

NUOVI EQUILIBRI

Cyndi Dale

# La guida alla Guarigione Energetica

32 esercizi  
per superare stress,  
ansia e traumi

 **tecniche nuove**

Cyndi Dale

La guida alla  
**Guarigione Energetica**

32 esercizi per superare stress, ansia e traumi



EDIZIONE ORIGINALE

Energy Healing for Trauma, Stress & Chronic Illness: *Uncover & Transform the Subtle Energies That Are Causing Your Greatest Hardships*

Copyright © 2020 Cyndi Dale

Interior illustrations by Mary Ann Zapalac

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Any images included within this product are intended for use in this product only and are not to be extracted for other products, applications or promotional usage. All artists and photographers must be credited in the same manner as the English Llewellyn edition.

© 2025, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 - 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

[libri@tecnicheNuove.com](mailto:libri@tecnicheNuove.com)

Vendite: tel. 0239090440

[vendite-libri@tecnicheNuove.com](mailto:vendite-libri@tecnicheNuove.com)

[www.tecnicheNuove.com](http://www.tecnicheNuove.com)

ISBN 978-88-481-4812-2

ISBN (e-pub) 978-88-481-4813-9

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT (MI)

Immagine di apertura: Shutterstock

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di febbraio 2025

*Printed in Italy*

# Indice

---

Introduzione .....	1
<b>PARTE 1 - Fisico e sottile .....</b>	<b>8</b>
CAPITOLO 1	
<b>Tutte le sfide sono sfide energetiche. ....</b>	<b>11</b>
Perché tutte le sfide sono basate sull'energia. ....	12
Energetica e SARS-CoV-2 .....	15
Analisi fisica di SARS-CoV-2. ....	17
Analisi energetica sottile di SARS-CoV-2. ....	18
GUIDA 1	
<b>Guida ai traumi e alle sfide, Parte 1:</b>	
<b>Tipologie comuni e origini .....</b>	<b>23</b>
Sinossi .....	27
CAPITOLO 2	
<b>Le energie alla base delle nostre sfide: comprendere le forze, le firme, le nostre anatomie energetiche e l'energetica del trauma .....</b>	<b>29</b>
Energia = Informazione + Vibrazione .....	30
Due tipi di energia: fisica e sottile .....	31
Le anatomie fisica e sottile: strutture interdipendenti .....	32
Sei una firma energetica originaria .....	41
Sull'anima e lo spirito .....	41
Forze ovunque .....	44
Tipi di forze. ....	46

Le dinamiche energetiche dei traumi e delle malattie croniche . . . . .	49
Ritorniamo a Maureen . . . . .	52
Autovalutazione: La sfida attuale della tua vita . . . . .	55
Sinossi . . . . .	57
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>L'anatomia fisica: cosa succede quando stiamo male . . . . .</b>	<b>59</b>
Il ciclo dello stress . . . . .	60
Come lo stress influisce sui sistemi del nostro corpo . . . . .	64
Il sistema nervoso sotto stress . . . . .	64
Il sistema respiratorio sotto stress . . . . .	69
Il sistema cardiovascolare sotto stress . . . . .	70
Il sistema muscoloscheletrico sotto stress . . . . .	70
Il sistema endocrino sotto stress . . . . .	71
Il sistema digerente e immunitario sotto stress . . . . .	72
Sette nutrienti essenziali . . . . .	76
I sistemi cellulari e genetici sotto stress . . . . .	77
Sottocomponenti della biologia: luce e suono sotto stress . . . . .	81
Il livello successivo dello stress: il trauma . . . . .	85
Malattie croniche e sfide: il trauma che si manifesta dall'interno . . . . .	89
<b>GUIDA 2</b>	
<b>Il tuo corpo e i suoi sistemi:</b>	
<b>Una guida di riferimento compatta . . . . .</b>	<b>93</b>
Sistema nervoso . . . . .	94
1: Sistema Nervoso Centrale (SNC) . . . . .	94
2: Sistema Nervoso Periferico (SNP) . . . . .	95
3: Neuroni . . . . .	96
4: Sistema Nervoso Enterico . . . . .	97
Il sistema circolatorio e respiratorio . . . . .	98
Sangue . . . . .	98
Vasi sanguigni . . . . .	98
Cuore . . . . .	98
Polmoni . . . . .	99
Sistema immunitario . . . . .	99
Sistema linfatico . . . . .	100
Timo . . . . .	100

Il midollo osseo .....	100
L'interstizio .....	103
Microbi principali .....	104
Sistema digerente/escretore .....	104
Sistemi endocrino/riproduttivo .....	106
Le principali ghiandole del sistema endocrino e gli ormoni associati .....	106
Sistema riproduttivo: ghiandole e ormoni .....	108
Il sistema muscolare e il tessuto connettivo .....	109
Sistemi cellulare e genetico .....	110
Il codice genetico .....	110
Microchimerismo: gli effetti delle cellule altrui .....	113
Sistemi sonori e luminosi .....	114
Autovalutazione: I sintomi fisici creati dal tuo trauma .....	115
Sinossi .....	117

