

Prefazione

Titolo originale dell'opera: *Protect my Light*.
Practical Guide to Energy Protection, Cleansing and Cutting Cords

Traduzione dall'inglese di Ileana Appino

Copyright © 2022 by George Lizos
Foreword copyright © 2022 by Diana Cooper

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo (elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni o qualsiasi sistema di archiviazione e recupero di informazioni), senza il permesso scritto dell'editore. I revisori possono citare brevi passaggi.

Copyright © 2023 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20007 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Rotomail Italia S.p.A.

Quando George Lizos mi chiese di scrivere una prefazione per *Proteggi la tua Luce* ne fui molto felice e mi sedetti subito a leggere il testo. Ne rimasi immediatamente avvinta e non riuscii a smettere.

Mentre sempre più persone si risvegliano spiritualmente, e la loro luce si fa più intensa, diventa importante imparare a proteggere efficacemente quella luce.

Quando lavoravo come ipnoterapeuta, tolsi molti pugnali psicologici dai campi energetici delle persone, proprio come George descrive. Ne tolsi parecchi anche dal mio, ma quello accadde molti anni fa. Qualcosa nel modo in cui George scrive mette in evidenza “fondamenti” profondi da rimuovere. Perciò seguii le istruzioni da lui fornite nel capitolo “Togliere il pugnale” e mi ricordai immediatamente di una persona che era solita essere molto critica nei miei confronti e che faceva continuamente commenti sarcastici. Avvertii la presenza di molti piccoli pugnali di quella persona nei miei campi energetici. Proprio allora, il telefono squillò, distogliendo la mia attenzione. Ma quando mi svegliai la mattina successiva, vidi improvvisamente tutti quei piccoli pugnali che si univano a formarne uno grande! Ne rimasi sconvolta. Tuttavia, seguendo le istruzioni di George, mi diedi da fare con i draghi di fuoco e gli unicorni per rimuovere tutta quell'energia che influiva su di me e mi sentii meglio.

Mi è piaciuto aver a che fare con i diversi draghi elementali, e le descrizioni fornite in *Proteggi la tua Luce* sono così abbondanti e creative che li sentivo letteralmente venire da me intanto che leggevo. Mi ero messa a ridere quando gli elementali dell'aria, le silfidi, erano

entrate come una fresca corrente d'aria nella stanza e avevano liberato la mia aura.

Prima di andare a letto, chiedo sempre al mio drago di fuoco di disporre un'eterica cortina di fuoco intorno a me, ai miei cani e alla mia casa, e perciò ero rimasta affascinata dall'esercizio a 360 gradi di George. Avevo esaminato la mia aura e, seduto saldamente su di essa alla mia sinistra, c'era il mio drago... grosso e forte, e al lavoro!

La parte relativa alla protezione della vostra energia on line è decisamente importante al giorno d'oggi. È abbastanza facile scegliere quale programma televisivo vedere, anche se ho imparato a prestare molta attenzione dopo aver guardato un'affascinante, ma cupa, vicenda. Mentre ero là seduta a guardare, dell'energia negativa aveva cominciato a fluire attraverso lo schermo televisivo, e non era stato facile bloccarla e liberarmene. Questo libro mi ha portata a rendermi conto di dover usare uno degli scudi protettivi descritti da George, e debbo dire che farlo è ancora più necessario per proteggermi da tutti i social media. Leggere i capitoli che parlano del mondo digitale mi ha fatto capire come io attiri tutta quell'energia nel mio campo aurico. Di certo mi servirò della rimozione digitale e dei mezzi protettivi che vengono così chiaramente descritti.

Questo è il libro più chiaro, completo e accessibile sulla protezione mentale e spirituale che io abbia mai visto. Ogni cosa è spiegata in modo semplice e tutte le domande che si vogliono porre hanno una risposta. Gli esercizi e le visualizzazioni sono facili da seguire. Io consiglio decisamente *Proteggi la tua Luce* come una guida essenziale per assicurarvi che la vostra aura venga salvaguardata.

