



ΧΡΗΣΗ & ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ

ΜΑΘΕ

- 6 τρόπους να χρησιμοποιήσεις τα αγαπημένα σου ορυκτά
- 3 τρόπους να "καθαρίσεις" τους κρυστάλλους και το χώρο

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΑΡΚΟΥ

Πίνακας περιεχομένων

ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΜΟΥ.....	2
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΣ;	2
ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ ΟΙ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΙ;.....	3
ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΥΣ ΜΟΥ;.....	4
ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ.....	4
ΚΟΣΜΗΜΑ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΟΥΓΚΙ.....	6
ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ	7
ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ	7
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΠΟΥΓΚΙΑ.....	8
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ.....	8
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ & ΧΩΡΟΥ	9
ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΞΗΓΕΙΤΑΙ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ;	9
ΠΩΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ ΟΤΙ Ο ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ;	10
ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΖΩ ΤΟΥΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΥΣ ΜΟΥ;	10
ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥ	10
ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;	13
ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΡΕΙΚΙ ΜΕ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΥΣ - 90ΛΕΠΤΑ	14
ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – 30-45 ΛΕΠΤΑ	15
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ	17
ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΚΑ ΠΛΕΓΜΑΤΑ – ΓΙΑ ΤΟ ΧΩΡΟ	18
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ	19
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	20



Το μήνυμά μου

Μια ριζική αλλαγή στη ζωή μας έρχεται μόνο αν γκρεμιστεί το παλιό για να έρθει το καινούργιο. Η διαδικασία του «γκρεμίσματος» δεν είναι ποτέ ευχάριστη. Έχει πόνο, νοσταλγία, φόβο για το μέλλον, ακόμα και θυμό. Χρειάζεται υπομονή, ευελιξία και σθένος για να δεις τη μεγαλύτερη εικόνα και τα οφέλη μιας φαινομενικά τραγικής κατάστασης. Η Κρυσταλλοθεραπεία και το Ρέικι μπορούν να γίνουν σύμμαχοι σε αυτή τη διαδικασία, επηρεάζοντας με τις υπέροχες ιδιότητες τους, το σώμα και τον Ψυχισμό μας. Ένας έμπειρος θεραπευτής μπορεί να σε βοηθήσει να προχωρήσεις μπροστά, νικώντας τους φόβους σου... έτσι ώστε να βρεις ξανά αυτό που λαχταρά η καρδιά σου και η Ψυχή σου!

Είμαι εδώ για να σε βοηθήσω να ξαναβρεις τον εαυτό σου, με τον πιο ομαλό και ήπιο τρόπο. Αυτή είναι η ευχή μου για σένα και για όλους μας.

Με αγάπη,

Marianna Markou
REIKI AND CRYSTALS

Τι είναι κρύσταλλος;

Ένα πέτρωμα θεωρείται κρύσταλλος όταν τα άτομα που το αποτελούν έχουν σαφή γεωμετρική δομή, δηλαδή, τα άτομα σχηματίζουν γεωμετρικά σχήματα. Πολλές φορές αυτό φαίνεται με γυμνό μάτι, αφού οι κρύσταλλοι σχηματίζουν υπέροχα γεωμετρικά στερεά, ενώ άλλες φορές φαίνεται μόνο με μικροσκόπιο.



Πώς θεραπεύουν οι κρύσταλλοι;

Για να καταλάβουμε πώς θεραπεύουν οι κρύσταλλοι, πρέπει να δούμε το ανθρώπινο σώμα, όχι σαν ύλη, όπως την κατανοούν οι αισθήσεις των ματιών και των χεριών μας, αλλά ως ενέργεια που δονείται σε μια συγκεκριμένη συχνότητα. Αυτή είναι η οπτική της σύγχρονης επιστήμης. Οι κρύσταλλοι θεραπεύουν με 4 βασικούς τρόπους:

1. Οι κρύσταλλοι λαμβάνουν και εκπέμπουν φως, και μάλιστα τη **χρωματική συχνότητα**, την οποία βλέπει το μάτι. Χρησιμοποιώντας την ψυχολογία των χρωμάτων, μπορούμε να κάνουμε χρωμοθεραπεία, με κρυστάλλους, με εξαιρετικά αποτελέσματα.
2. Οι κρύσταλλοι, και ειδικά οι **ράβδοι χαλαζία**, μπορούν να κατευθύνουν και να ενισχύσουν την ενέργεια. Χρησιμοποιώντας λοιπόν, τους ράβδους μπορούμε να αλλάξουμε τη ροή της ενέργειας στο σώμα, να «σπάσουμε» μπλοκαρίσματα, να κλείσουμε διαρροές, να ενισχύσουμε σημεία του σώματος που δεν έχουν αρκετό απόθεμα και άλλα πολλά.
3. Φέρνοντας έναν κρύσταλλο στο ενεργειακό μας πεδίο, εκείνο τείνει να μιμηθεί τη **σταθερότητα** που έχουν οι μοριακοί δεσμοί του κρυστάλλου. Με αυτόν τον τρόπο σταθεροποιείται το ενεργειακό μας σώμα και επανέρχεται η ισορροπία και η ομαλή ροή της ενέργειας.
4. Συνδυάζοντας κρυστάλλους σε προκαθορισμένα **γεωμετρικά σχήματα**, μπορούμε να αλλάξουμε το ενεργειακό πεδίο και να του προσδώσουμε μια τελειότερη ενεργειακή δομή, αλλά και τα χαρακτηριστικά της Ιερής Γεωμετρίας.

