فایل راهنمای استفاده از

تمرینات پاکسازی و تعالی

هفت چاکرا و هاله دفاعی

دوست و پرتوجوی عزیز

لطفا راهنمای زیر را قبل از تمرین مطالعه کنید:

این فایل راهنما مربوط به پکیج کامل پاکسازی هفت چاکرا و ایجاد هاله دفاعی است

که شما میتوانید آن را به صورت کامل تهیه کنید یا فقط بخش از آن را تهیه کنید

اطلاعات این راهنما مربوط به کلیه تمریات چاکرا ها می باشد

هر پکیج مراقبه و سابلیمینال مسیج برای **پاکسازی چاکراها** شامل ۲ فایل صوتی و یک فایل راهنمای مشترک برای تمامی چاکراها (همین فایل) می باشد .

برای نتیجه گیری بهتر توصیه میشود فایلها را با هدفون استریو گوش کنید

البته بدون هدفون نیز میتوانید با فایلها تمرین کنید ولی از آنجایی که در تولید فایلها از تکنولوژی برین سینک brain sync و ایزوکرونیک و سابلیمنال مسیج استفاده شده جهت تاثیر گذاری نیاز به پخش کننده استریو و هدفون استریو دارد

تقریبا اکثر گوشی های موبایل جدید این قابلیت را دارند و از هندزفری های خوبی نیز بهره میبرند

فایل اول :

۱- مراقبه و پاکسازی

روش استفاده: برای رسیدن به نتیجه دلخواه و موثر لازم است که در طول روز یک ساعت و زمان مشخصی جهت تمرین انتخاب شود و ترجیحا صبح بعد از بیدار شدن و یا شب در زمانی که آرامش بیشتری دارید با این فایل تمرین کنید .

در این فایل که زمان آن ۲۰ دقیقه است شامل تمرین پرانایاما (تنفس و حبس نفس و بازدم)است که از دقایق ابتدایی همراه با دستورات فایل شما باد دم و حبس دم و بازدم را انجام دهید در طول تمرین جملات تاکیدی به روش ایزوکرونیک تن و فراکانسهای مخصوص و استاندارد جهت رفع انسداد و قدرت بخشیدن به چاکرای مورد مورد تمرین است و سابلیمنال مسیج های کاملا اختصاصی هر چاکرا در حال برنامه ریز ضمیر ناخودآگاه شما است و نیازی نیست که شما به تمام جملات با دقت گوش کنید و بهتر است تمرک خود را روی تنفسهای خود متمرکز کنید

۲- پروگرام یا سابلیمینال مسیج

این فایل به صورت صدای ۸D و ایزوکرونیک تهیه شده که میتوانید به صورت مکمل تمرین و در طول روز چندبار از این فایل استفاده کنید و یا در زمانهای آزاد فقط بخشی از این فایل را گوش کنید . مدت زمان این فایل ۲۰ دقیقه است و مانند فایلهای قبلی باید با هدفون تمرین شود .

توصیه میشود روزانه حداقل یک بار و و به صورت بهینه سه بار در روز اول در کنار سابلیمینال مسیج هر چاکرا را گوش کنید

فایل سابلیمینال مسیج یک فایل مستقل و کاملا موثر است ولی تمرین مراقبه هر چاکرا و تنفسهای آن برای رسیدن به بهترین شرایط توصیه می شود و بهتر است طبق روش توصیه شده برای تمرینات چاکرا ها از این دو تمرین استفاده شود

در فایل سابلیمینال مسیج ،بیش از ۱۰۰جمله و تلقین اصولی ضمیر ناخوداگاه شما را پروگرام میکند

(اگر با تکنولوژی های معرفی شده آشنایی ندارید به بخش مقالات سایت کابوک مراجعه کنید)

برای اینکه فرکانسهای پس زمینه و کاور شده در این مجموعه و حرکت صدا در گوش چپ و راست به بهترین حالت ممکن روی امواج مغزی شما تاثیر مثبت بگذارد بهتر است به وسیله هدفون با کیفیت، تمرین با فایلها را انجام دهید .