DIANA COOPER, autrice di successo
del libro *La Magia degli Unicorni*

Introduzione

Siete dei sensitivi operatori di luce in un viaggio volto a trovare lo scopo della vostra vita e a viverla nel modo migliore. Per quanto potete ricordare, siete stati degli empatici dotati di una perspicace capacità di correggere le emozioni delle altre persone. Di conseguenza, gli amici, la famiglia, e a volte anche persone del tutto estranee si fidano con voi perché si sentono al sicuro in vostra presenza, e sanno che le comprenderete e le aiuterete.

La vostra sensibilità è stata sia una benedizione che una maledizione. Da un lato, la facilità con cui potete comprendere e comunicare emozioni vi rende amici, genitori, compagni e insegnanti migliori. Dall'altro, la vostra sensibilità vi rende più predisposti ad attrarre facilmente energia negativa dalle persone e dall'ambiente intorno a voi. Spesso, senza rendervene conto, vi fate carico dei problemi delle altre persone, assorbendone il dolore e facendolo diventare vostro. Da ciò ne consegue che venite facilmente sopraffatti e non riuscite a socializzare troppo a lungo, ed evitate anche di frequentare gruppi consistenti di persone e avete anche bisogno di parecchio tempo per riprendervi e ricalibrarvi dopo impegni mondani.

Spesso vi siete ritrovati a dire cose come queste.

Io vivo in campagna e mi sento sempre confuso quando vengo in città.

Mi sento spassato quando prendo il treno durante le ore di punta.

Sul posto di lavoro c'è questa persona che mi disprezza e spesso soffro di terribili emicranie dopo aver avuto a che fare con lei.

A volte, il semplice fatto di dovermene stare in fila al supermercato, vicino a una persona che non conosco, dopo mi fa sentire inspiegabilmente irritato.

Ogni volta che chiacchiero con questa amica, sento che parte della sua energia si attacca alla mia.

Mi sento quasi sempre esaurito dopo aver visitato un ospedale.

Mi sento soffocare quando chiacchiero con alcuni parenti con cui mi incontro durante le vacanze.

Servirmi dei social media era di solito un modo divertente per mettermi in contatto con degli amici. Adesso, ogni volta che mi connetto, mi sento agitato ed esaurito.

Ho provato un terribile dolore allo stomaco dopo aver litigato con una persona che faceva parte di un gruppo su Facebook.

Voi disponete di una protezione energetica di base, che però non è sempre efficace per mantenervi al sicuro. Spesso vi comportate saggiamente, liberando la vostra aura e la vostra casa, usando cristalli per tenere alto il livello della vostra energia, chiedendo all'Arcangelo Michele di proteggervi, e riparandovi con della luce bianca quando siete circondati da persone negative. Sebbene siate convinti che gli strumenti e i procedimenti di cui vi servite funzionino, molto spesso sentite che essi non sono sempre sufficienti a mantenere libera e protetta la vostra energia.

Voi siete pronti a migliorare la vostra pratica di protezione energetica. Volete capire come funzionano gli attacchi energetici e imparare a servirvi di procedimenti avanzati sia per liberare la vostra energia che per proteggerla. Siete pronti a spingervi oltre i procedimenti di protezione energetica di base e fatti con lo stampino e adottare un approccio più complesso e personalizzato che vi protegga

dalla negatività esterna, e vi consenta di vivere la vostra vita e seguire i vostri scopi con fiducia e senza paura. E, cosa ancora più importante, voi volete essere in grado di servirvi della vostra empatia e del vostro intuito per connettervi con gli altri e sostenerli, mantenendo comunque il controllo della vostra energia e sapendo che essere là per gli altri non deve necessariamente avere un costo.