Πώς μπορώ να εργαστώ με τους κρυστάλλους μου;

Για να έχεις αποτέλεσμα είναι σημαντικό να εργάζεσαι καθημερινά με τους κρυστάλλους σου, για 1-3 μήνες. Άλλωστε μια ριζική αλλαγή στη ζωή μας δεν έρχεται από τη μία μέρα στην άλλη. Χρειάζεται ψυχική προετοιμασία και ΠΡΑΞΕΙΣ, που θα οδηγήσουν στην αλλαγή. Μην ξεχνάς, τίποτα δε θα αλλάξει αν δεν κάνεις κάτι για αυτό. Οι κρύσταλλοι είναι βοηθητικοί. Εμείς είμαστε οι πραγματικοί κυρίαρχοι της ζωής μας, κάνοντας τις απαραίτητες κινήσεις για να φέρουμε την αλλαγή.

Όσο περισσότερο έχεις τους κρυστάλλους κοντά σου, τόσο περισσότερο θα σε βοηθούν. Ιδανικό είναι να ακουμπούν το σώμα, αλλά επειδή αυτό δεν είναι δυνατό σε καθημερινή βάση, εργασου ως εξής:

1. Έχε τους κρυστάλλου καθημερινά κοντά σου, όλη μέρα, σε μορφή κοσμήματος ή θεραπευτικού πουγκιού
2. 2-3 φορές την εβδομάδα, συντονίσου συνειδητά με τους κρυστάλλους σου και δώσε χρόνο, ώστε να απορροφήσεις την ενέργειά τους.
3. Μην ξεχάσεις να τους καθαρίζεις σε τακτική βάση, όπως περιγράφεται παρακάτω.

Ανάμεσα στα χέρια

Το σώμα μας έχει μια φυσική πολικότητα. Αυτό σημαίνει ότι από το ένα χέρι παίρνει ενέργεια και από το άλλο δίνει. Η διαδικασία αυτή συμβαίνει σε όλους τους οργανισμούς, τόσο φυσικά, όσο η αναπνοή. Συνήθως το αριστερό χέρι είναι το δεκτικό και το δεξί το προβολικό και δεν έχει σημασία με το πιο χέρι γράφουμε. Κρατώντας τον κρύσταλλο στο δεκτικό χέρι λαμβάνεις τις δονήσεις του και τις ποιότητές του. Κρατώντας τον στο προβολικό, εκπέμπεις τις δονήσεις του. Στην άσκηση αυτή κρατάμε τον

κρύσταλλο στο δεκτικό/αριστερό χέρι, για να λάβουμε τα οφέλη του.

1. Βγάλε τους κρυστάλλους από το πουγκί
2. Κράτησε τους στο δεκτικό χέρι ή ανάμεσα στα χέρια σου (όπως νιώθεις καλύτερα)
3. Κλείσε τα μάτια και οραματίσου την ενέργεια των κρυστάλλων να εισέρχεται από την παλάμη, να ανεβαίνει από το χέρι σου και να μοιράζεται στο σώμα σου.



4. Παρατήρησε: Ποια μέρη του σώματός σου θεραπεύουν οι κρύσταλλοι; Εστιάσου στις αλλαγές που συμβαίνουν μέσα σου. Μπορεί να είναι στο σώμα (γαργάλημα, μυρμήγκιασμα, πονάκι), στο συναίσθημα (αλλαγή στη διάθεση), στο Νου (αλλαγή στον τρόπο σκέψης, λιγότερες αρνητικές σκέψεις), ή στο πνεύμα (περισσότερη έμπνευση, ξέρεις πού να πας και τι να κάνεις, αυτογνωσία). Μπορεί να μη συμβεί και τίποτα. Ό,τι κι αν νιώσεις είναι «σωστό».
5. Μείνε με τους κρυστάλλους για 15 – 30 λεπτά.