روش توصیه شده برای تمرینات چاکراها :

اگر به اصول تمرینات چاکراها مسلط هستید و میزان هر تمرین را آگاهی دارید یا زیر نظر یک استاد تمرین می کنید بهتر است به روش پیشنهادی استاد خود عمل کنید در غیر این صورت روش عمومی و توصیه شده برای تمرینات چاکرا ها بهترین پیشنهاد است

بهتر است از تمرین فقط روی یک چاکرا به صورت متمرکز خود داری شود

چون اینکار باعث عدم توازن انرژی های روحی می شود (مگر زیر نظر استاد یا شناخت کامل خودتان از چاکراها)

پس بهتر است پکیج کامل هفت چاکرا تهیه شود و طبق روش زیر تمرین کنید

شنبه : یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای ریشه یا مولادهارا** و در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

یکشنبه: یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای خاجی سوادهیستانا** و در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

دوشنبه: یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای خورشیدی یا مانی پورا** و در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

سه شنبه: یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای قلب یا آناهاتا** و در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

چهارشنبه: یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای گلو یا ویشودها** در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

پنج شنبه: یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای چشم سوم یا آجنا** و در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

جمعه: یکمرتبه تمرین با فایل مراقبه **چاکرای تاج یا ساهاسرارا** و در طول روز گوش کردن به فایل سابلیمینال مسیج همان چاکرا (یک تا سه مرتبه)

بهتر است با یکی دو مرتبه تمرین بهترین حد صدا را انتخاب کنید چون یکی از تکنیک های به کار برده شده در فایلها کم و زیاد کردن صدای تلقینات در زمان های مختلف است و شما میتوانید حد صدایی که با آن بیشترین آرامش را دارید انتخاب کنید .

توصیه موثر : برای گرفتن نتیجه عالی ، کارکردن با این مجموعه را در هر شرایطی که هستید حداقل به مدت سه ماه ادامه دهید اگر بعد از چند هفته احساس تنبلی یا عدم علاقه به تمرین کردن به سراغ شما آمد ، به جای نارحت شدن از این حالت خوشحال باشید چرا که به مرحله ای رسیده اید که باید با سختی و غلبه بر تنبلی تمرین را ادامه دهید تا بتوانید **یک پل روحی** را عبور کنید .

این احساس یا حالت های شبیه به این در هر مرحله ارتقاع روحی(پاکسازی و ارتقاع انرژی چاکراها) به سراغ شما می آید.

پس از ابتدا آگاهانه برای رسیدن به مراتب بالای روحی تلاش کنید و اعتماد و ایمان داشته باشید که هیچ مانعی نمیتواند مسیر موفقیت شما را ناهموار کند .

ولی در صورتی که تمایل دارید مبحث چاکراها را به صورت حرفه ای تر بیاموزید و نسبت به تکنیک هایی که تمرین میکنید و قدرت هایی که این علم در اختیار شما قرار میدهد دانش کافی کسب کنید مطالعه کتاب خود هپنوتیزم نوشته استاد کابوک را به شما توصیه میکنیم .

شرح بیماری ها یا اختلال هایی که ضعف هر چاکرا ایجاد می کند :

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای ریشه بروی انسان دارد

چاکرای ریشه

مولادهارا چاکر- Muladhara Chakral

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز تمرین بروی این چاکرا هستند