Vi prometto che quando finirete di leggere questo libro passerete dal sentirvi inconsapevoli, impreparati o vulnerabili ai diversi tipi di energia negativa al sentirvi competenti e rafforzati; e disporrete anche di uno strumentario spirituale di procedure da poter usare per risanare e proteggere la vostra energia, sia quando siete off line che on line.

Come leggere questo libro

Proteggi la tua Luce propone un metodo pratico, in sette fasi, per liberare e proteggere la vostra energia, perciò è importante che leggiate i capitoli in sequenza. Il motivo per cui molti procedimenti di pulizia e protezione non funzionano per molte persone non è tanto dovuto alla loro efficacia quanto al fatto che queste persone mancano di un sistema strutturato per affrontare l'energia negativa.

In primo luogo, non tutta l'energia negativa è uguale, e perciò tipi diversi di energia richiedono che vi serviate di strumenti e procedimenti diversi per liberarvi e proteggervi da essi. Poi, il nostro campo energetico è complesso quanto il corpo umano, e perciò il gestirlo richiede che ne abbiamo una profonda comprensione. *Proteggi la tua Luce* vi fornirà una completa comprensione dei vari tipi di attaccamenti energetici e del vostro campo energetico, e vi guiderà attraverso una formula comprovata per liberare e proteggere la vostra energia.

Il libro è diviso nelle quattro parti seguenti:

Parte I – Principi di protezione energetica parla del bisogno di proteggere l'energia, delle vulnerabilità e dei sintomi derivanti da un attacco energetico, e del procedimento in sette fasi volto a liberare, proteggere e rafforzare la vostra energia. Inoltre,

vi fornisce gli strumenti fondamentali di protezione energetica, quali il centrarvi, il radicarvi, il tenervi in allerta per eventuali attacchi, e il connettervi con il vostro innato potere protettivo.

Parte II – Ripulire la vostra energia presenta una serie di pratici procedimenti basati sulla meditazione per liberarsi da attaccamenti energetici. Dovrete scatenare una tempesta di silfidi, servirvi del respiro di un drago, fare docce di unicorni, e creare pozioni detergenti di acqua sacra per liberare e purificare la vostra energia.

Parte III – Proteggere la vostra energia mostra i tre tipi di scudo, il grado di protezione da essi fornito, e le istruzioni su come disporli per goderne al meglio. Dovrete proteggere e rafforzare la vostra energia facendovi avvolgere dalla fiamma violetta, indossando un'aurea piramide di luce, utilizzando i raggi dell'arcobaleno, e creando i vostri amuleti e talismani protettivi personali.

Parte IV – Proteggere la vostra energia on line parla di come gli attacchi all'energia si verificano attraverso i social media e il mondo digitale e vi fornisce pratici metodi energetici per proteggere, liberare e difendere la vostra presenza on line. Poiché questo è un libro pratico, in molte occasioni vi chiedo di prendere carta e penna e mettere le cose per iscritto. Il che sarà un bene per voi perché così avrete un diario dedicato a questo viaggio. Sia che si tratti di qualcosa di telematico o di materiale, il diario vi aiuterà a conservare tutte le procedure in un unico posto, così che possiate tenervi al corrente dei vostri progressi e rivedere le pratiche quando ne avrete bisogno.

In questo siamo insieme

Vi garantisco il mio massimo impegno per aiutarvi a giungere al traguardo, e voglio starvi accanto a ogni passo. Ecco ciò che potete fare per consentirmi di sostenervi in questo viaggio.

