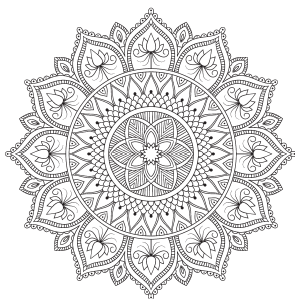


С И Н Д И Д Э Й Л

# ТОНКИЕ ЭНЕРГИИ

ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ,  
СТРЕССА И ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



УДК 133.3  
ББК 86.42  
Д94

Cyndi Dale  
ENERGY HEALING FOR TRAUMA, STRESS & CHRONIC ILLNESS:  
UNCOVER & TRANSFORM THE SUBTLE ENERGIES THAT  
ARE CAUSING YOUR GREATEST HARDSHIPS

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

Copyright © 2020 Cyndi Dale  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Figurative illustrations by Mary Ann Zapalac

**Дэйл, Синди.**  
Д94 Тонкие энергии для исцеления психологических травм,  
стресса и хронических заболеваний / Синди Дэйл ; [перевод  
с английского М. Борисовой]. — Москва : Эксмо, 2024. —  
416 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-123102-6

Освободитесь от энергетических травм и хронических проблем со здоровьем с помощью новаторских техник Синди Дэйл, духовной целительницы с мировым именем и автора бестселлера «Тонкое тело». В своей новой книге она рассказывает, как и почему энергии влияют на нас, как проанализировать состояние своего тонкого тела, чакр и ауры, своевременно найти и исцелить причины возникновения энергетических травм и повреждений, негативно воздействующих на наше здоровье и качество жизни. Здесь вы найдете анкеты для анализа состояния своего тонкого тела, полезные упражнения и целительские техники с рекомендациями по выполнению, методики борьбы с созависимостью, горем и стрессами, а также авторские энергопрактики, помогающие предотвратить и устранить энергетические последствия коронавируса.

УДК 133.3  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-123102-6 © Борисова М., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>11</b>
Руководство по обращению с энергиями травмы.....	13
<b>ЧАСТЬ 1 ФИЗИЧЕСКОЕ И ТОНКОЕ</b> .....	<b>19</b>
ГЛАВА 1 ВСЕ ПРОБЛЕМЫ – ЭТО ПРОБЛЕМЫ С ЭНЕРГИЕЙ.....	21
Почему все проблемы связаны с энергией?..	22
Энергии и SARS-CoV-2.....	25
Руководство 1. Травмы и проблемы, часть 1 Основные типы и источники .....	34
Вывод.....	37
ГЛАВА 2 ЭНЕРГИИ НАШИХ ПРОБЛЕМ: О СИЛАХ, СИГНАТУРАХ, АНАТОМИИ ЭНЕРГИИ И ЭНЕРГЕТИКЕ ТРАВМЫ .....	38
Энергия = Информация + Вибрация .....	39
Два типа энергии: физическая и тонкая.....	40
Анатомия физического и тонкого тел: взаимозависимые структуры .....	42
Вы – это уникальная энергетическая сигнатура .....	50
Силы повсюду .....	55
Типы сил.....	58
Энергетика травм и хронических болезней ..	60
Вернемся к Морин .....	64

## СОДЕРЖАНИЕ

Самоанализ: ваши нынешние жизненные проблемы. . . . .	66
Вывод. . . . .	68
ГЛАВА 3 АНАТОМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА: ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА НАМ БОЛЬНО. . . . .	70
Цикл стресса. . . . .	71
Как стресс влияет на системы нашего организма . . . . .	75
Следующий уровень стресса: травма . . . . .	101
Хронические заболевания и проблемы: травма наизнанку. . . . .	105
Руководство 2. Ваше тело и его системы	
Краткий справочник. . . . .	108
Дыхательная/сердечно-сосудистая система . . .	113
Вывод. . . . .	133
ГЛАВА 4 ТОНКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА: НЕВИДИМОЕ ВЛИЯНИЕ ПРОБЛЕМ – КАК ОНИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА НАС ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ. . . 135	
Что необходимо знать об анатомии тонкого тела . . . . .	136
Четыре «я»: четыре стороны вашей личности . . .	156
Духовные силы: незримые источники разрушительной энергии. . . . .	164
Энергетические соединения, или привязки. . .	169
Тонкие энергии микроорганизмов . . . . .	173
Тонкая энергия гормонов. . . . .	176
Семь энергетических отпечатков микроэлементов . . . . .	177

СОДЕРЖАНИЕ

Тонкая энергия микрохимических клеток . . . . .	179
Самоанализ: ваши проблемы и тонкая анатомия . . . . .	180
Самоанализ: духовные силы – неосознанные существа, чужие энергии и многое другое . . . . .	184
Вывод . . . . .	186
<b>ГЛАВА 5 ЕДИНСТВО ТОНКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО . . . . .</b>	<b>188</b>
От травмы – к затяжным проблемам . . . . .	189
История и симптомы Райана . . . . .	190
Основы представлений о травме . . . . .	200
От травмы – к хронической болезни . . . . .	201
Полный цикл самоповреждения при хроническом заболевании: взаимодействие на тонком и физическом уровнях . . . . .	205
Основы представлений о возникновении хронической болезни . . . . .	219
Руководство 3. Травмы и проблемы, часть 2	
Понимание тонких энергий в вопросах хронических болезней и проблем . . . . .	221
Вывод . . . . .	236
<b>ГЛАВА 6 СКОРБЯЩЕЕ СЕРДЦЕ И СОЗАВИСИМОСТЬ . . . . .</b>	<b>237</b>
Зачем нужно горе . . . . .	238
Что такое горе? . . . . .	238
Переживание горя . . . . .	240
Причины созависимости . . . . .	244
Болезнь наших болезней: энергетическая созависимость . . . . .	246

## СОДЕРЖАНИЕ

Руководство 4. Травмы и проблемы, часть 3	
Влияние созависимости и непрожитого горя ..	251
Самоанализ: непрожитое горе .....	261
Самоанализ: энергетическая созависимость .....	262
Вывод .....	264
<b>ЧАСТЬ 2 НА СВОБОДУ .....</b>	<b>265</b>
ГЛАВА 7 ПОДХОД К ПРОБЛЕМАМ: ДЕСЯТЬ ТЕХНИК ДЛЯ РАБОТЫ С ТОНКИМИ ЭНЕРГИЯМИ. ....	267
Чакры и возраст их развития .....	279
Вывод .....	295
ГЛАВА 8 КАК ОПРАВИТЬСЯ ОТ ТРАВМЫ: ТЕХНИКИ ПОМОЩИ ТРАВМИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ .	296
Вывод .....	330
ГЛАВА 9 ТЕХНИКИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА ПРОТИВ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ .....	331
Руководство 5. Работа с тонкими энергиями хронических заболеваний Полезные советы ..	359
Вывод .....	370
ГЛАВА 10 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ИСЦЕЛЕНИЯ .....	371
Вывод .....	397

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 398**

ПРИЛОЖЕНИЕ. ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО  
ИЩЕЛЕНИЯ ОТ SARS-COV-2 ..... 400

Этап 1: отсоединить нити. .... 401

Этап 2: энергетически отключить  
вирус SARS-CoV-2 и все коинфекции. .... 404

Этап 3: убрать силы и освободить  
запертую часть личности. .... 406

Этап 4: создать энергетическую защиту  
от SARS-CoV-2 и его воздействия ..... 410

# ТЕХНИКИ ИСЦЕЛЕНИЯ ТОНКОЙ ЭНЕРГИЕЙ

1. От духа духу ..... 268
2. Целительные потоки благодати ..... 269
3. Как найти путь с помощью миров духовных образов... 270
4. Как найти причинную чакру..... 274
5. Как отследить путь силы и найти травмированную часть личности ..... 281
6. Как изучить внешнее колесо чакры..... 284
7. Как озарить светом внутреннее колесо чакры ..... 288
8. Как отпустить чужие энергии и энергетические конструкции..... 290
9. Как открыть, направить и привнести силы созидания и разрушения..... 292
10. Как очистить и усилить свое поле ауры..... 294
11. Как создать убежище для исцеления..... 298
12. Как узнать свою истинную суть и личную сигнатуру (энергетическую подпись)..... 301
13. Пять стадий исцеления травмированной части личности..... 305
14. Как очистить и преобразить блуждающий нерв..... 318
15. Как успокоить нади ..... 321
16. Как настроить инфранизкую мозговую волну..... 323