#### CAPITOLO 4

<b>Stressori sottili: le influenze invisibili dietro le sfide e come ci influenzano energeticamente .....</b>	<b>119</b>
Cosa sapere della tua anatomia sottile .....	120
I tre aspetti dei chakra: fisico, psicologico e spirituale .....	120
I tre aspetti dei tuoi canali energetici .....	126
I tre aspetti dei tuoi campi aurici .....	130
Inquinamento elettromagnetico: lo stressore tossico invisibile .....	131
I quattro sé essenziali: quattro aspetti della tua identità .....	137
Il tuo spirito .....	137
La tua anima .....	138
La tua mente .....	139
Il tuo corpo .....	141
I tuoi quattro sé lavorano insieme .....	142
Forze spirituali: fonti invisibili di energia dirompente .....	144
Tipologie di esseri non fisici .....	145
Legami o vincoli energetici .....	149
L'energia sottile dei microbi .....	153
L'energia sottile degli ormoni .....	155
Le sette impronte energetiche dei nutrienti .....	157
La sottile energia delle cellule microchimeriche .....	158

Autovalutazione: La tua sfida e la tua anatomia sottile . . . . .	161
Autovalutazione: Forze spirituali - Esseri non fisici, energie degli altri e altro . . . . .	164
Sinossi . . . . .	166
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>Sottile e fisico insieme . . . . .</b>	<b>167</b>
Da trauma a sfide persistenti . . . . .	168
La storia e i sintomi di Ryan . . . . .	168
La prima fase: il fattore di stress traumatico . . . . .	169
La seconda fase: la risposta allo stress . . . . .	170
La terza fase: sfide persistenti . . . . .	171
Aiutare Ryan . . . . .	177
Le basi del trauma . . . . .	177
Da trauma a malattia cronica . . . . .	179
La storia e i sintomi di Martha . . . . .	180
Tracciare i fattori di stress sottili . . . . .	180
Un circolo vizioso di autolesionismo e malattia cronica: le interazioni sottili e fisiche . . . . .	182
Lasciare l'unità . . . . .	183
Vita passata . . . . .	184
Concepimento/In utero . . . . .	185
Periodo neonatale . . . . .	186
Prima infanzia . . . . .	187
Età 30 anni . . . . .	188
Età 33 anni . . . . .	188
Età 43 anni . . . . .	188
Età 45 anni . . . . .	189
Età 55 anni . . . . .	189
Aiutare Martha . . . . .	195
Le basi delle malattie croniche . . . . .	196
<b>GUIDA 3</b>	
<b>Guida ai traumi e alle sfide, Parte 2:</b>	
<b>Approfondimenti sull'energia sottile per malattie croniche comuni e problemi. . . . .</b>	<b>199</b>
Trauma ambientale . . . . .	200
Trauma fisico . . . . .	200
Trauma psicologico . . . . .	201

Dipendenze e allergie . . . . .	208
Invecchiamento . . . . .	208
Problemi finanziari . . . . .	209
Problemi di relazione . . . . .	210
Problemi spirituali e psichici . . . . .	210
Complicazioni del lutto . . . . .	210
Autovalutazione: Individuare l'origine della tua sfida . . . . .	211
Sinossi . . . . .	213
<b>CAPITOLO 6</b>	
<b>Il cuore in lutto e la codipendenza . . . . .</b>	<b>215</b>
La necessità di elaborare il lutto . . . . .	216
Cos'è il lutto? . . . . .	216
Le complicazioni del lutto . . . . .	217
Le cause della codipendenza . . . . .	222
Il male sotto i nostri mali: la codipendenza energetica . . . . .	223
<b>GUIDA 4</b>	
<b>Guida ai traumi e alle sfide, Parte 3:</b>	
<b>L'influenza della codipendenza e del lutto irrisolto . . . . .</b>	<b>229</b>
Trauma ambientale . . . . .	229
Trauma fisico . . . . .	230
Trauma psicologico . . . . .	231
Dipendenze e allergie . . . . .	237
Invecchiamento . . . . .	237
Problemi finanziari . . . . .	238
Problemi relazionali . . . . .	238
Problemi spirituali e psichici . . . . .	239
Autovalutazione: Lutto irrisolto . . . . .	240
Autovalutazione: Codipendenza energetica . . . . .	241
Sinossi . . . . .	242
<b>PARTE 2 - Liberarsi . . . . .</b>	<b>244</b>
<b>CAPITOLO 7</b>	
<b>Affrontare le tue sfide: dieci tecniche per il tuo kit</b>	
<b>di strumenti di energia sottile . . . . .</b>	<b>247</b>
Tecnica 1 - Spirito a Spirito: la tua tecnica principale . . . . .	248
Tecnica 2 - Flussi di grazia guaritrice: il processo universale . . . . .	249
Tecnica 3 - Accedere alla guida attraverso i regni immaginali . . . . .	250

