

# **POȚI SĂ TE VINDECI SINGUR**

**Ghid complet despre vindecarea energetică**

**SEKA NICOLIC  
cu Sarah Ray**

## INTRODUCERE

**V**indec de douăzeci de ani și, în tot acest timp, mi s-au pus adesea întrebări legate de munca mea: „Când ai început să vindeci?“, „Cum faci ceea ce faci?“, „Ce este bioenergia?“, „Oricine poate vindeca?“, „De ce mă îmbolnăvesc mereu?“, „Ce pot face ca să nu fiu bolnav?“, „Ce este diferit în munca ta?“. Ei bine, m-am decis că e timpul să răspund la aceste întrebări. Scriu această carte pentru a vă povesti despre darul pe care îl am și despre drumul meu în viață, pentru a explica ce este bioenergia și, cel mai important, pentru a vă împărtăși cum și ce am învățat despre puterea și simplitatea autovindecării.

Darul meu a fost adesea pus la îndoială de medici și mulți dintre ei văd o diferență foarte clară între ceea ce fac ei și spectrul vast al terapiilor alternative. Eu însă am o părere diferită despre relația dintre bioenergie și medicina convențională. Sunt de acord că avem nevoie de cabinete medicale și chiar lucrez îndeaproape cu o rețea de medici care îmi trimit în mod regulat pacienți; deci, nu susțin că bioenergia poate înlocui sau anula medicina convențională. Eu cred că cele două domenii sunt complementare și că, împreună, pot oferi o asistență medicală holistică.

Am fost întotdeauna curioasă în legătură cu darul meu și, chiar în ziua în care l-am descoperit, am simțit că trebuie să existe o explicație științifică rațională a modului în care func-

ționează bioenergia. Am cercetat domeniile fizicii cuantice și biochimiei și am constatat că explicațiile și teoriile din aceste discipline mi se păreau mai potrivite decât cele religioase sau spirituale. Dar nu vă speriați: cartea aceasta nu este un manual teoretic! Am reunit aici concepte științifice, idei ezoterice și sfaturi practice, pentru a o face accesibilă și interesantă pentru toată lumea.

Deși am scris despre ceea ce fac eu, accentul nu se pune pe mine sau pe darul meu. Sper ca povestea aceasta să vă arate contextul în care s-a dezvoltat munca mea și să vă fie de folos. Sper, de asemenea, că cititorul va considera drept cel mai valoros lucru bogăția de informații referitoare la ceea ce pot face oamenii pentru a-și îmbunătăți și menține starea de bine. Cititorul va învăța cum să devină mai conștient de energia sa, ceea ce îl va ajuta să-și gestionezi sănătatea și să se vindece. Am inclus mai multe studii de caz detaliate, precum și o mulțime de sfaturi utile cu privire la modul în care se poate îmbunătăți sănătatea, sfaturi care pot fi puse în practică imediat.

Am scris această carte pentru cei interesați de modul în care funcționează organismul uman: de ce ne îmbolnăvim și cum putem obține o sănătate mentală și fizică extraordinară. Această carte are puterea de a vă lărgi convingerile. Fie că o citiți dintr-un interes profesional sau dintr-unul personal, sper că ea vă va ajuta să întrevedeți noi posibilități pentru viitorul asistenței medicale. Eu cred că nu știm cât de puternici suntem; cred că, dacă vom putea accesa întregul nostru potențial, vom deveni cu adevărat sănătoși, puternici și plini de energie. Sper să vă placă ceea ce veți citi mai jos.

Cu cele mai bune urări,

*Seka*



## Capitolul 1

### TREZIREA MEA

**A**m ajuns la serviciu și ziua a început ca oricare altă zi obișnuită: m-am așezat la birou, mi-am verificat mesajele și am început să trec în revistă lista de apeluri telefonice și vrafurile de hârtii. La serviciu eram întotdeauna foarte atentă la munca mea și de aceea am urcat rapid pe scara ierarhică. Pe la jumătatea dimineții, colegul meu, Faroq, mi-a adus un document pe care trebuia să-l semnez – semnarea contractelor era una dintre responsabilitățile mele. Am luat hârtia, am scanat-o și mi-am scris numele pe linia punctată. Dar, în loc să mă întorc la treaba mea și să-mi continui ziua ca de obicei, am trăit cea mai incredibilă și mai transformatoare experiență din viața mea!

Unii oameni spun că apariția unui copil îți întoarce lumea cu susul în jos mai mult decât orice altceva; eu însă nu am fost deloc perturbată când am devenit mamă. Alții susțin că moartea unei persoane dragi îți schimbă viața mai mult decât orice altă experiență; mi s-a întâmplat și mie, dar impactul, prin comparație, a fost relativ mai mic. Presupun că oamenii spun aceste lucruri pentru că își compară experiențele în funcție de propriile puncte de referință; dar ei nu au fost niciodată nevoiți să treacă prin ceea ce urma să trec eu.

Faroq suferea de o deformare acută a coloanei, care îi curbaseră foarte serios spatula. Această postură forțată îi limita mobilitatea picioarelor, astfel că folosea un scaun cu roțile.

Nu-l cunoșteam pe Faroq foarte bine; dar, de când începusem să lucrăm împreună, întotdeauna mi-a părut rău pentru el. În definitiv, faptul că nu-ți mai poți folosi picioarele îți schimbă viața mai mult decât dacă ai un copil. Niciodată nu mă gândisem și nu simțisem ceva special față de Faroq; așa că nu am nici cea mai mică idee de ce, în acea zi, am vrut să-l ajut – și să schimb cursul vieților noastre.

Înapoiindu-i contractul lui Faroq, am simțit nevoia să-i pun mâinile pe umeri. Păream să fiu controlată de o forță diferită de cea a creierului meu rațional. Nu mă gândeam conștient la ceea ce făceam. Eram ghidată de un instinct profund.

Aproximativ zece minute, mi-am ținut mâinile pe umerii lui Faroq. El se încălzea din ce în ce mai tare, era tot mai alarmat și începuse să transpire abundent. Era foarte limpede că nu se simțea bine, dar durerea lui era mai mică decât a mea. Eram în agonie! Durerea îmi venea prin mâini, urca pe brațe și îmi cobora pe coloană. Eram împietrită: parțial de durere, parțial din cauza șocului. Tot ce știam era că, indiferent de ceea ce făceam, mă durea groaznic. Nu-mi puteam desprinde mâinile. Simțeam o durere ascuțită și eram complet incapabilă să mă mișc. Era ca și cum altcineva preluase controlul corpului meu.

După un timp, care mi s-a părut a fi o eternitate, mi-am luat mâinile de pe umerii lui: durerea mi-a dispărut instantaneu din corp, ca și cum cineva ar fi închis un robinet. Faroq s-a ridicat în picioare și s-a uitat la mine cu groază. Privirea lui spunea: „Cine ești tu?“ Era amețit și murmura: „Pot să merg! Pot să merg!“ Nu striga de bucurie, doar murmura șocat. S-a întors cu spatele la mine și, după ce a ajuns la o distanță sigură, a ieșit în fugă pe ușa biroului meu, strigând: „Pot să merg! Pot să merg!“ Realizase ce se întâmplase! Nu au fost cuvinte de mulțumire, doar vorbe nedeslușite de groază. Tocmai avusesem prima mea experiență de a vindeca.

## CUPRINS

Prefață .....	6
Introducere .....	8
Capitolul 1 – Trezirea mea.....	10
Capitolul 2 – Încep să mă cunosc .....	31
Capitolul 3 – Știința bioenergiei .....	47
Capitolul 4 – Incurabilul și inimaginabilul .....	94
Capitolul 5 – Nu există limite .....	111
Capitolul 6 – Înțeleg și tratez encefalomielita mialgică ...	126
Capitolul 7 – Radiațiile negative și poluarea electromagnetică .....	144
Capitolul 8 – Impactul emoțiilor.....	165
Capitolul 9 – Confruntarea cu stresul .....	189
Capitolul 10 – Program pentru autovindecare .....	208
Cuvânt de final.....	255
Despre autoare .....	259
Imagini .....	260