حسادت

دوست نداشتن بدن خود

عدم رضایت از موقعیت اجتماعی

نا امیدی به آینده

چاقی یا لاغری مفرت

احساس حس بد شانسی همیشگی

عدم موفقیت در کسب مال و ثروت

مشکلات فیزیکی در امور جنسی

عدم رضایت از ظاهر و مشخصه های فیزیکی

همیشه ناراحت و ناراضی بودن

شک و بد بینی

داشتن حس همیشگی خیانت از اطرافیان

فشار خون

دردهای همیشگی در استخوان های لگن و اعضای تناسلی

حس خود سرزنشی

عدم قدرت در تصمیم گیری

پرخاشگری

سلطه جویی

ضعف در تصمیم گیری

عدم اطمینان به دیگران

احساس نا امنی

ناراحتی روده ، بواسیر، یبوست

ناراحتی های استخوان ، درد پاها

واریس ، گرفتگی سیاهرگ ها ، کم خونی

فشار خون

افسردگی ها

روحیه تهاجمی و تدافعی

آلرژی

نتایج و فواید استفاده تمرین پاکسازی چاکرای ریشه

افزایش قدرت و توان درونی

بهبود دردهای استخوان

بهبود فشار خون

پذیرش خویشتن به همین شکل که هستید

رهایی از بیقراری و اضطراب های مکرر

بالارفتن میزان امید به زندگی

حس تعادل و پایداری در همه امور

افزایش قدرت تصمیم گیری

رهایی از حالات نا امیدی و افسردگی

تغییر الگوهای خود سرزنشی

رشد و پیشرفت در امور مالی و اقتصادی

رهایی از حس آزار دهنده نا امنی

رهایی از حس شک

ایجاد ثبات در سلامتی کلی

رهایی از حساسیت ها

خوش خلقی ،اعتماد به دیگران

چاکرای دوم

swadisthan Chakra

چاکرای دوم : چاکرای خاجی – سوادیس تانا چاکرا

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز تمرین بروی این چاکرا هستند.

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای خاجی بروی انسان دارد:

- تمایل به حسادت و بخل
- احساس شرمندگی و گناه
- نازایی(بانوان)
- اسپرم ضعیف و ناباروری (آقایان)

•سرکوب کردن امیال جنسی

•عدم توانایی در همگون بودن با دیگران

•مشکلات و دردهای عادات ماهیانه (بانوان)

•مشکلات مثانه و مجاری ادراری

•مشکلات پروستات

•عدم توانایی در لذت بردن از زندگی

•نارضایتی در روابط جنسی

•رنج بردن از روابط جنسی (بانوان)

•افراط و تفریط در مسائل جنسی

•سخت گیری های زیاد

•نداشتن احساسات متعادل

•بیماری های جسمی که روح شما را تحت فشار قرار میدهد

نتایج و فواید استفاده تمرین پاکسازی چاکرای خاجی

از روابط زناشویی لذت ببرید

احساسات و عواطف شما در حالت تعادل قرار می گیرد

مشکلات مربوط به اندام های تناسلی بهبود می یابد

شما از احساس تقصیر و گناه رهایی می یابید

خلاقیت تان رشد می کند

شعف و سرور درونی را تجربه می کنید

احساس شور و شعف درونی و پایدار

رهایی از انزوا

لذت از زندگی روزمره

ایجاد شور و نشاط درونی

افزایش مهارت های خلاقانه

رضایت مندی از روابط جنسی

رهایی از مشکلات اندام های تناسلی،عفونت ها،قارچ ها و حساسیت های بی مورد پوستی

ارتقاء سلامت غدد لنفاوی

کاهش عوارض و غلبه بر بیماری هایی روحی که جسم شما را آزرده کرده (مانند OCD)

کاهش عوارض و غلبه بر بیماری های جسمی که که روح شما را آزرده کرده (مانندIBS)

چاکرای سوم

Manipura chakra

چاکرای سوم : چاکرای خورشیدی مانی پورا چاکرا

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز و تمرین بروی این چاکرا هستند.

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای خورشیدی بروی انسان دارد:

ترس از آینده

ترس از مرگ

ترس از موجودات غیر قابل رویت

هر نوع فوبیا که با علایم پانیک یا ترس همراه باشد

پانیک اتک

بی خوابی

اختلالات خواب و کابوس های با مضمون تعقیب و گریز

بیماری های مختلف و نرسیدن به مقصد و هدف در خواب

احساس عدم امنیت

نداشتن قدرت اختیارلازم در زندگی و تصمیم گیری ها

ناراحتی های معده

احساس سوزش در معده و مری پس از صرف غذا

ناراحتی و بیماری های مربوط به کبد و طحال و کیسه ی صفرا

دل درد

مشکلات گوارشی

ناراحتی ها و بیماری های عصبی

لاغری بیش از حد

دیابت

(ترس هایی که مربوط به امنیت جانی میشود مثل ترس از سگ یا حیوانات درنده مربوط به چاکرای ریشه میشود)