Tecnica 4 - Individuare un chakra causale . . . . .	254
Metodo 1: Usa la logica . . . . .	254
Metodo 2: Seleziona un'età . . . . .	255
Metodo 3: Usa la tua intuizione . . . . .	255
Metodo 4: Segui il percorso della forza. . . . .	256
Metodo 5: Chiedi a un amico. . . . .	257
Metodo 6: Analizza una ruota esterna del chakra . . . . .	257
Chakra e attivazioni per età . . . . .	257
Tecnica 5 - Tracciare il percorso di una forza e il sé traumatizzato. . . . .	260
Tecnica 6 - Analizzare una ruota esterna del chakra . . . . .	263
Tecnica 7 - Illuminare la ruota interna del chakra. . . . .	267
Tecnica 8 - Rilasciare le energie e i costrutti energetici degli altri. . . . .	268
Tecnica 9 - Scoprire, spostare e aggiungere forze generative e degenerative. . . . .	270
Tecnica 10 - Purificare e rafforzare il campo aurico . . . . .	271
Sinossi. . . . .	273

## CAPITOLO 8

### Recuperare dal trauma: tecniche per assistere

<b>un sé traumatizzato. . . . .</b>	<b>275</b>
Tecnica 11 - Creare uno spazio di guarigione sicuro . . . . .	276
Creare uno spazio sacro esterno. . . . .	277
Progettare il tuo spazio di guarigione interiore . . . . .	278
Tecnica 12 - Riscoprire il tuo sé originale e la tua firma energetica . . . . .	280
Tecnica 13 - Le cinque fasi per guarire un sé traumatizzato. . . . .	283
Fase 1: Individuare il sé traumatizzato . . . . .	283
Fase 2: Tipizzare il sé traumatizzato . . . . .	285
Fase 3: Liberare il sé traumatizzato mentre si ripulisce il percorso . . . . .	287
Fase 4: Sostenere il processo di elaborazione del lutto . . . . .	289
Fase 5: Integrazione . . . . .	292
Tecnica 14 - Purificare e trasformare il nervo vago . . . . .	295
Tecnica 15 - Calmare le nadi . . . . .	298
Tecnica 16 - Armonizzare le onde cerebrali infra-lente. . . . .	299
Tecnica 17 - Colorare i tuoi chakra . . . . .	302

Tecnica 18 - Suoni dei chakra indù per guarire il sé traumatizzato . . . . .	304
Tecnica 19 - Ricentrarsi: supportare l'ansia e la depressione energetica . . . . .	305
Sinossi . . . . .	306
<b>CAPITOLO 9</b>	
<b>Tecniche di guarigione dell'energia sottile per le malattie croniche . . . . .</b>	<b>307</b>
Tecnica 20 - Scoprire e guarire il sé autolesivo . . . . .	308
Tecnica 21 - Guarire epigenetica, mastociti e miasmi . . . . .	314
Tecnica 22 - Affrontare la codipendenza energetica . . . . .	316
Tecnica 23 - Indagare su un microbo . . . . .	318
Tecnica 24 - Meditazione guidata per una macchina futuristica di suono e luce . . . . .	324
Tecnica 25 - Riprogrammare i tuoi fononi e fotoni . . . . .	326
Tecnica 26 - Far ruotare l'anello di Möbius . . . . .	328
Tecnica 27 - Guarire i meridiani . . . . .	329
<b>GUIDA 5</b>	
<b>Affrontare l'energia sottile delle malattie croniche: Suggerimenti aggiuntivi . . . . .</b>	<b>333</b>
Sinossi . . . . .	343
<b>CAPITOLO 10</b>	
<b>Tecniche per continuare e proseguire la tua guarigione . . . . .</b>	<b>345</b>
Tecnica 28 - Il perdono: un elemento fondamentale per l'elaborazione del lutto . . . . .	346
Tecnica 29 - Programmare il cibo e altre sostanze per la guarigione. . . . .	348
Iniziare . . . . .	348
Passaggi iniziali per tutte le tecniche alimentari . . . . .	352
Tecnica alimentare 1: guarire il sé traumatizzato. . . . .	353
Tecnica alimentare 2: valutare i nutrienti . . . . .	355
Tecnica alimentare 3: neutralizzare i fattori microchimerici . . . . .	357
Tecnica alimentare 4: rilasciare i costrutti energetici degli altri e le energie degli altri . . . . .	358
Tecnica alimentare 5: spostare le forze degenerative e generative . . . . .	359

Tecnica 30 - Guarire una forza mancante per allergie e processi di dipendenza, compresa la codipendenza energetica . . . . .	359
Iniziare . . . . .	360
Prossimi passi . . . . .	362
Tecnica 31 - Bilanciamento sottile degli ormoni sessuali . . . . .	364
Tecnica 32 - Muoviti ed esprimiteli! . . . . .	367
Sinossi . . . . .	369
<b>Conclusione . . . . .</b>	<b>371</b>
<b>APPENDICE</b>	
<b>Guarigione energetica in quattro fasi del SARS-CoV-2 . . . . .</b>	<b>373</b>
Fase 1: Staccare i cordoni . . . . .	374
Fase 2: Collassare energeticamente il virus SARS-CoV-2 e le coinfezioni . . . . .	376
Fase 3: Rimuovere le forze e liberare un sé intrappolato. . . . .	378
Fase 4: Protezione energetica dal SARS-CoV-2 e i suoi effetti . . . . .	382
<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>385</b>
<b>Indice analitico . . . . .</b>	<b>395</b>

# Introduzione

---

*Gli atti devono essere portati a compimento.  
Qualunque sia il loro punto di partenza, la fine sarà bellissima.*

JEAN GENET, DIARIO DEL LADRO

Sono una guaritrice energetica e intuitiva professionista da oltre trent'anni. La maggior parte delle 65.000 persone con cui ho lavorato in questo periodo stava affrontando gli effetti di traumi non guariti.

So che è un'affermazione forte, lo so. Ma questo dimostra quanto siano diffusi i traumi non guariti. Inoltre, la maggior parte dei miei clienti con traumi non guariti lotta anche con malattie croniche e altre sfide croniche della vita, come problemi relazionali, finanziari o di autostima. Dal mio punto di vista di guaritrice energetica, questa sovrapposizione non è una coincidenza. Di volta in volta, persona dopo persona, sono riuscita a tracciare un collegamento chiaro, seppur complesso, tra sfide croniche e traumi non guariti. Non mi sorprende affatto leggere che 6 adulti su 10 negli Stati Uniti hanno una malattia cronica e che 4 di questi 10 adulti ne hanno più di una.

Quando le persone con malattie croniche e difficoltà persistenti si rivolgono a me, di solito raccontano storie simili. Hanno affrontato i loro problemi in vari modi, ricorrendo alla medicina allopatrica, alla psicoterapia e a pratiche di medicina complementare e alternativa. Forse hanno sperimentato un certo grado di guarigione o sollievo, ma manca ancora qualcosa. Non sanno cosa sia, ma *qualcosa* impedisce

loro di sentirsi come desiderano – come fanno, nel profondo del loro cuore, che *potrebbero* sentirsi – ossia felici o a loro agio, sicuri o amati, integri o liberi. Qualcosa impedisce loro di guarire al loro massimo potenziale.

Il pezzo mancante è l'*energia* – o, più specificamente, l'energia sottile. Nel nostro lavoro insieme, li introduco alle energie invisibili ma molto potenti che governano tutto nel nostro mondo, inclusi noi stessi. Insieme, esaminiamo le varie parti della loro anatomia sottile, inclusi i centri invisibili, i campi e i percorsi dentro e intorno al nostro corpo fisico, e come queste parti siano state o siano attualmente influenzate dalle energie sottili. Mostro loro come, molto spesso, i danni energetici non affrontati derivanti da traumi e lo stress che questi innescano finiscano per manifestarsi nel corpo fisico sotto forma di malattie croniche, comprese le patologie autoimmuni. Questi squilibri possono emergere anche in altri modi, come dipendenze, difficoltà di apprendimento, problemi comportamentali o schemi psicologici, emotivi o relazionali ricorrenti che sembrano non cambiare nonostante gli sforzi fatti.

Insieme, i miei clienti e io scopriamo le energie sottili del trauma, le energie coinvolte nella risposta allo stress che il trauma ha scatenato e le energie alla base delle loro malattie croniche e sfide. Poi, lavoriamo con la loro anatomia sottile e con altre energie più benefiche per guidarli verso la guarigione che desiderano.

Ho visto una giovane madre con il lupus migliorare gradualmente la propria salute fino a riuscire finalmente a tenere in braccio il suo bambino senza provare dolore. Ho visto un nonno agorafobico far risalire la sua paura del mondo a un evento della prima infanzia e, per la prima volta in vent'anni, prendere il suo bastone e iniziare a camminare verso il negozio. Ho avuto l'onore di supportare veterani militari che affrontavano gli effetti a lungo termine dell'aver assistito agli

eventi di guerra, persone con dipendenze e allergie, individui bloccati in relazioni malsane e molti altri con le più diverse problematiche.

Con questo libro, è per me un onore condividere con voi gli stessi concetti e tecniche che ho condiviso con loro, affinché possiate sperimentare lo stesso supporto e processo di guarigione.

## La tua guida per affrontare le energie della sfida

Nei Capitoli 1 e 2 imparerai di più sulla natura dell'energia, incluso come funziona, e sui due diversi tipi di energia: fisica e sottile. Alla fine del Capitolo 1 viene presentata una spiegazione speciale: un caso di studio su come poter affrontare SARS-CoV-2, il virus che ha causato una pandemia mondiale tramite la malattia COVID-19, iniziata nel 2019-20. Poi, nel resto della Parte 1, descriverò in dettaglio come specifiche forme di energia sottile, chiamate *forze*, ci influenzino inizialmente durante una crisi e possano poi causare difficoltà persistenti se i loro effetti non vengono affrontati.