6. Σημείωσε τις αλλαγές στη ζωή σου, τη διάθεσή σου, πριν και μετά τη θεραπεία. Το να κρατάς ημερολόγιο, βοηθά στην παρακολούθηση της εξέλιξης της θεραπείας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Επανέλαβε την άσκηση 2-3 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 1 μήνα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ακολουθήσε την οδηγία του αριστερού χεριού, εκτός και αν νιώσεις διαφορετικά. Δε μπορείς να κάνεις λάθος στην άσκηση. Το πολύ πολύ να δυσκολευτείς λίγο στην αντίληψη της ενέργειας, αλλά αυτό θα περάσει με την εξάσκηση.

Κόσμημα ή θεραπευτικό πουγκί

Μπορείς να φορέσεις τους κρυστάλλους σου, σε **κόσμημα**, για να τους έχεις μαζί σου όλη μέρα και να λαμβάνεις τα οφέλη τους. Τα κολιέ και τα μενταγιόν είναι ιδανικά για θεραπεία



στο λαιμό και την καρδιά, αλλά και το Ηλιακό πλέγμα αν φορέσεις κάτι πιο μακρύ. Μπορείς ακόμα να τους βάλεις στην τσέπη του παντελονιού, αλλά συνήθως καταστρέφονται με αυτόν τον τρόπο. Ένα βραχιόλι στο Δεκτικό χέρι θα σε βοηθήσει να λάβεις όλη την ενέργεια των κρυστάλλων, είναι ιδανικό για το συνδυασμό διαφόρων ορυκτών και μπορεί να το φορέσει και ένας άντρας.

Εναλλακτικά, μπορείς να βάλεις όλους τους κρυστάλλους σου μέσα σε ένα **πουγκί** το οποίο θα έχεις διαρκώς μαζί σου, καθημερινά, για τουλάχιστον 1 μήνα. Μπορείς να το βάλεις στην τσέπη του παντελονιού, εσωτερικά από τη μπλούζα ή αν αυτό δεν είναι δυνατό, να τους έχεις τουλάχιστον στην τσάντα σου.

Κάτω από το μαξιλάρι



Μπορείς να τοποθετήσεις ένα κρύσταλλο κάτω από το μαξιλάρι σου (κατά προτίμηση μέσα στη μαξιλαροθήκη, για να μη χαθεί). Με αυτό τον τρόπο μπορείς να εργαστείς με τα όνειρά σου. Για παράδειγμα μπορείς να χρησιμοποιήσεις ροζ χαλαζία, για να σου δείξει μέσω ονείρου, τις βαθύτερες ανησυχίες σου, ώστε να μπορέσεις συνειδητά να τις θεραπεύσεις.

Γύρω από το κρεβάτι

Αν νιώθεις ότι το να τοποθετήσεις κρυστάλλους κάτω από το μαξιλάρι, είναι μια έντονη τεχνική για εσένα, τότε μπορείς να τοποθετήσεις τους κρυστάλλους στο κομοδίνο ή γύρω από το κρεβάτι. Μπορείς για παράδειγμα να χρησιμοποιήσεις Σελενίτη (Satin Spar), που δρα με πολλαπλούς τρόπους. Είναι έντονα καθαριστικός, σε συνδέει με το καθαρό φως, ανεβάζοντας τις

δονήσεις σου και δημιουργεί ένα ενεργειακό όριο. Με 4 κρυστάλλους Σελενίτη (Satin Spar), γύρω από το κρεβάτι μπορείς να σταματήσεις να βλέπεις άσχημα όνειρα.

Θεραπευτικά πουγκιά

Τα προβλήματα της ζωής μας είναι συνήθως πολύπλοκα και πολύπλευρα, οπότε ο συνδυασμός κρυστάλλων για θεραπεία, μπορεί να φέρει εξαιρετικά αποτελέσματα, σε σχέση με τη μεμονωμένη χρήση ενός. Ο κρυσταλλοθεραπευτής



μπορεί να σε συμβουλευσει για το είδος των κρυστάλλων που μπορείς να χρησιμοποιήσεις, ανάλογα με το στόχο που θέλεις να πετύχεις. Η επιλογή των κρυστάλλων γίνεται είτε διαισθητικά είτε μετά από συζήτηση σχετικά με το θέμα που σε απασχολεί.

Διαλογισμός



Η προσθήκη κρυστάλλων, μπορεί να αυξήσει εξαιρετικά τη διαλογιστική εμπειρία, να σε πάρει σε πιο βαθιές καταστάσεις της συνείδησης, να σε βοηθήσει να μπεις σε κατάσταση διαλογισμού ευκολότερα, κλπ. Απλά κράτα ένα κρύσταλλο στα χέρια σου και κάνε οποιαδήποτε άσκηση γνωρίζεις ή συνηθίζεις να κάνεις. Αν είναι μεγάλο κομμάτι, βάλε τον μπροστά σου και άφησε τη ματιά σου να χαθεί μέσα του ή απλά διαλογίσου κοντά του.