- **Unitevi al mio gruppo personale su Facebook, *Your Spiritual Toolkit*.** Questa è una comunità sicura e di sostegno di operatori di luce con interessi affini che vi accompagneranno in questo viaggio. Servitevi di questo gruppo per porre domande, dare risposte e condividere il vostro percorso attraverso il libro. Io sono parte attiva del gruppo e sarò sempre là a incoraggiarvi lungo il percorso.
- **Seguitemi su Instagram (@georgelizos) e tenetemi aggiornato sui vostri progressi.** Mandatemi dei DM e assegnatemi un tag nei vostri post e storie, usando l'hashtag #ProtectYourLight. Io leggo tutti i miei messaggi e rispondo personalmente a ogni cosa.
- **Scaricate il *Protect Your Light resources*** dal sito *GeorgeLizos.com/PYL*. Questo comprende una lista di tutti i procedimenti usati in questo libro che voi potrete spuntare mentre li portate a compimento insieme con mediazioni guidate scaricabili di molti di essi.

Resto in attesa di sentirvi e di aiutarvi lungo il vostro viaggio di protezione energetica. Ho decisamente fiducia in voi e sono impaziente di vedervi vivere la vostra vita alla più alta vibrazione energetica possibile.

Che cos'è la protezione energetica?

Concedetevi un momento per ricordare quando eravate bambini. Senza pensarci troppo, consentitevi di tornare indietro col pensiero alla vostra infanzia e fatevi un'idea di com'era la vostra vita allora. Come vi sentivate per la maggior parte del tempo? Come trascorrevate il vostro tempo? Quali erano i vostri passatempi e interessi? Quali erano i vostri sogni? Qual era l'opinione che vi eravate fatti su di voi, sull'altra gente, e sul mondo? Direste che eravate ottimisti o pessimisti riguardo al futuro? Quali erano le vostre convinzioni riguardo alla vita? Erano perlopiù positive o negative?

Adesso, riportate l'attenzione al momento presente e ponetevi le stesse domande. Quanto sono diverse le vostre risposte da adulto? Se siete come la maggior parte della gente, il modo in cui pensate, vi sentite e reagite al mondo adesso è lontano anni luce da quello della vostra infanzia. In qualche punto lungo il percorso vi siete allontanati dal vostro ego infantile puramente positivo e amante di ogni cosa, e siete stati portati in un mondo di dubbi, giudizi e convinzioni restrittive.

Le ragioni per cui questo sia successo sono molte. In primo luogo, siete stati cresciuti in un ambiente basato sulle regole, le strutture e le aspettative. I vostri genitori, il sistema scolastico e la società in generale vi avevano istruiti con un insieme di regole riguardo a ciò che era buono e cattivo, positivo e negativo, giusto e sbagliato. Vi era stato insegnato a essere dei bravi bambini, a rispettare le regole, e a seguire certi sistemi e formule che presumibilmente garantivano

il successo e l'appagamento. Vi era stato chiesto di ignorare il vostro intuito e fidarvi invece della competenza e della capacità degli altri.

Col passare degli anni, si erano aggiunti anche altri fattori. Vi eravate fatti degli amici, avevate frequentato le scuole superiori e l'università, scoperto la vostra sessualità, dato inizio o posto fine a relazioni romantiche, litigato e discusso con amici, vi eravate spostati, avevate cambiato lavoro, viaggiato attraverso il mondo, e così via. In sostanza, nel periodo di tempo trascorso tra la vostra infanzia e il momento presente, la vita era diventata sempre più complicata.

Come risultato di queste complessità, siete stati esposti a ogni sorta di energia, e avete creato ogni genere di connessione con persone, luoghi e cose. Ogni luogo che avete visitato, persona che avete conosciuto, e oggetto con cui avete interagito ha lasciato su di voi un'impronta energetica che ha dato forma alla persona che siete oggi. Allo stesso modo in cui l'oceano plasma la costa e ne trasforma continuamente l'aspetto, l'oceano energetico delle vostre esperienze di vita ha plasmato e trasformato voi.

Per essere più precisi, la persona che siete oggi – insieme ai vostri pensieri, credenze, emozioni e azioni, e la realtà che vivete nel momento presente, il vostro lavoro, i rapporti interpersonali, la salute e la qualità generale di vita – sono il risultato della programmazione energetica, delle esperienze e degli affetti a cui siete stati esposti. Sebbene possiate credere che il modo in cui pensate, vi sentite e vi comportate oggi sia quello di colui che siete davvero, la verità è che il vostro vero sé è più vicino a colui che eravate da bambini.