نتایج و فواید استفاده تمرین پاکسازی چاکرای سوم

جسور شدن شخصیت و با شهامت شدن

ریسک پذیر شدن

احساس قدرت و توانمندی روحی

پیدا کردن حس اعتماد به نفس قوی

پذیرفتن شخصیت خود به عنوان یک فرد قوی

توانایی سازگاری با شرایط مختلف

رفع خستگی های مزمن

افزایش انرژی روزانه

رهایی از ناراحتی های معده و گوارش

رهایی از ناراحتی های کبد،کیسه صفرا و طحال

تعادل قند خون

رهایی از سخت گیری و حساسیت های بی مورد

رهایی از ترس ها و کابوس های شبانه

توانایی در بروز احساسات و قدرت تصمیم گیری

ارتقاء سطح سلامت کلی جسمی و روحی

چاکرای چهارم

Anahata Chakra

چاکرای چهارم : چاکرای قلب یا عشق الهی – آناهاتا چاکرا

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز تمرین بروی این چاکرا هستند

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای قلب بروی انسان دارد:

ناتوانی در بخشش خود و دیگران

حسادت

حس گناه

شکست عشقی

احساس دوست داشته نشدن

نیاز شدید به جذب محبت

انزوا و گوشه گیری

افسردگی و میل به تنهایی

سرکوب کردن احساسات و عواطف

بی رحم و بی عاطفه بودن

عدم لذت از زیبایی های اطراف

فرار از جنس مخالف

دوست نداشتن والدین

عدم توانایی در " نه " گفتن

بیماری های قلبی و دهلیزهای قلب

تپش قلب

فشار خون بالا و یا پائین

چربی خون بالا وکلسترول در خون

بیماری های شش و عفونت های مجاری تنفسی

آسم و مشکلات تنفسی

دردهای رماتیسمی

بیماری های پوستی

مشکل در برقراری ارتباط با دیگران

تنهایی و خجل بودن

عدم حس دوست داشتن خویشتن خویش

دلسوزی و ترحم بیش از حد

بی رحمی

نتایج و فواید استفاده از تمرین پاکسازی چاکرای قلب

عشق و محبت به خود و دیگران

علاقه،حس هم دردی،حس انسان دوستی

امنیت خاطر و روان

گشاده رویی و خوشرویی

روشنفکری و تبلور فکر

خوش قلبی، شفقت، مهربانی اصیل و پاک

چاکرای پنجم

Vishuddha Chakra

چاکرای پنجم : چاکرای گلو – ویشودها چاکرا

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای حلق یا گلو بروی انسان دارد.

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز تمرین بروی این چاکرا هستند:

خجالتی بودن

عدم قدرت در ارتباط با دیگران

عدم توانایی در صحبت کردن

فراموش کردن جملات در هنگام استرس

فراموش کردن اشعار در هنگام سخنرانی

لکنت و تپق زدن در صحبت کردن

عدم جرات در مطالبه حق

سرکوب کردن حس خشم و عصبانیت

استفاده از جملات پراکنده و غیر مرتبط

عدم تمرکز بروی جمع بندی جملات

پراکنده صحبت کردن

اشکال در ابراز احساسات با دیگران

عدم بروز و رفع نقطه ضعف ها و تظاهر به قوی بودن در برقراری ارتباطات

درونگرایی و خجالتی بودن

ترس مداوم از قضاوت دیگران و احساس عدم اطمینان و اعتماد

نتایج و فواید استفاده تمرین پاکسازی چاکرای گلو

ارتقاء مهارت های کلامی تان

سهولت در برقراری ارتباط با دیگران

افزایش مهارتهای شنیداری و گفتاری

برخورداری ازتسلط و حس آرامش و متانت در سخن گفتن با دیگران

افزایش ارتعاش بهینه در برقراری با دیگران

پرزنت بسیار عالی و جذب اعتماد مخاطب

بهبودی انواع بیماریهای گلو،حنجره،مری و نای

صحبت کردن بصورت بسیار سلیس و روان

برقراری ارتباط عمیق تری بین تفکر و کلام

دست پیدا کردن به سطوح بالاتر آگاهی

رشد و پیشرفت در یادگیری انواع زبانهای خارجی

تقویت قدرت شنوایی

رهایی از لکنت زبان

رفع مشکل خجالتی بودن

ajena chakra

چاکرای ششم

چاکرای ششم : چاکرای چشم سوم – آجنا چاکرا

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز تمرین بروی این چاکرا هستند.