Καθαρισμός Κρυστάλλων & Χώρου



Τι σημαίνει καθαρισμός κρυστάλλων και πώς εξηγείται με φυσικό τρόπο;

Όσο ενεργειακά σταθεροί και δυνατοί κι αν είναι, οι κρύσταλλοι επηρεάζονται κάποιες φορές, από τις συχνότητες του περιβάλλοντος, ή του σώματος το οποίο θεραπεύουμε, αν αυτές είναι πολύ έντονες. Έτσι, κατά καιρούς χρειάζονται **επανασυντονισμό**, για να επιστρέψουν στην αρχική τους κατάσταση. Αυτό σημαίνει «καθαρίζω» τους κρυστάλλους.

Πώς καταλαβαίνω ότι ο κρύσταλλος χρειάζεται καθαρίσμα;

Όσο και να φαίνεται περίεργο, μπορούμε να αντιληφθούμε πότε η δύναμη του κρύσταλλου έχει επηρεαστεί, σύμφωνα με κάποιες ενδείξεις. Συνήθως,

- ♦ Ο κρύσταλλος φαίνεται θολός, θαμπός, σαν να έχει χάσει την αρχική του λάμψη
- ♦ Νιώθουμε τον κρύσταλλο περίεργα βαρύ, όταν τον φοράμε ή τον κρατάμε, ενώ πριν ούτε που αντιλαμβανόμασταν την παρουσία του.
- ♦ Μας δημιουργεί μία απώθηση, σαν να μην το θέλουμε πια

Αυτές είναι ενδείξεις ότι ο κρύσταλλος χρειάζεται, επανασυντονισμό ή «καθάρισμα», όπως λέμε.

Κάθε πότε πρέπει να καθαρίζω τους κρυστάλλους μου;

Όταν κάνουμε **Αυτοθεραπεία**, ή αν ασκούμε τη Κρυσταλλοθεραπεία ως θεραπευτές, τότε καθαρίζουμε τους κρυστάλλους ΠΑΝΤΑ μετά από κάθε συνεδρία, ακόμα και αν έχουμε κάνει το γενικό καθαρισμό της βδομάδας ή του μήνα. Το ίδιο ισχύει και όταν κάνουμε διαλογισμό.

Τρόποι καθαρισμού κρυστάλλων και χώρου

Λευκό Φως ή Ρέικι

1. Κράτα μερικούς κρυστάλλους, που θέλεις να καθαρίσεις, ανάμεσα στα χέρια σου¹

¹ Ο ακριβής αριθμός κρυστάλλων που μπορείς να καθαρίσεις ταυτόχρονα, εξαρτάται από τη συνειδητότητά σου και γι' αυτό είναι δύσκολο να προσδιοριστεί. Ξεκίνα με 2-3 και αύξανε όσο νιώθεις ότι καθαρίζουν.

2. Με μια βαθιά εισπνοή οραματίσου Λευκό Φως να μπαίνει από την κορυφή του κεφαλιού και να πηγαίνει στο τσάκρα της Καρδιάς (στο κέντρο του στήθους)
 3. Με την εκπνοή το Φως ανεβαίνει από την Καρδιά και μέσω των χεριών διοχετεύεται στον κρύσταλλο.
 4. Δες τον να γεμίζει με αγνό θεραπευτικό φως.
 5. Επανέλαβε 2-3 φορές ή όσο νιώσεις ότι χρειάζεται.
 6. Κάνε το ίδιο και για το χώρο, ενώ κρατάς το Μονοκρύσταλλο Χαλαζία στο 3^ο μάτι, με τη μύτη να δείχνει προς τα έξω.
- ♦ Μπορείς αντί για λευκό φως να δώσεις Ρέικι, τότε όμως η αναπνοή πρέπει να κατέβει μέχρι το Τάντεν, που είναι η αποθήκη του Ρέικι.

Καθαριστικό σπρέι

Κράτησε μερικούς κρυστάλλους ανάμεσα στα χέρια σου και ψέκασέ τους με ένα ειδικό, ενεργειακό σπρέι «καθαρισμός κρυστάλλων»².

Κάνε το ίδιο με το ειδικό σπρέι «καθαρισμός χώρου», ψεκάζοντας σε κάθε γωνιά και στο κέντρο του δωματίου.

- ♦ Ο τρόπος αυτός θέλει προσοχή για τους κρυστάλλους που δεν αντέχουν στο νερό (βαμμένα ορυκτά όπως Χαολίτης, Κοράλλι, κλπ., ορυκτά κάτω από 5 στην κλίμακα Mohs, όπως Σελενίτης, Καλσίτης, Τυρκουάζ, φθορίτης, χρυσόκολλα, μαλαχίτης, κλπ.)
- ♦ **Ιδανική μέθοδος για θεραπευτές** και γενικά για καθαρισμό μεταξύ των θεραπειών

² Μπορείς να προμηθευτείς τα σπρέι στέλνοντας μήνυμα στο info@MariannaMarkou.gr. Σύντομα και στο e-shop μας.