In altri termini, il vostro vero sé è il bambino decisamente positivo, amante di ogni cosa e spensierato che eravate un tempo. Quando siete venuti in questo mondo, voi conoscevate la vostra gioia, il vostro valore e la vostra bellezza, e sapevate anche qual era lo scopo della vostra vita. Il vostro intento nel venire in questo mondo era usare la consapevolezza di chi eravate per creare una vita che ne fosse il riflesso. Il vostro intento era avere pensieri e convinzioni, e provare emozioni che coltivassero ed esprimessero la vostra autentica natura. Il vostro intento era intraprendere una carriera che rispecchiasse lo scopo della vostra vita e intrattenere dei rapporti che si allineassero con le convinzioni e i valori della vostra anima.

Se in questo momento non state vivendo così, allora non state davvero vivendo la *vostra* vita, ma quella di altre persone. State pensando quello che pensano gli altri, provando le loro emozioni, nutrendo le loro convinzioni, perseguendo i loro propositi, e godendovi le loro relazioni. Sostanzialmente, la vostra vita vi è stata tolta.

La protezione energetica è destinata a ridarvi la vostra vita.

Definizione di protezione energetica

Io definisco la *protezione energetica* come l'arte di essere energeticamente autentici. Essa riguarda l'identificare e l'eliminare ciò che non è vostro, così da poter ripristinare la connessione con il vostro vero sé e poi adottare misure di protezione per rendere sicura la vostra autenticità. La protezione energetica garantisce che tutto ciò che è vostro è vostro, e tutto ciò che è loro è loro. Essa vi aiuta a creare dei confini tra voi e il mondo esterno così che possiate avere il controllo delle energie che influiscono su di voi.

Sostanzialmente, la protezione energetica vi aiuta a vivere una vita più felice, autentica e appagante. Riacquisendo familiarità con il vostro sé interiore, voi cominciate a pensare, a sentire e a comportarvi in base al suo modo di vedere le cose. Da ciò ne consegue che l'intera vostra esistenza cambia in meglio, con voi che apportate salutarci cambiamenti al vostro stile di vita, intervenite concretamente per migliorare i vostri rapporti interpersonali e adottate misure per adeguare la vostra carriera allo scopo della vostra vita. Cosa ancora più importante, mentre andate avanti vi sentite sicuri perché sapete come proteggere ciò che create e anche voi stessi da persone ed energie negative.

Attacchi e attaccamenti energetici

Ci sono vari termini che descrivono le impronte energetiche lasciate sulla nostra aura quando interagiamo con persone, luoghi e oggetti, così come le loro ripercussioni negative sulla nostra salute. Per semplicità, userò i due termini seguenti in tutto il libro.

Attaccamenti energetici: userò questo termine per riferirmi a tutte le impronte energetiche che macchiano la nostra aura e la nostra energia dopo che interagiamo con ciò che ci circonda. Altri termini relativi agli attaccamenti energetici comprendono: *residui eterici, macchie energetiche, ragnatele eteriche, muco psichico e intrusioni psichiche*, per citarne alcuni.

Attacco energetico: userò questo termine per riferirmi a qualunque effetto nocivo derivante da attaccamenti energetici; esso non dovrà essere confuso con il termine *attacco psichico*, che è un tipo particolare di attacco energetico. Ne saprete di più riguardo ai tipi più comuni di attacchi energetici nel Capitolo 5.