## СОДЕРЖАНИЕ

17. Как окрасить свои чакры . . . . .	325
18. Индуистские тоны чакр для исцеления травмированной части личности . . . . .	328
19. Как правильно центрироваться: средство от энергетической тревоги и депрессии . . . . .	329
20. Как найти и исцелить вредящую себе часть личности . . . . .	332
21. Энергетическая работа с эпигенетикой, лаброцитами и миазмами . . . . .	339
22. Работа с энергетической созависимостью. . . . .	341
23. Как избавиться от микробов . . . . .	343
24. Направленная медитация: футуристическая машина звука и света. . . . .	349
25. Как перенастроить фононы и фотоны тела . . . . .	351
26. Как крутить петлю Мёбиуса. . . . .	353
27. Как исцелить свои меридианы . . . . .	355
28. Прощение: ключ к скорби. . . . .	371
29. Как настроить пищу и другие вещества на исцеление . . . . .	374
30. Как исцелить недостающую силу, ведущую к аллергиям и зависимостям, в том числе к энергетической созависимости. . . . .	386
31. Как энергетически настроить половые гормоны . . . . .	392
32. Как начать двигаться — и самовыражаться! . . . . .	394

## ПРИМЕЧАНИЕ

Сведения, приведенные в этой книге, не предназначены для диагностики или лечения нарушений здоровья, психики или поведения как читателя, так и других лиц. За помощью по социальным, эмоциональным, ментальным, медицинским, поведенческим или терапевтическим вопросам следует обращаться к профессионалам с соответствующей лицензией: психотерапевтам, психиатрам и другим врачам.

Автор, издатель и переводчик не несут ответственности за любые симптомы, которые потребуют врачебного вмешательства; мы рекомендуем вам обращаться к профессионалам, если вы сомневаетесь в применении или эффективности идей или методик, приведенных в этой книге. Все ссылки в этой книге даны исключительно для осведомления и не являются подтверждением точности информации.

Все примеры и портреты людей изменены, чтобы не раскрывать личные данные клиентов. Любые совпадения с реальными людьми, живыми или умершими, исключительно случайны.

## ВВЕДЕНИЕ

*Нельзя останавливаться на полпути.  
Какой бы ни была исходная точка, финал  
будет прекрасным.*

ЖАН ЖЕНЕ, «ДНЕВНИК ВОРА»<sup>1</sup>

Более тридцати лет я профессионально занимаюсь интуитивным и энергетическим целительством. Большинство из 65 000 человек, с которыми я общалась за это время, страдали от последствий неисцеленной травмы.

Конечно, это громкое заявление, но я знаю, насколько часто встречаются подобные травмы.

Кроме того, большинство моих клиентов с неисцеленными травмами страдают от хронических заболеваний и постоянных проблем, например сложностей в отношениях, финансовых затруднений или низкой самооценки. Как энергетический целитель, я не считаю такое совпадение случайным. Раз за разом, от одного клиента к другому, мне удавалось проследить четкую, хотя и сложную связь между хроническими проблемами и неисцеленной травмой. Меня совсем не удивляет тот факт, что 60% взрослых американцев страдают хотя бы от одного хронического

---

<sup>1</sup> Перевод Н. Ю. Паниной. — Прим. ред.

заболевания, при этом у 40% пациентов диагностировано несколько заболеваний<sup>2</sup>.

Когда ко мне обращаются люди с хроническими заболеваниями и проблемами, они рассказывают похожие истории. Каждый из них пытался решить проблему разными способами, включая аллопатическую медицину, психотерапию, дополнительные и альтернативные медицинские практики; в некоторых случаях наблюдалось улучшение, но все равно чего-то не хватало. Люди не всегда осознают, *что именно* мешает им чувствовать себя так, как хотелось бы. В глубине души они знают, что *могли бы* чувствовать себя счастливыми и спокойными, уверенными и любимыми, целостными и свободными, но что-то препятствует этому.

Всем им не хватает *энергии*, точнее, тонкой энергии. Работая со своими клиентами, я рассказываю им о незримых, но мощных энергиях, которые управляют всем в мире, в том числе и нами. Вместе мы изучаем строение тонкого тела, включая невидимые центры, поля и каналы, которые окружают и пронизывают физическое тело. Мы изучаем влияние тонких энергий. Я показываю, как травматические потрясения повреждают энергетические структуры, которые воздействуют на физическое тело, а оно, в свою очередь, реагирует хроническими заболеваниями, вплоть до аутоиммунных расстройств. Физические проявления могут выглядеть как хронические проблемы: например, зависимости, трудности в обучении, отклонения и шаблоны в поведении, психике,

---

<sup>2</sup> Центры по контролю и профилактике заболеваний США, «Хронические заболевания в Америке».

эмоциях или отношениях, которые не меняются в зависимости от ситуации.

Вместе мы исследуем тонкие энергии травмы. Эти энергии возникают как реакция на стресс, вызванный травмой, и проявляются в виде хронических заболеваний и проблем. Затем мы работаем с анатомией тонкого тела и другими, полезными энергиями, направляя их на исцеление.