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای پیشانی یا چشم سوم بروی انسان دارد:

انتخابهای احساسی اشتباه

فریب خوردن سریع و مکرر

شخصیت سرکوب شده

نداشتن فکری آزاد و راحت

عدم شناخت و فهم کافی در تصور خلاق

فقدان دید باز و وسیع

گیر افتادن در تونل های محدود واقعیتی

تکیه بیش از حد بر قوه عقل و منطق

نداشتن تمرکز حواس کافی

ضعف در یادگیری

فراموشی و آلزایمر

انزوا طلبی

بیماری های روحی و روانی

دوگانگی شخصیت

اختلال در عملکرد غده هیپوفیز و غدد وابسته

میگرن ، سردرد و عفونت های سینوزیتی

آب ریزش های همیشگی بینی و چشم

مشکلات و اختلالات بینایی

عفونت های گوش داخلی

ضعف در سیستم ایمنی و اعصاب

نتایج و فواید استفاده تمرین پاکسازی چاکرای چشم سوم

بیداری و محرک واقعی توانایی های بالقوه درونی

فاصله گرفتن به میزان قابل توجهی از مسایل کم اهمیت دنیای مادی

افزایش قدرت شهود و ادراکات فرا حسی

افزایش حس ششم

درک ابعاد مختلف دنیای روحانی

کسب ادراکات فرا حسی

درک حقیقت دیگران از طریق سیستم های انرژی

رویت و شهود

خوابهای روشن

نفوذ و قدرت نگاه

جذبه در ارتباط

چاکرای هفتم

چاکرای هفتم : چاکرای تاج سر – ساهاسرارا چاکرا

افرادی که مشخصه های زیر را در رفتار یا شخصیت خود سراغ دارند نیازمند تمرکز تمرین بروی این چاکرا

هستند.

مشکلات و بیماری هایی که انسداد یا عدم هماهنگی چاکرای تاج بروی انسان دارد:

بد شانسی

زندگی های پر حاشیه

احساس شرم از ارتباط با خدا

افکار بیهوده

عدم اعتقاد به خالق نظم و جهان

عدم آرامش

احساس پوچ بودن زندگی

حس گناه

سرخوردگی

عدم رضایت به شرایط روحی و خلقی

درگیری با مسائلی که حس رنجش روحی و گناه به همراه دارد

اشکال در هر کدام از چاکرای های دیگر باعث عدم کارکرد صحیح این چاکرا میشود

در گیری های با این دنیا و مسائل مربوط به آن از اولین پیامد های ناهماهنگ بودن انرژی این چاکراست

تمایل به ظلم

خاموشی وجدان در موارد اجحاف حقوق دیگران

نتایج و فواید استفاده تمرین پاکسازی چاکرای تاج

تاثیرات بسیار مشهود در خالی شدن ذهن از افکار بیهوده

رهایی از مسائل سطحی و بی اهمیت زندگی دنیوی

برخورداری از آرامش و ثبات عمیق

درک حقایق بودن

رهایی از فریب کاری های ذهن

وصل شدن به انرژی های متعالی

دست یابی به روشن بینی

تعمق و تدبیر در نظام بی نقص هستی

رهایی از خواهش های نفسانی

کمرنگ شدن منیت و غرور

ایجاد هاله دفاعی و دفع انرژیهای منفی

هاله ی انرژی

آیا همه هاله ی انرژی دارند؟

دقیقا این تشعشع نورانی یا **Aura**چیست؟

چطور متوجه شویم که وجود دارد؟

میدان انرژی انسانی یا **HEF (Human Energy Field)** تشعشع نورانی اطراف انسان (هاله انرژی)، یک میدان انرژی است که انسان را احاطه کرده است. پس هر کس این میدان انرژی را دارد. این ظهور و بروز انرژی بدن درخشان و نورانی است که در همه ی اطراف بدن فیزیکی ما از چپ به راست و از بالا تا پایین را احاطه کرده است.

این تشعشع نورانی مستقیما به حلقه های انرژی بدن یعنی هفت چاکرا متصل می شود.

وظیفه این هاله مانند پوست بدن که بافت های عضلانی ما را در برابر محیط بیرونی محافظت می کند وظیفه دارد انرژی ها و فرکانسهای مغزی ما را نسبت به محیط بیرونی محافظت کند

هر تفکر انسان یک طول موج انرژی دارد که در سرتاسر هست قابل انتقال و جابجایی است.