La protezione energetica riguarda il liberare voi stessi da attaccamenti energetici tossici per impedire un attacco energetico, seguendo questi tre passaggi:

- 1. individuare:** esaminate la vostra energia e aura per individuare gli attaccamenti energetici che la offuscano;
- 2. liberare:** servitevi dei procedimenti spirituali per liberare l'energia dagli attaccamenti energetici, così da prevenire un attacco;
- 3. difendere:** difendete la vostra aura usando varie energie protettive allo scopo di potenziare le vostre difese auriche naturali e tenere lontano attaccamenti energetici in arrivo.

Sebbene questi siano i tre passi essenziali da compiere per godere della protezione energetica, ne troverete altri nel Capitolo 6.

Una breve storia della protezione energetica

Sebbene abbiate probabilmente sentito parlare per la prima volta di protezione energetica da libri spirituali, insegnanti new age, meme Instagram, e comunità spirituali on line, l'arte di proteggere la vostra energia è antica. Molte civiltà di tutto il mondo hanno usato la protezione energetica in un modo o nell'altro per liberare e salvaguardare tanto la propria energia che quella delle loro proprietà e dei loro cari.

Nell'antichità, il modo principale in cui la protezione energetica veniva fatta era attraverso l'uso di amuleti e talismani protettivi, cosa

che approfondiremo nel Capitolo 35. Nell'antico Egitto, i defunti venivano sepolti con amuleti e altri simboli per favorire il loro viaggio nell'oltretomba, e degli scarabei venivano piazzati sul cuore delle mummie per proteggerle contro eventuali attacchi nell'aldilà. Le persone in vita usavano talismani, amuleti – l'Occhio di Horus e il Nodo di Iside erano tra i più conosciuti – cristalli, e vari incantesimi e preghiere per proteggersi contro attacchi esterni.

Nell'antica Grecia, incantesimi e amuleti venivano usati sia per maledire che per proteggere le persone da pericoli e sofferenze. Le famigerate *tavole delle maledizioni*, trovate durante degli scavi effettuati nell'Inghilterra dei giorni nostri alla ricerca di resti dell'epoca romana, erano incantesimi scritti su lastre di piombo, pietra e cera che venivano usati per chiedere agli spiriti di fare qualcosa a danno di una persona o di un oggetto, e che fungevano quindi da maledizioni. Per servirsene, tutto ciò che la gente doveva fare era pagare un mago addestrato perché lanciasse una maledizione o un sortilegio contro colui che aveva commesso una cattiva azione. A parte il servirsi di maledizioni, la gente usava anche degli amuleti – che spesso raffiguravano le sue intenzioni, iscrizioni sacre e figure di divinità – per proteggersi da pericoli e danni.

Durante il medioevo, un'abbondanza di amuleti protettivi sotto forma di ossa dei santi, di pezzi della Vera Croce, e altri manufatti promettevano di garantire protezione divina. Molti di questi rituali antichi e della prima età moderna hanno continuato a esserci. Nella cultura cristiana greco-cipriota nella quale sono cresciuto, queste ossa, i presunti pezzi della croce di Gesù, gli oli protettivi, le preghiere e gli incantesimi, e gli amuleti come il *nazar* vengono ancora ampiamente usati per proteggersi dalle persone e dalle energie negative.

L'arte della protezione energetica ha persistito attraverso il tempo e lo spazio in risposta al bisogno umano di sicurezza e protezione. Mentre la vita e i rapporti umani sono diventati più complessi, e mentre la nostra comprensione di come funzioni l'energia è cresciuta, così l'ha fatto anche la nostra conoscenza della protezione energetica. Lo scopo di questo libro è mettervi al corrente dell'arte della protezione energetica e di fornirvi quelli che ho scoperto essere gli attrezzi, i procedimenti e i rituali più efficaci per salvaguardare la vostra energia.

post su Facebook, 12 Marzo, 2021, <https://www.facebook.com/notes/2420600258234172/>.

¹⁰ Nir Eyal, Creare prodotti e servizi per catturare i clienti (Hooked, Ed. LSWR, 2015)

¹¹ Statista, “When Do You Abandon a Book”, Statista Research Department, 9 luglio, 2013, <https://www.statista.com/statistic/261933/number-of-pages-book-readers-read-before-they-abandon-a-book/>.