**Capitolo 1: come il trauma genera sfide.** Il trauma porta a sfide croniche, e l'energia è la ragione principale. In questo capitolo familiarizzerai con i concetti fondamentali di questo libro. È il primo di una guida suddivisa in più capitoli che elenca i vari tipi di traumi e difficoltà che il libro ti aiuterà ad affrontare.

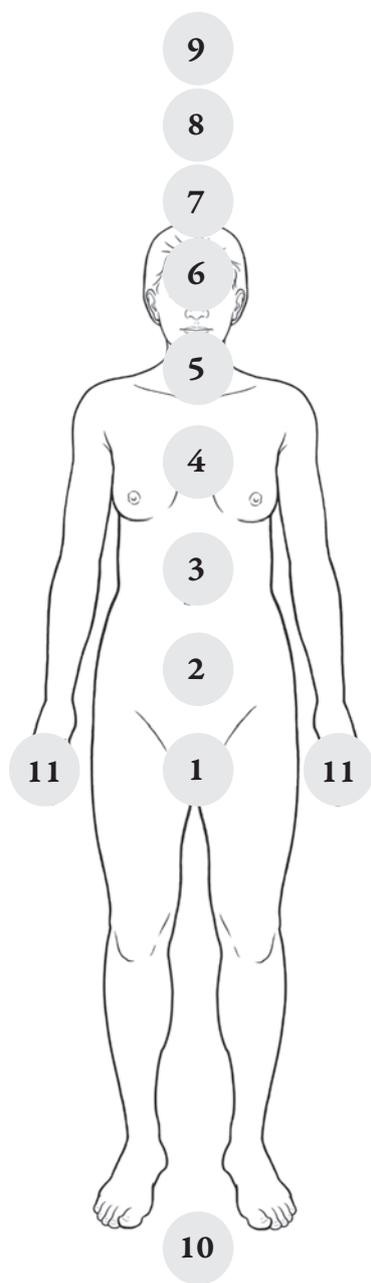
**Capitolo 2: tutto ciò che devi sapere sulle dinamiche energetiche.** In questo capitolo imparerai di più sull'energia, incluse le firme energetiche, le forze e la nostra anatomia energetica/sottile.

**Capitolo 3: la tua anatomia fisica sotto stress.** Questo capitolo esplora tutto ciò che riguarda il fisico in relazione alle dinamiche energetiche del trauma e delle malattie croniche. Fondamentalmente, presenterò una lezione di biologia aggiornata sul trauma e sullo stress correlato, inclusa una guida di riferimento che elenca come i vari sistemi del corpo reagiscono allo stress del trauma.

**Capitolo 4: la tua anatomia sottile sotto stress.** Qui mostrerò come il tuo sé sottile, composto da organi, canali e campi, reagisce alle energie del trauma e allo stress correlato al trauma, e come può essere danneggiato da esse. Questo capitolo tratta anche diversi fattori di energia sottile (o spirituale) che possono contribuire agli effetti del trauma e alle nostre sfide croniche.

**Capitolo 5: come il fisico e il sottile interagiscono in risposta al trauma.** Quando siamo assediati da energie dirompenti, sia la nostra anatomia fisica sia quella sottile rispondono immediatamente e nel tempo, a volte persino attraverso più vite. Casi di studio riveleranno perché le energie del trauma permangono così a lungo e sono spesso complesse. La guida su traumi e sfide del Capitolo 1 verrà qui ampliata, offrendoti approfondimenti su preoccupazioni specifiche.

**Capitolo 6: il ruolo del lutto e della codipendenza nella guarigione.** Abbiamo bisogno di elaborare il lutto per i traumi della vita. Se non lo facciamo, non solo rimaniamo bloccati in una risposta di shock, ma possiamo anche sviluppare atteggiamenti, comportamenti e relazioni di codipendenza. Questo capitolo esplorerà sia il lutto che la codipendenza e il ponte energetico che li collega. La terza sezione della guida su traumi e sfide affronterà come il lutto e la codipendenza influenzino specifici traumi e sfide croniche.



CHAKRA	FUNZIONI PRINCIPALI GENERALI
PRIMO	sopravvivenza e fisicità
SECONDO	creatività ed emotività
TERZO	struttura e mentalità
QUARTO	guarigione e relazioni
QUINTO	comunicazione
SESTO	strategia e visione
SETTIMO	spiritualità e scopo
OTTAVO	misticismo
NONO	armonia
DECIMO	natura e ascendenza
UNDICESIMO	padronanza delle forze
DODICESIMO	unico per ogni persona

**Figura 1: Il sistema a dodici chakra.** Il sistema a dodici chakra include sette chakra all'interno del corpo e cinque chakra al di fuori del corpo. Il dodicesimo chakra (non mostrato in figura) è un campo energetico che circonda il corpo.

### Autovalutazione: La sfida attuale della tua vita

Questo breve questionario ti aiuterà a riflettere sulla causa o le cause di una sfida che stai affrontando nella tua vita. Avrai bisogno di strumenti per scrivere, carta e circa venti minuti di tempo senza interruzioni.

