu qi przez całą głowę, może ostrzec cię o tym, co dzieje się wewnątrz niej.

Kiedyś zwykłam za dużo myśleć i w rezultacie odłączyłam się od mojego serca i ciała. Gdy robiono mi zdjęcia aury (fotografię, na której twoje własne pola energii ukazane są jako

wielka chmura kolorów otaczająca ciało) na targach parapsychologicznych, osoba będąca medium zawsze mówiła mi, że moja energia skoncentrowana jest w mojej głowie.

Gdy miałam około 20 lat, to nagromadzenie energii jeszcze nie wpływało na moje zdrowie i samopoczucie. Z biegiem lat dysharmonia energii trwała i zaczęła objawiać się w moim ciele. Stałam się bardzo podatna na bezsenność, ponieważ nagromadzenie qi w głowie utrzymywało mnie czujną w nocy.

Choć w moim przypadku to zakłócenie qi objawiło się jako bezsenność, u każdego będzie inaczej. Ale rozwiązanie jest zawsze takie samo: zrównoważ przepływ energii i wyeliminuj główną przyczynę zakłócenia. Ja tak zrobiłam i w rezultacie śpię jak zabita!

Jak sprawdzić punkt refleksologiczny obszaru skroniowego

Chiński punkt refleksologiczny obszaru skroniowego głowy znajduje się wewnątrz palucha. Zanim dotkniesz tego punktu, najpierw dotknij opuszek palców stóp. Zauważ, że wydają się gąbczaste i miękkie w dotyku.



Chiński punkt refleksologiczny obszaru skroniowego