Я видела, как молодая мать, больная волчанкой, смогла, наконец, взять на руки своего сыночка, не морщась от боли. Я видела, как дедушка, страдающий агорафобией, отследив причины своего страха перед миром до событий далекого детства, впервые за двадцать лет взял трость и отправился в магазин. Мне выпала честь помогать ветеранам, которые не смогли до конца оправиться от увиденного на войне, людям с зависимостями и аллергиями, созависимым в нездоровых отношениях, а также людям с различными тревожными расстройствами.

Благодаря этой книге я могу поделиться идеями и методиками, которые принесли исцеление моим пациентам, и предложить свою помощь и вам.

## РУКОВОДСТВО ПО ОБРАЩЕНИЮ С ЭНЕРГИЯМИ ТРАВМЫ

В главе 1 и 2 вы узнаете о природе энергии, в частности о двух видах энергии — физической и тонкой, и о том, как она работает. В главе 1 подробно рассмотрено воздействие конкретных форм тонкой энергии, или *сил*, в кризисной ситуации, а также

причины, по которым необходимо устранить эти последствия во избежание дальнейших проблем. В одном из разделов главы 1 вы найдете прикладное исследование, посвященное подходу к вирусу SARS-CoV-2, который вызвал мировую пандемию COVID-19, начавшуюся зимой 2019/2020 гг.

**ГЛАВА 1. КАК ТРАВМА ВЫЗЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ.** Травма приводит к хроническим проблемам, и основная причина этого — энергия. В этой главе перечислены различные типы травм и проблем, в ней вы познакомитесь с основными понятиями, использованными в книге.

**ГЛАВА 2. ВСЕ ВИДЫ ЭНЕРГЕТИКИ, В КОТОРЫХ НУЖНО РАЗБИРАТЬСЯ.** В этой главе вы еще больше узнаете об энергии, в том числе об энергетических подписях, или сигнатурах, о силах и энергетической, или тонкой, анатомии.

**ГЛАВА 3. АНАТОМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ПРИ СТРЕССЕ.** В главе исследуется все, что имеет отношение к физическому телу и связано с энергетикой травмы и хроническими болезнями. В двух словах, вас ждет урок современной биологии на тему травмы и связанного с ней стресса, включая описание реакций систем организма на потрясение от травмы.

**ГЛАВА 4. АНАТОМИЯ ТОНКОГО ТЕЛА ПРИ СТРЕССЕ.** В этой главе я покажу, как ваша тонкая сущность, состоящая из органов, каналов и полей, реагирует на энергию травмы и вызванный ею стресс и какими повреждениями это чревато. Также в ней рассматриваются некоторые духовные факторы, способные усугубить влияние травмы и хронические проблемы.

**ГЛАВА 5. КАК ФИЗИЧЕСКОЕ И ТОНКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ, РЕАГИРУЯ НА ТРАВМУ.** Анатомия, физическая и энергетическая, моментально реагирует на воздействие разрушительных энергий и остается в таком состоянии длительное время, иногда даже несколько жизней. В этой главе мы исследуем, почему энергии травмы остаются с людьми надолго и зачастую так сложны, а также проиллюстрируем перечень травм и проблем (см. главу 1) конкретными примерами.

**ГЛАВА 6. РОЛЬ СКОРБИ И СОЗАВИСИМОСТИ В ИСЦЕЛЕНИИ.** Нам нужно оплакивать свои потери, иначе мы можем не только остаться в шоковом состоянии, но и развить созависимые привычки, поведение и отношения. В главе рассматривается энергетическая связь между горем и созависимостью. Третья часть руководства по травмам и проблемам посвящена тому, как горе и созависимость влияют на конкретные травмы и хронические проблемы.

Последствия травмы, вызванного ею стресса и хронических проблем могут быть сложными, и в главе 1 подробно говорится об этом. В приложениях к главам 2, 4, 6 даны инструменты для самоанализа, с их помощью можно проверить, испытываете ли вы последствия травмы. Теперь вы готовы применить новые знания на практике и перейти ко второй части книги.

**ГЛАВА 7. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ИСЦЕЛЕНИЯ ТРАВМ И ПРОБЛЕМ НА ТОНКОМ УРОВНЕ.** Хотите пополнить инструментарий работы с тонкими энергиями? В этой главе вы найдете десять энергетических техник, предназначенных для исцеления травмы и ее последствий. Если вы читали другие мои