1. Fai qualche respiro profondo e concentrati su una sfida che stai vivendo. Ora rispondi a queste affermazioni:

- *Descriverei la sfida nel seguente modo:*
- *Classificherei le influenze negative di questa sfida nel seguente modo, usando il numero 1 per gli effetti più gravi e il numero 4 per descrivere i meno influenti:*
  - fisico \_\_\_\_\_
  - emotivo \_\_\_\_\_
  - mentale \_\_\_\_\_
  - spirituale \_\_\_\_\_
- *Questa sfida influisce negativamente sul \_\_\_\_\_ per cento della mia vita quotidiana.*
- *Questa sfida influisce sul \_\_\_\_\_ per cento della mia vita ogni mese.*
- *La mia vita migliorerebbe del \_\_\_\_\_ per cento se questa sfida si risolvesse o si trasformasse.*

2. Credo che i seguenti tipi di forze possano essere alla base di questa particolare sfida: (puoi scriverne più di una)

- *ambientali*
- *fisiche*
- *psicologiche*
  - emotive (forze basate sui sentimenti)
  - mentali (forze basate sui pensieri)
  - verbali (forze che hai sentito, sia in modo udibile che psichicamente)
- *spirituali*
- *moderne*
- *mancanti*

3. Esamina le forze che hai scritto nella domanda 2. Accanto a quelle selezionate, indica se stai vivendo la ferita nei seguenti modi:

## Guida 3

# Guida ai traumi e alle sfide, Parte 2

## *Approfondimenti sull'energia sottile per malattie croniche comuni e problemi*

---

In questo capitolo ho condiviso le storie di due clienti, illustrando le numerose indicazioni fisiche e sottili specifiche dei loro problemi. Come hai visto, l'energia dei traumi irrisolti e i loro effetti possono essere molto complessi. La guida seguente elenca tipi di traumi, diagnosi comuni e problematiche, insieme a indicazioni su cosa osservare e valutare nella tua anatomia sottile. Ti aiuterà a vedere meglio e a creare connessioni più forti tra le tue anatomie fisica e sottile e la loro relazione con le forze e le cariche iniziali e secondarie.

Una nota speciale: i legami possono far parte di qualsiasi delle seguenti condizioni. Se sai o sospetti di avere a che fare con problematiche legate a vite passate, ti consiglio di integrare con il tuo ottavo chakra e campo. Puoi valutare una questione relativa all'ottavo chakra utilizzando la Tecnica 4 nel Capitolo 7 e poi impiegare diversi strumenti per affrontare le sfide, tra cui la Tecnica 13 nel Capitolo 8 per scopi di guarigione.

## Tecnica 4

### *Individuare un chakra causale*

Quando si lavora con l'energia sottile, è utile identificare il chakra causale interessato da una sfida di vita. Questo è il chakra che ha subito l'impatto più forte di un trauma originario, dando origine a difficoltà successive. Individuare un chakra specifico ti aiuterà a tracciare il percorso della forza traumatizzante, a trovare il sé ferito e a favorire la guarigione.

Esistono diversi modi per individuare un chakra causale. Questa tecnica ne presenta sei. Il modo migliore per apprendere queste metodologie è sperimentarle e vedere quale funziona meglio per te.

L'obiettivo di questa tecnica non è comprendere o risolvere completamente una sfida di vita, ma semplicemente localizzare il chakra causale. L'approfondimento e la guarigione avverranno attraverso le tecniche dei prossimi capitoli.

1. **Esegui Spirito a Spirito.** Riconosci il tuo spirito essenziale, gli spiriti di tutti coloro che sono stati o sono coinvolti nella sfida e lo Spirito.
2. **Pensa a una sfida specifica della tua vita.**
3. **Utilizza uno dei seguenti sei metodi per identificare il chakra causale.**

#### Metodo 1: Usa la logica

La logica è un metodo valido per individuare un chakra causale. Nell'autovalutazione alla fine del Capitolo 4, hai creato una tabella dei sintomi dei chakra per monitorare le componenti fisiche, psicologiche e spirituali della tua sfida. Analizzare questa tabella ti aiuterà a individuare il chakra più probabile.

tuo sé traumatizzato se non avesse vissuto quella ferita? Mettilo alla prova! Se non è possibile ripartire da zero, cerca l'alternativa migliore.

- **Pianifica con calma.** Pur mantenendo il focus sulla tua vita quotidiana, fai progetti per il futuro. È il momento di organizzare un viaggio? Di scrivere un libro? Inizia a spiegare le ali, lasciando comunque spazio a qualsiasi dolore residuo.

Sappi che non devi integrare il tuo nuovo sé emergente tutto in una volta. Dopotutto, hai il resto della tua vita per esplorare e volare, indipendentemente dalla tua età. Ricorda che sei nato con una firma energetica originaria e che il tuo spirito non può mai essere danneggiato; abbi fiducia nella tua capacità intrinseca di guarire e di essere te stesso.