Indice

| | |
|---|-------|
| Prefazione..... | » 5 |
| Introduzione..... | » 7 |
| | |
| PARTE I – PRINCIPI DI PROTEZIONE ENERGETICA | » 13 |
| Capitolo 1 – Che cos’è la protezione energetica? | » 15 |
| Capitolo 2 – La protezione energetica è necessaria? | » 21 |
| Capitolo 3 – Sintomi e vulnerabilità | » 27 |
| Capitolo 4 – Il vostro sistema immunitario energetico | » 33 |
| Capitolo 5 – Tipi di attaccamenti energetici | » 37 |
| Capitolo 6 – I sette passi della protezione energetica | » 55 |
| Capitolo 7 – Centrarsi e radicarsi..... | » 57 |
| Capitolo 8 – Connettervi con il vostro potere di protezione..... | » 65 |
| Capitolo 9 – Tutto è attrazione..... | » 69 |
| Capitolo 10 – Il potere dell’intenzione..... | » 77 |
| Capitolo 11 – Identificare gli attaccamenti energetici | » 81 |
| | |
| PARTE II – RIPULIRE LA VOSTRA ENERGIA | » 85 |
| Capitolo 12 – Collaborare con la natura per ricevere protezione | » 87 |
| Capitolo 13 – Introduzione alla pulizia e alla protezione energetica | » 93 |
| Capitolo 14 – Rete di luce dorata | » 97 |
| Capitolo 15 – Togliere il pugnale..... | » 99 |
| Capitolo 16 – Tempesta della silfide | » 103 |

| | |
|---|-------|
| Capitolo 17 – Pulizia dell’energia | » 107 |
| Capitolo 18 – Respiro sacro | » 109 |
| Capitolo 19 – Fumo sacro..... | » 111 |
| Capitolo 20 – Purificazione con la candela..... | » 117 |
| Capitolo 21 – Respiro del drago | » 119 |
| Capitolo 22 – Acqua sacra | » 123 |
| Capitolo 23 – Doccia dell’unicorno | » 135 |
| Capitolo 24 – Eliminare legami tossici di attaccamento.... | » 139 |
| | |
| PARTE III – PROTEGGERE LA VOSTRA ENERGIA | » 143 |
| Capitolo 25 – Introduzione alla protezione dell’energia.... | » 145 |
| Capitolo 26 – Scudo della luce dell’arcobaleno | » 151 |
| Capitolo 27 – Bolla di luce bianca | » 153 |
| Capitolo 28 – Lo scudo specchio | » 157 |
| Capitolo 29 – Scudi elementali | » 159 |
| Capitolo 30 – Scudi di cristallo | » 169 |
| Capitolo 31 – Proteggersi con oli essenziali | » 175 |
| Capitolo 32 – Alito di fuoco..... | » 179 |
| Capitolo 33 – Scudo di fiamma violetta | » 183 |
| Capitolo 34 – Piramide dorata di scudo di luce..... | » 185 |
| Capitolo 35 – Proteggersi con amuleti e talismani..... | » 189 |
| Capitolo 36 – Proteggervi con le vostre guide spirituali | » 195 |
| Capitolo 37 – Domande frequenti sulla protezione energetica | » 199 |
| | |
| PARTE IV – PROTEGGERE LA VOSTRA ENERGIA ON LINE | » 203 |
| Capitolo 38 – Vivere in un paesaggio digitale | » 205 |
| Capitolo 39 – Assumere il controllo della vostra presenza on line..... | » 211 |
| Capitolo 40 – Purificazione digitale e procedimenti di protezione..... | » 219 |
| Conclusione: fate il lavoro | » 225 |
| | |
| Ringraziamenti | » 231 |
| L’autore | » 233 |
| Note..... | » 235 |