Καπνός – Θυμίαμα

Αν δεν έχεις κάποιο αναπνευστικό πρόβλημα, μπορείς να καθαρίσεις το χώρο σου και τους κρυστάλλους καίγοντας ιερά βότανα, όπως ακριβώς κάνεις και στο σπίτι, όταν θυμιατίζεις.

1. Πάρε ένα πυρίμαχο δοχείο (πχ. τασάκι) και κάψε μέσα βότανα, όπως Φασκόμηλο, Palo Santo, γλυκόριζα ή κέδρο. Εναλλακτικά κάψε θυμίαμα λιβάνι, κέδρο ή ότι άλλο σου αρέσει. Εξαιρετική δουλειά κάνουν και τα αρωματικά στικ (White Sage, Agarbatti, Palo Santo)³.
 2. Πέρασε τους κρυστάλλους σου πάνω από τον καπνό για 2-3 λεπτά ή μέχρι να νιώσεις ότι καθάρισαν ή χρησιμοποίησε ένα φτερό για να κατευθύνεις τον καπνό πάνω στους κρυστάλλους σου.
 3. Ο καπνός θα περιβάλει τον κρύσταλλο από όλες τις μεριές. Μία ένδειξη ότι καθάρισε ο κρύσταλλος είναι όταν ο καπνός πηγαίνει έντονα προς μία κατεύθυνση μόνο
- ♦ Μη χρησιμοποιείς την τεχνική αυτή μπροστά σε άτομα που έχουν θέμα με τα αρωματικά στικ ή με την έντονη μυρωδιά από το λιβάνι. Αντενδείκνυται για άτομα με άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα

Και βέβαια μην ξεχνάς

- ♦ Άνοιξε τα παράθυρα να πάρει αέρα ο χώρος
- ♦ Καθάρισε καλά το χώρο που ζεις από τη σκόνη και τη βρωμιά που συσσωρεύεται.

³ Μπορείς να προμηθευτείς τα σπρέι στέλνοντας μήνυμα στο info@MariannaMarkou.gr. Σύντομα και στο e-shop μας.

- ◆ Ξεκαθάρισε παλιά πράγματα, αποθήκες, ντουλάπες, κλπ. Όλα αυτά θα ανανεώσουν τον άερα και θα κάνουν χώρο για νέα πράγματα στη ντουλάπα, αλλά και τη ζωή σου.
- ◆ Άναψε ένα κερί το οποίο θα αφήσεις στο χώρο να καίει για τουλάχιστον 10 λεπτά

Η πρόθεση κινεί την ενέργεια. Η φαντασία σου έχει μεγαλύτερη δύναμη από όση πιστεύεις :-)

Τι άλλο μπορεί να με βοηθήσει;



Συνεδρία

Μια πολύ προσωπική προσέγγιση. Ο κρυσταλλοθεραπευτής εντοπίζει τις ανισορροπίες της ενέργειας στο σώμα και τοποθετεί κρυστάλλους, ώστε να εξομαλύνει την ενέργεια και να φέρει αρμονία. Η θεραπεία είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου και στο τέλος γίνεται ένας ενεργειακός αποσυμβολισμός. Ποιοι κρύσταλλοι χρησιμοποιήθηκαν δηλαδή, και για ποιο λόγο. Έπειτα από κοινού αποφασίζεται το πλάνο δράσης. Καθορίζεται ο αριθμός των συνεδριών, προσεγγιστικά.

Πόσες συνεδρίες θα χρειαστούν:

Μια αλλαγή στο σώμα χρειάζεται χρόνο και επανάληψη για να μονιμοποιηθεί. Έτσι, παρόλο που η αλλαγή στην ενέργεια, τη διάθεση, τη σκέψη, κλπ. έρχεται άμεσα μετά τη θεραπεία, είναι πολύ πιθανό, μετά από μερικές μέρες, να επιστρέψει η παλιά κατάσταση. Για το λόγο αυτό συστήνεται επανάληψη της διάταξης, σε συνδυασμό με τη χρήση κρυστάλλων στο σπίτι, για καλύτερα αποτελέσματα. Σε γενικές γραμμές χρειάζονται 3-7 συνεδρίες, για να φέρουμε ένα καλό αποτέλεσμα.

Ατομική Συνεδρία Ρέικι με Κρυστάλλους - 90λεπτά

Μια πολύ προσωπική προσέγγιση. Είτε από κοντά, είτε από απόσταση, μια συνεδρία Ρέικι με Κρυστάλλους θα δώσει την απαραίτητη ενέργεια στο σώμα, για να ξεκινήσει την αυτοθεραπεία του.

Εσείς: απλά ξαπλώνετε στο κρεβάτι θεραπείας και απολαμβάνετε τη φροντίδα

Ο Θεραπευτής:

1. Ανιχνεύει την ενέργεια στο σώμα με τα χέρια ή με εκκρεμές και εντοπίζει τις ανισορροπίες που υπάρχουν.
2. Έπειτα, διοχετεύει ενέργεια και τοποθετεί κρυστάλλους, ώστε να σπάσει μπλοκαρίσματα, να ανακατευθύνει, να προσθέσει ή να αφαιρέσει ενέργεια όπου χρειάζεται το σώμα.
3. Μετά το πέρας της συνεδρίας ακολουθεί αποσυμβολισμός της. Δηλαδή, σε ποια σημεία υπήρχε πρόβλημα στην ενέργεια, ποιοι κρύσταλλοι χρησιμοποιήθηκαν και τι σημαίνει αυτό πρακτικά στη ζωή σας.

Η συνεδρία αυτή επαναφέρει σιγά σιγά την ισορροπία και την αρμονία σε όλα τα επίπεδα: σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό. Είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Αυτή είναι και η δύναμή της!

Για την επαναφορά του πεδίου σε μια καλή κατάσταση χρειάζονται κατά μέσο όρο, 3-7 συνεδρίες.

Κρυσταλλοθεραπεία – 30-45 λεπτά

Διάλεξε μια από τις παρακάτω θεραπείες και απόλαυσε την αλλαγή που μπορούν να φέρουν στη ζωή σου οι κρύσταλλοι:

Γενική Θεραπεία - Εξισορρόπηση Chakra σε όλο το σώμα – 30 λεπτά

Ο Θεραπευτής θα τοποθετήσει κρυστάλλους πάνω στο σώμα, προκειμένου να εξισορροπήσει διάφορες πτυχές της ζωής, όπως:

- ◆ τη σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό
- ◆ ενδυνάμωση του λογικού νου
- ◆ καλύτερη επικοινωνία
- ◆ βοήθεια στο να αγαπάς αυτό που κάνεις και να κάνεις περισσότερα πράγματα από αυτά που αγαπάς
- ◆ να ενισχύσει την ευτυχία και τη σωματική δύναμη και
- ◆ να σε ενεργοποιήσει σε δράση

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, θα οδηγηθείς σε ένα διαλογισμό αναπνοής, ο οποίος θα βοηθήσει στην καλύτερη ρύθμιση της ενέργειας σε όλο το σώμα. Φέρε όλο το σώμα σε μια ισορροπία, με αυτή τη διάσημη θεραπεία, που τη ζητούν σε όλο τον κόσμο!

Πέτα από πάνω σου οτιδήποτε περιττό – 30 λεπτά

Μια θεραπεία που βοηθά να καταλάβεις τις περιττές δεσμεύσεις, τους περιττούς συσχετισμούς και περιορισμούς, που έχεις φτιάξει



με το μυαλό σου, και τα εμπόδια που μπορεί ο ίδιος να έχεις δημιουργήσει, μπλοκάροντας τη ροή. Βοηθά να

- ◆ Καθαρίσεις το μυαλό σου και να δεις καθαρά μια κατάσταση
- ◆ Σταθεροποιήσεις το συναίσθημα
- ◆ Πάρεις αποφάσεις για το επόμενο βήμα
- ◆ Διώξεις από πάνω σου οποιαδήποτε περιττή σκέψη ή συναίσθημα
- ◆ Ξαλαφρώσεις
- ◆ Φέρνει συναισθηματική σταθερότητα
- ◆ Σε κάνει να νιώθεις πιο ελαφρύς

Ηρεμία του Νου – 30 λεπτά

Αυτή η θεραπεία θα φέρει πίσω την ψυχική σου ηρεμία. Με τη χρήση του Φθορίτη, το μυαλό θα ξαναβρεί τη γαλήνη που αναζητά, ενώ την ίδια στιγμή ένας Ροζ Χαλαζίας και Πράσινη τουρμαλίνη θα σε βοηθήσει να απελευθερώσεις όλα τα αρνητικά συναισθήματα που μπλοκάρουν τις σκέψεις σου. Αυτή η θεραπεία

- ◆ σε βοηθά να είσαι πιο εστιασμένος στις επιλογές σου
- ◆ πιο συγκεντρωμένος για να επιτύχεις πρακτικά τους στόχους σου και
- ◆ σε βοηθά να συνεχίσεις τη ζωή σου μέσα σε μια χαλαρή κατάσταση ευεξίας
- ◆ Νιώσε το μυαλό να γαληνεύει και απόλαυσε το αίσθημα της Ειρήνης, της Ασφάλειας και της Προστασίας

Ξεκαθάρισμα Σκέψεων & Συναισθημάτων – 30 λεπτά

Αν θέλεις να αλλάξεις τη ζωή σου, καλό είναι πρώτα να βάλεις τα πράγματα σε τάξη. Με αυτή τη συνεδρία θα καταφέρεις κυριολεκτικά να βάλεις σε τάξη σκέψεις και συναισθήματα. Θα καταλάβεις, ποιος-α είσαι, τι θέλεις και τι χρειάζεται να κάνεις για να πας στο επόμενο βήμα.



- ◆ κάνει ένα ξεκαθάρισμα σε συναισθήματα και σκέψεις
- ◆ δίνει σταθερότητα
- ◆ σε κάνει να βλέπεις ξεκάθαρα και ρεαλιστικά
- ◆ βάζει τα πράγματα στη θέση τους, μέσα σου
- ◆ βοηθά να απαντήσεις την ερώτηση: «πού είμαι, πού πάω, πώς θα το κάνω;»

Χάος & Αταξία – 30 λεπτά

Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν στην εποχή μας. Είναι τόσο φυσικό άλλωστε! Με τόση υπερ-πληροφόρηση, σε συνεχή βάση, είναι δύσκολο να επιλέξεις όλη την ώρα ποια πληροφορία θα συγκρατήσεις και ποια όχι. Ακόμα ποιο δύσκολο, με τις ταχύτητες που απαιτείται να εργαζόμαστε. Αν λοιπόν:

- ◆ οι σκέψεις σου είναι σκόρπιες
- ◆ δε μπορείς να καταλήξεις σε συμπεράσματα
- ◆ έχεις πολύ άγχος λόγω του ότι συμβαίνουν πολλά πράγματα στη ζωή σου, πολλές υποχρεώσεις, κλπ.
- ◆ νιώθεις αποπροσανατολισμένος
- ◆ «σκορπίζεσαι» από δω κι από κει ξεχνώντας τον εαυτό σου

Αυτή η τεχνική είναι για σένα. Θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς, να επικοινωνήσεις με τον εαυτό σου και να μη χάνεις ενέργεια γύρω γύρω.

Συμβουλευτική Κρυστάλλων

Οι κρύσταλλοι έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν και να διοχετεύουν φως και μάλιστα σε ποικίλες χρωματικές συχνότητες. Ακόμα, ενισχύουν την δύναμη του εκπεμπόμενου φωτός, την ανακατευθύνουν και έτσι, τοποθετώντας τους σε συγκεκριμένα σημεία στο σώμα ή ακόμα και κρατώντας τους ανάμεσα στα χέρια μας, μπορούν να φέρουν αλλαγή στο ενεργειακό μας πεδίο, στη διάθεση, στον ψυχισμό ... στη ζωή μας.



Διαδικασία:

1. Μέσα από μία μισάωρη τηλεφωνική συνέντευξη, εντοπίζουμε τους τομείς που θα εστιάσουμε
2. Έπειτα, ο θεραπευτής επιλέγει τους κατάλληλους κρυστάλλους, που συνολικά θα βοηθήσουν στην κατάσταση
3. Λαμβάνετε μια αναφορά: με τους κρυστάλλους, τις ιδιότητές τους, το χρόνο και τις τεχνικές με τις οποίες προτείνεται να εργαστείτε.
4. Αν το επιθυμείτε αγοράζετε τους κρυστάλλους, με **έκπτωση 20%**.

Κρυσταλλικά Πλέγματα – για το χώρο

Ένα κρυσταλλικό πλέγμα συνδυάζει τις ιδιότητες διαφόρων ορυκτών, αλλά και της ιερής γεωμετρίας, βάση της οποίας τοποθετούνται. Η δύναμή του έγκειται στο ότι οι κρυστάλλοι είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους, δε λειτουργούν δηλαδή ανεξάρτητοι, αλλά σαν μια ενιαία μονάδα.



Χρησιμοποιείται για να αλλάξουμε την ενέργεια ενός χώρου, ή για προσωπική θεραπεία. Στα πλέγματα επιλέγουμε μια ξεκάθαρη δήλωση-πρόθεση, σχετικά με αυτό που θέλουμε να πετύχουμε στη ζωή μας... διαδικασία θεραπευτική από μόνη της.

Βιογραφικό

Είμαι η Μαριάννα Μάρκου. Μετά από 12 χρόνια σε πολυεθνική και έχοντας ευχαριστηθεί πραγματικά, καριέρα, επιτυχίες, εργασία με ομάδες, μεγάλα project, οργάνωση, αποφάσισα να εφαρμόσω την εμπειρία μου σε ένα τελείως διαφορετικό τομέα. Αποφάσισα μα ακολουθήσω το μονοπάτι της καρδιάς μου... τις εναλλακτικές θεραπείες.

Ήδη από το 2012 είχα έρθει σε επαφή με το Ρέικι και την Κρυσταλλοθεραπεία.

Κυριολεκτικά, τα συστήματα αυτά μου άλλαξαν τη ζωή! Μετά από πολύ, πολύ εκπαίδευση και άσκηση, κατάφερα να πάρω τις αποφάσεις που χρειαζόνταν, αλλά το πιο σημαντικό... να κάνω τις ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ που χρειαζόνταν για να περάσω στο επόμενο βήμα της ζωής μου. Τόση ήταν η δύναμη της απόφασης και η κατανόηση του δρόμου μου, που θα σου αποκαλύψω ότι όταν αποφάσισα να σταματήσω τη «σίγουρη» δουλειά, τίποτα δε μου διασφάλιζε ότι θα έχω χρήματα να ζήσω το επόμενο διάστημα. Το 2018. Μέσα στην κρίση. Αυτό όμως δε με σταμάτησε από το να κυνηγήσω τα όνειρα μου.

Έμπνευση, πρακτικότητα, ώριμος σχεδιασμός και πολύ δύναμη για να ξεπεράσω τους φόβους μου. Αυτή είναι η μυστική συνταγή που εφαρμόζω μέχρι σήμερα για να πάω μπροστά.



Μέσα από αυτή την εμπειρία μπορώ να σε βοηθήσω να αλλάξεις και εσύ τη ζωή σου, να κάνεις το επόμενο βήμα, να νικήσεις τους φόβους σου, να κατακτήσεις τη δύναμη σου και να ζήσεις επιτέλους τη ζωή που ονειρεύεσαι!

Εκπαίδευση

Πιστοποιήσεις Ρέικι:

- **Usui Reiki Ryoho Master Teacher** – εκπαίδευση Νεκταρία Σπυροπούλου (2017)
- **Japanese Reiki Techniques** – εκπαίδευση Frank Arjava Petter (2017)
- **Advanced Reiki Technics of William Lee Rand** – εκπαίδευση: Μάριος Αγγελής (2013)
- «**Το Πανηγύρι του Ρέικι**» Σύστημα εκπαίδευσης Ρέικι σε παιδιά – Σύστημα & Εκπαίδευση: Φιλίτσα Κόρμπα (2017)
- «**Το Πανηγύρι των Αγγέλων**» Φέρνοντας τα παιδιά σε επαφή με το Φύλακα Άγγελό τους - Σύστημα & Εκπαίδευση: Φιλίτσα Κόρμπα (2017)

Πιστοποιήσεις Κρυσταλλοθεραπείας:

- **CCH (Certified Crystal Healer)** – σύστημα & εκπαίδευση LoveAndLightSchool (2018)
Class #1: **Introduction** to Crystal Healing
Class #2: **Sensing Subtle Energy** with Stones & Crystals
Class #3: Advanced Crystal Healing
Class #4: Energetic **Protection** Using Crystals & Stones
Class #5: **Basic** Crystal Healing **Layouts**
Class #6: **Advanced** Crystal Healing **Layouts**
Class #7: **Chakra Healing** with Crystals & Stones
Class #8: Working with **Crystal Grids**
Class #9: **Emotional Healing** with Crystals & Stones
Class #10: Using Crystals for **Fertility Support**
Class #11: Creating a Crystal **Healing Mandala**



- **Platonic Solids** - Love & Light School (2018)
- **4 επίπεδα Κρυσταλλικού Ρέικι** – Σύστημα & εκπαίδευση: Κάλλη Σκαρλάτου
 - 1ο Εισαγωγή στους κρυστάλλους (2013)
 - 2ο Κρυσταλλικό Ρέικι (2014)
 - 3ο Κρύσταλλοι & Αρχάγγελοι (2016)
 - 4ο Κρύσταλλοι & Ανώτερος Εαυτός (2016)

Άλλα σεμινάρια

- **Οραματικοί Διαλογισμοί** – εκπαίδευση: Κάλλη Σκαρλάτου (2014)
- **Θεραπευτικό Άγγιγμα Χριστικής Ενέργειας Α' επίπεδο** – σύστημα & εκπαίδευση Κάλλη Σκαρλάτου & Ελισάβετ Αντωνιάδου
- **Θιβετιανή μάλαξη ενέργεια χολής** – Harmony Holistic Therapies (2017)
- **Harvard Becoming a Manager** (2012) - **Harvard Presentation Skills** – (2013)
- **Harvard Leading and motivating** (2013) - **Harvard Difficult interactions** (2014)
- **Harvard Team Leadership** (2014) -**Harvard Team Management** (2014)



Marianna Markou
REIKI AND CRYSTALS

Mail: info@MariannaMarkou.gr

Website: www.MariannaMarkou.gr

Τηλέφωνο: 6944317796