## Tecnica 14

### *Purificare e trasformare il nervo vago*

Come visto in più capitoli, il nervo vago è fondamentale per l'anatomia fisica e sottile. Stanley Rosenberg, noto terapeuta craniosacrale e Rolfer, afferma che la chiave per liberarsi da tutti gli stati di stress è l'attivazione del ramo ventrale del nervo vago, che regola l'impegno sociale. Questa attivazione garantisce risposte pacifiche e benessere, oltre ad aiutare a mitigare la risposta di attacco o fuga del sistema nervoso simpatico e le risposte difensive e basate sulla paura del ramo dorsale del nervo vago. Le seguenti attività si basano in parte sul lavoro di Rosenberg e in parte sul mio. Sono molto semplici e le consiglio vivamente in ogni fase del recupero dal trauma.

**Tocco semplice.** Quando ricevi un massaggio o ti tocchi, concentrati sulle sensazioni della pelle. Escludi tutto il resto dalla mente e limita il tuo focus al solo sentire. Ogni volta

che la mano si muove, segui il cambiamento con la coscienza e immergiti nelle reazioni del corpo. La consapevolezza corporea aiuta a radicare il sé nella realtà presente.

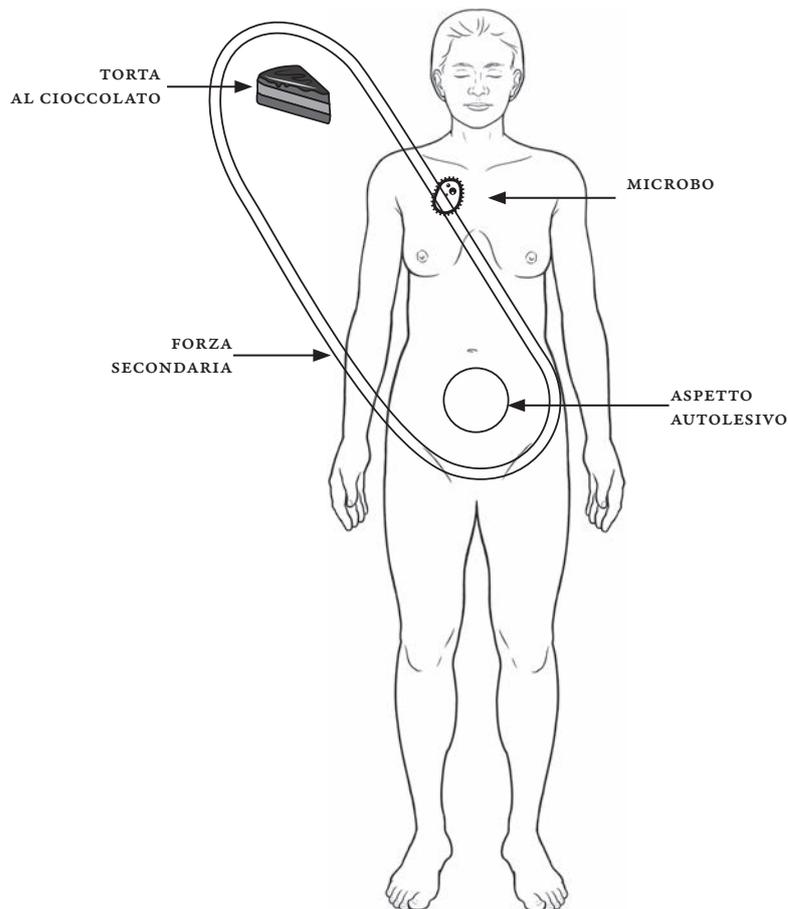
**Accarezza il tuo viso.** Come evidenziato da Rosenberg, accarezzare delicatamente il viso aiuta a calmarsi e ad alleviare lo stress. Ti consiglio di farlo con il pollice, che in molte tradizioni della medicina cinese è considerato un dito potente per alleviare il lutto.

**Respirazione diaframmatica.** Per respirare in modo sano, il diaframma deve muoversi su e giù, permettendo all'addome e al torace di espandersi e contrarsi contemporaneamente. Trovo che si possa stimolare una respirazione corretta usando l'indice per tappare una narice per tre cicli respiratori e poi facendo lo stesso con l'altra narice. Successivamente, respira attraverso entrambe le narici per dieci respiri, ripetendo il processo se il respiro non è ancora diventato ritmico.

**Esegui l'esercizio base di Rosenberg.** Rosenberg raccomanda un esercizio molto semplice per riattivare le capacità di interazione sociale. Questo esercizio riposiziona le vertebre cervicali atlante ed epistrofeo (C1 e C2) e migliora il flusso sanguigno al tronco cerebrale, influenzando positivamente il ramo ventrale del nervo vago e i nervi cranici.

Ruota comodamente la testa verso destra, poi torna al centro, attendi un momento e ruotala verso sinistra. Nota quanto riesci a girare la testa senza sforzo.

- Sdraiati sulla schiena. Intreccia le dita di una mano con quelle dell'altra.
- Posiziona le mani intrecciate dietro la testa e poggia la testa su di esse. (Se le spalle sono molto rigide, puoi usare solo una mano.)
- Restando in questa posizione, tieni ferma la testa e guarda a destra solo con gli occhi. Non sforzarti. Dopo trenta o



**Figura 18: La forza secondaria nelle malattie croniche.** Una forza secondaria racchiude l'aspetto autolesivo di un sé che può emergere a seguito di un trauma non guarito. Questa forza secondaria crea una matrice energetica che avvolge sia l'aspetto autolesivo sia un elemento aggiuntivo, che può essere una persona, un oggetto, un'entità, un microbo o persino un alimento. Possono esistere diverse matrici di questo tipo, oppure una singola matrice può essere collegata a molteplici situazioni ed elementi.

# Indice analitico

---

## Simboli

5G 134, 135, 136

## A

aborto 185, 193, 195

abuso 201

digitale 24, 202, 232

emotivo 24, 201, 231

psicologico 24, 202, 231

verbale 24, 201, 231

acido gamma-aminobutirrico  
(GABA) 88, 225, 300,  
301

acqua 21, 30, 105, 158, 165,  
343, 349, 350, 352, 357

adrenalina 65, 96, 106, 170

affaticamento 11, 61, 71, 73, 75,  
90, 103, 107, 168, 336,  
342

Alam al-Mithal 251

Al-Anon 223, 227

alcolismo 69, 196, 217

allergie 25, 26, 49, 51, 73, 89,  
91, 102-104, 123, 142,  
186, 197, 208, 233, 237,

266, 286, 337, 345, 348,  
359, 363

alimentari 73, 186

stagionali 73

anatomia sottile 33, 34, 38, 50,

52, 57, 89, 91, 97, 119,

120, 136, 137, 146, 149,

150, 151, 161, 162, 164-

167, 172, 174, 178, 183,

191, 199, 207, 211, 219,

220, 224, 262, 306, 329

anello di Möbius 80, 81, 136,  
328, 329

anemia

emolitica 334

perniciosa 333

angeli 145, 147, 248

anima 9, 13, 25, 38, 41, 53,

59, 119, 127, 128, 137,

138-149, 154, 155, 166,

171, 173, 177, 178, 181,

183-185, 187-189, 193-

195, 197, 200, 201, 206,

208-210, 238, 250, 251,

303, 305-307, 310, 328,

347

## DELLO STESSO EDITORE



### **Essere felici ORA!**

*Una persona felice è una persona sana*

Franco Bianchi

ISBN 978-88-481-3062-2

Pag. 544 - 15,90 €



### **La Ruota della gioia**

*12 passi di risveglio interiore per il benessere dell'anima*

Enrica Des Dorides

ISBN 978-88-481-3832-1

Pag. 448 - 21,90 €



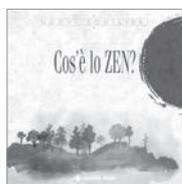
### **Mi prendo cura di me**

*Manuale di self-care per un nuovo equilibrio fisico e mentale*

Gill Hasson

ISBN 978-88-481-4161-1

Pag. 192 - 15,90 €



### **Cos'è lo ZEN?**

*Domande e risposte per curiosi e principianti*

Norman Fischer, Susan Moon

ISBN 978-88-481-3338-8

Pag. 176 - 16,90 €



### **L'essenza di Ho'oponopono**

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

ISBN 978-88-481-3843-7

Pag. 96 - 10,90 €

#### Come ordinare

web [www.tecnichenuove.com](http://www.tecnichenuove.com)

e-mail [vendite-libri@tecnichenuove.com](mailto:vendite-libri@tecnichenuove.com)

telefono 0239090440

 **tecniche nuove**  
*Chi legge vale di più*

Scegli il tuo libro  
tra gli oltre  
**100 titoli**  
della collana  
**Nuovi Equilibri**



## NUOVI EQUILIBRI

### UNA GUIDA COMPLETA PER RISOLVERE PROBLEMI ENERGETICI E SPIRITUALI

Favorendo la circolazione dell'energia in tutto il corpo avrai la possibilità di alleviare i disturbi fisici, emotivi e psicologici.

Attraverso 32 esercizi e test scoprirai come superare lo stress e l'ansia, o guarire da un trauma, e tornare a una vita piena di serenità.

Combinando le tecniche di guarigione energetica con la scienza e la psicologia tradizionali, questo libro offre un approccio olistico al benessere.

In particolare, troverete esercizi per:

- attivare i chakra;
- liberarsi dalle energie negative;
- meditare;
- affrontare situazioni di crisi.

Questa guida ti accompagnerà nel tuo viaggio verso l'autoguarigione, incoraggiandoti a perseguire una nuova concezione del benessere e a iniziare a cambiare la tua vita.

Ricorda sempre di iniziare con l'intenzione e di adottare pratiche quotidiane che includano queste tecniche per creare cambiamenti energetici positivi.



**Cyndi Dale** è una delle massime autorità in materia di guarigione energetica. È un'oratrice, guaritrice e consulente aziendale di fama internazionale. Tiene sessioni di insegnamento in Europa, Asia e America. È autrice di più di trenta libri e vive a Minneapolis, Minnesota. [www.CyndiDale.com](http://www.CyndiDale.com)