وظیفه این هاله دفاعی محافظت بدن روحانی در برابر افکار منفی دیگران و محیط اطراف است.

هاله دفاعی

اگر احساس میکنید که همیشه بد شانسی همراه شماست یا در اوج موفقیت به ناخودآگاه همه چیز تغییر مسیر می دهد ،یا حس میکنید کسی برای شما انرژی منفی تثبیت کرده (که در فرهنگ ما به این نوع تثبیت انرژی منفی :طلسم ،دعا یا جادو گفته می شود)

یعنی اینکه رخنه ای در هاله دفاعی شما ایجاد شده و یک انرژی بیرونی منفی در سیستم روحانی شما تداخل ایجاد میکند و هر آنچه شما تلاش میکنید نا خواسته با درب بسته مواجه می شوید

اگر احساس می کنید قدرت روحی شما کاهش پیدا کرده و شهامت و انگیزه گذشته را ندارید و هر هر حرفی **باعث دلسرد شدن شما می شود** احتمال دارد هاله محافظ شما نمی تواند بدرستی وظیفه محافظت خود را انجام دهد

هر چقدر **هاله محافظ قدرتمند** تری داشته باشید افکار بیرونی یا انرژی های منفی دیگران تاثیر کمتری بروی روح و روان شما دارد.

مهم : اگر در این لحظه که این متن را مطالعه میکنید احساس میکنید که مدتهاست توسط یک انرژی بیرونی زندگی شما دچار رکود یا بد شانسی شده ،اصلا نگران نباشید

این تمرین قدرتمند باعث میشود ارتعاش فرکانسی عالی در **تمام هفت چاکرای** شما ایجاد شود و به واسطه این ارتعاش هاله شما در ابتدا پاکسازی شده و سپس یک محافظ قدرتمند برای شما ایجاد میکند

ارتعاش این فایل صوتی و تمرین تنفسی قدرتمندی که در این پکیج وجود دارد باعث می شود یک میدان انرژیک تخم مرغی شکل در اطراف بدن شما ایجاد شود.

مطمئنا شما با یک عایق قدرتمند می توانید به ولتاژ بالای برق نیز نزدیک شوید و آن ر لمس کنید

این تمرین روحی برای بدن روحانی شما حکم یک عایق محافظ در برابر انرژی های منفی دیگران را دارد

این تمرین قدرتمند می تواند هر گونه دخالت انرژی های بیرونی را قطع کند و روح و روان شما را از انرژی های منفی پاکسازی کند **)به جرات می توان گفت این تمرین یک باطل السحر قدرتمند و علمی است(**

به شما توصیه میکنیم بعد از تمرین قدرتمند ایجاد هاله دفاعی حتما بروی تک تک چاکرا های خود شروع به پاکسازی کنید

روش تمرین :روزی یک بار این مراقبه (هاله دفاعی)را تا رسیدن به یک باور قدرتمند و ایجاد شدن هاله دفاعی خود انجام دهید.(احساس کنترل بروی امور زندگی نشان از تشکیل هاله دفاعی دارد)

تمرین در کنار دیگر فایلهای خود هیپنوتیزم یا تمرینات چاکرا ها بلامانع است

اگر قصد استفاده از تمرین هاله دفاعی در کنار کلیه تمرینات چاکرا ها را دارید توصیه میکنم

ابتدا یک هفته فقط این تمرین را کار کنید و سپس تمرین با هفت فایل چاکراها را طبق روشی که در بالا ذکر شده انجام دهید و بخاطر استفاده از فواید این تمرین قدرتمند هر سه یا چهار روز یک بار در یک زمان مستقل به غیر از تمرین چاکرای همان روز این تمرین را نیز انجام دهید .

شواهد جدید علمی در زمینه ی فیزیک کوانتوم به ما نشان می دهد که همه ی ما به هم پیوسته هستیم،که مصداق بارز این شعر است

(بنی آدم اعضای یک پیکرند/ که در آفرینش ز یک گوهرند) **سعدی**

با تشکر از اعتماد شما

آزاد

(سعید افشاری)

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی