



Seka Nikolic  
e Sarah Tay

# TU SAI PIÙ DI QUANTO CREDI

DALLA N.1 INGLESE DELLA BIOENERGETICA  
UNA ESCLUSIVA GUIDA PRATICA  
PER ACCEDERE AI POTERI STRAORDINARI  
DEL TUO SUPER-SUBCONSCIO

Prefazione di  
Paul McKenna

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Seka Nikolic  
e Sarah Tay

# TU SAI PIÙ DI QUANTO CREDI

Dalla n.1 inglese della Bioenergetica  
una straordinaria guida pratica  
per accedere ai poteri  
del tuo Super-Subconscio

Prefazione di  
Paul McKenna



# Indice

Prefazione.....	9
Introduzione .....	11

## **Prima parte - Il mondo energetico**

1. L'energia in pratica: la storia della mia vita.....	17
2. La piramide energetica .....	25
3. Il potere della mente neutra.....	33
4. Un'energia sola, una mente sola.....	59
5. Poteri di estensione.....	69
6. Guarigione a distanza .....	83
7. Vogliamo crederci.....	99

## **Parte seconda - L'energia in pratica**

8. La spensieratezza dei ricordi felici .....	113
9. Tu e le relazioni .....	121
10. Salute e guarigione .....	139

11. Puoi trasformare il tuo futuro .....	159
L'esercizio della musica .....	162
L'esercizio dei cerchi .....	163
Esercizio preparatorio.....	167
Respirazione energetica di base.....	168
Respirazione a corpo intero della doppia T .....	169
Respirazione a corpo intero .....	170
Focalizzarsi sul futuro .....	175
Vedi ciò che vuoi vedere .....	178
Stare con la persona giusta.....	184
Creare l'equilibrio .....	196
Nota sull'autrice.....	201

## Introduzione

*Ero seduta in aeroporto, in attesa di imbarcarmi su un volo, quando fui sopraffatta dall'urgenza di regalare i miei orecchini alla donna che era seduta di fianco a me. Era una sensazione così forte da non lasciare adito a dubbi. Quegli orecchini mi piacevano, ma non avevano alcun significato particolare per me, quindi me li tolsi e li porsi a questa estranea che mi guardava stupefatta.*

*Le spiegai che non sapevo cosa fosse che mi spingeva a darglieli, ma sentivo che era la cosa giusta da fare. Avevo la sensazione che appartenessero a lei.*

*Quando le dissi così, la donna riconoscente si emozionò al punto di mettersi a piangere. Mi disse che sua madre le aveva regalato un paio di orecchini esattamente uguali a questi e lei li aveva persi. Quando si era seduta di fianco a me aveva notato subito i miei orecchini, che le avevano ricordato sua madre.*

*Entrambe eravamo molto emozionante.*

**M**olte persone direbbero che questa strana interazione è avvenuta per pura coincidenza, che c'era una possibilità su un milione. Ma la storia di questa donna è un esempio di ciò che accade quando diamo ascolto ai messaggi che captia-

mo attraverso le nostre frequenze energetiche e agiamo di conseguenza. Nessuna di queste donne ha agito coscientemente: il messaggio è stato scambiato tra di loro a livello energetico.

Anche se potrebbero sembrare storie di magia, a tutti noi accadono ogni giorno cose del genere. Ti capita mai di telefonare a qualcuno e avvertire che è triste ancor prima di sentire la sua voce? O di entrare in una stanza e capire nel giro di una frazione di secondo che c'è qualcosa che non va? O magari hai avuto la sensazione che qualcuno ti stesse pensando. Hai mai telefonato a qualcuno proprio nel momento in cui stava chiamando te? O ricevuto un'e-mail da un amico che hai sognato la notte prima? Riesci ad accorgerti di quando qualcuno ti sta guardando dall'altra parte della stanza? E ti capita di indovinare che cosa sta pensando un'altra persona? Le situazioni di questo genere, quando capitano, sono difficili da spiegare, eppure sembrano qualcosa di più che delle semplici coincidenze. La realtà è che stai vivendo un collegamento energetico con un'altra persona.

L'energia è tutt'intorno a te, in ogni momento. Non puoi vederla, ma proprio ora, in questo preciso istante, sei circondato da invisibili canali di comunicazione. E così come possiedi un tuo numero di telefono, un documento d'identità e una sequenza unica del DNA, possiedi una frequenza energetica che ti distingue dalle altre persone, e così si crea una rete globale di energia fra te e chiunque altro, e addirittura fra te e gli oggetti. Così, oltre a ricevere messaggi dalle altre persone attraverso le loro parole e azioni, soprattutto *invii e ricevi* informazioni attraverso la tua energia.

Dopo aver condiviso le mie conoscenze ed esperienze sulla guarigione nel mio primo libro, volevo scrivere un libro dedicato all'energia, perché è importantissima nella vita di tutti noi. E anche se non sempre ne siamo consapevoli, è qualcosa

che tutti noi sappiamo. Le espressioni come “siamo sulla stessa lunghezza d’onda”, “c’è armonia tra di noi”, “l’atmosfera era elettrica”, “mi ha fatto venire i brividi sulla schiena”, “mi dà buone sensazioni” o “siamo in perfetta sintonia” descrivono tutte il dono innato che ciascuno di noi possiede di comunicare attraverso l’energia. Spesso lo chiamiamo “intuito” o “sensazione viscerale”.

Anche tu usi continuamente il tuo dono energetico, ma forse non te ne rendi conto. E forse non ti rendi conto neppure di avere la possibilità di scegliere se entrare in contatto oppure no con una particolare energia. Puoi scegliere di *ricevere* le energie giuste per te e proteggerti dalle frequenze negative, e puoi anche scegliere che cosa *inviare* agli altri per attirare ciò che renderà la tua vita più felice e ricca.

Ciascuno di noi possiede questo dono dalla nascita, e in questo libro non farò altro che ricordarti qualcosa che conosci già. Ti mostrerò come prendere coscienza delle frequenze energetiche, così potrai riappropriarti di capacità che sono già dentro di te e migliorare la tua salute, le relazioni, la carriera e la felicità. Quando saprai utilizzare questo dono, porterai la magia nella tua vita...

## Capitolo 1

# L'energia in pratica: la storia della mia vita

**P**rima di affrontare l'argomento di come puoi usare l'energia nella tua vita, ho pensato che ti sarebbe stato utile leggere alcune delle mie esperienze e in che modo mi hanno portata a trovarmi dove sono ora.

Posso iniziare dicendo che la mia vita ha seguito un percorso simile a quello di tante altre persone: sono cresciuta, ho studiato, ho iniziato a lavorare e ho messo su famiglia. Mia madre è morta tragicamente in un incidente d'auto quando avevo 19 anni ma, al di fuori di questo, conducevo un'esistenza "normale". Non avevo ancora compreso che la mia vita stava per cambiare e non sarebbe stata mai più la stessa...

Era una fredda giornata d'inverno, e andai a lavorare camminando su una fitta neve. Arrivai nel mio ufficio e, come in una qualsiasi altra giornata normale, presi posto alla mia scrivania, controllai i messaggi e cominciai a occuparmi della lista delle telefonate e delle pile di documenti che mi attendevano. A metà mattinata, uno dei miei colleghi mi portò un docu-

mento da firmare. Mentre glielo riconsegnavo, qualcosa mi indusse a posare le mani sulle sue spalle. Sembravo controllata da una forza che non riuscivo a spiegare. Non stavo pensando coscientemente a ciò che facevo: mi stavo lasciando guidare da un istinto profondo.

Quest'uomo soffriva di una deformità spinale acuta che lo costringeva a ingobbirsi vistosamente. Le sue gambe avevano una mobilità limitata, e per questo doveva usare la sedia a rotelle. Io non lo conoscevo molto bene, e non avevo mai pensato o provato nulla di particolare per lui, quindi non avevo idea del perché, proprio quel giorno, mi fossi protesa per aiutarlo. Non mi sfiorò neppure il pensiero di chiedermi cosa stesse succedendo: era come se non ne fossi capace. Riuscivo solo a tenergli le mani sulle spalle.

Tenni le mani su di lui per circa dieci minuti. Lui nel frattempo diventava sempre più caldo, e sudava parecchio. Era chiaramente in preda all'ansia e al disagio... ma se solo avesse saputo in che agonia mi trovavo io! Il dolore mi percorreva le mani e le braccia, arrivando fino alla colonna vertebrale. Ma il mio contatto con quell'energia era talmente intenso che continuai a lasciarmi guidare da una forza che sapevo essere più grande di me. Era come se qualcun altro stesse usando il mio corpo. Iniziai anche a vedere nella mia mente delle cose su di lui che non avrei mai potuto sapere.

Dopo un tempo che mi era sembrato un'eternità, sollevai le mani dalle sue spalle. Il dolore lasciò immediatamente il mio corpo, come se qualcuno avesse premuto un interruttore. Lui si alzò in piedi e si guardò le gambe... e poi guardò me con orrore. Si allontanò, e quando si sentì sufficientemente distante corse fuori dal mio ufficio, gridando: "Riesco a camminare! Riesco a camminare!".

Avevo appena avuto la mia prima esperienza di guarigione.

Nel giro di pochi minuti, da tutti gli uffici del palazzo arrivarono persone per vedermi. Non sentivo altro che voci che mi gridavano i loro problemi, che mi chiedevano aiuto. Nessuno mi chiese se stessi bene. E nessuno mi chiese neppure cosa fosse successo: volevano solo un pezzetto di me.

È davvero difficile esprimere a parole come mi sentivo. Non avevo idea di cosa avessi fatto, né del perché. Ero diventata qualcos'altro? Qualcun altro?

Da quel momento in poi, la mia vita cambiò. La notizia si diffuse, e i media si fecero avanti come lupi azzuffandosi per raccogliere informazioni; persino i miei amici più cari pensavano a come farsi aiutare da me, anziché a cosa potevano fare per sostenermi. Mi sentivo alienata dal mio corpo e desideravo disperatamente scappare da questo mio potere. Volevo nascondermi da tutta quest'attenzione, rannicchiarmi e fingere che non stesse succedendo niente, ma non mi nascosi. Oggi so che se avessi reagito in quel modo, non sarei arrivata dove sono adesso. Il mio dono faceva parte di me. Non potevo combatterlo e non potevo sfuggirgli. Non potevo scappare da questa situazione. Non avevo altra scelta che assecondarla.

A mano a mano che il mio dono si sviluppava, i miei sensi si acuiroano incredibilmente. Era come se potessi udire, fiutare, vedere e sentire ogni cosa con una perspicacia e una chiarezza che non avevo mai conosciuto prima. Quando passavo di fianco alla gente per strada, riuscivo a udirne i pensieri. Non riuscivo a trattenermi. Ma avevo già abbastanza a cui pensare, anche senza sentire i problemi di qualcun altro. Mi sembrava di impazzire lentamente.

Questo risveglio mi fece capire che, oltre a riuscire a usare l'energia di guarigione sui singoli individui, ero anche capace di captare le informazioni che mi circondavano. Questa capacità divenne più nitida e forte, mentre mi abituavo al mio

dono, ma decisi di non usarla a scopo professionale. Alla fine imparai a bloccarla: non potevo continuare a lasciarmi bombardare da tutte queste informazioni, anche perché avrei rischiato ben presto un esaurimento. Avevo il dono di guarire le persone: era questo il potere che decisi di sviluppare.

## Comprendere è fondamentale

Per i primi anni che seguirono a questa svolta, non sapevo esattamente cosa stava succedendo, né come dovevo comportarmi. Tante volte, andando a dormire esprimevo il desiderio di risvegliarmi al mattino e scoprire che era stato tutto un sogno, ma invece mi svegliavo ogni giorno con il mio dono, e capii che dovevo imparare a gestirlo.

Volevo veramente capire che cosa mi stava succedendo. Non volevo sentirmi controllata da questo potere: volevo essere io a controllarlo. Ma non riuscivo neppure a eliminare il dolore dal mio corpo durante le sedute di guarigione. Non era un dolore mio, ma un dolore che assorbivo dalle persone che stavo curando.

La gente mi diceva che facevo miracoli, o che ero “un’elitta”, ma io sapevo che non potevo permettermi di lasciarmi trasportare da queste cose. Non dovevo perdere di vista chi ero e chi ero sempre stata. Dovevo restare con i piedi per terra.

Tutto questo accadde molti anni dopo il tragico incidente di mia madre, e nella mia testa continuavo a chiederle di aiutarmi. Ero sicura che lei sarebbe stata capace di capire cosa mi stava succedendo e avrebbe saputo come comportarsi. Avevo l'impressione che lei fosse il mio unico conforto. Riuscivo a sentire la sua energia e la sua guida, ma in fin dei conti sapevo di dover affrontare il fatto che ero sola.

A quei tempi non c'erano libri o "manuali" sulla guarigione, e ho dovuto imparare a conoscere i miei poteri per prove ed errori. Il fatto che le persone recuperassero la salute era una prova che funzionavano, ma io non ero soddisfatta. Ero sempre stata una persona razionale, che amava capire le cose, e fu così anche quando mi ritrovai di fronte al mio dono. Volevo dimostrare che ciò che stavo facendo aveva un senso anche scientificamente, e passai molto tempo a cercare qualcuno che potesse indicarmelo.

Alla fine trovai alcuni scienziati a Milano che mi sottoposero a ogni genere di test per misurare la forza della mia energia. Scoprirono che possedevo i livelli di potere più alti che avessero mai visto fino ad allora.

Questi esami scientifici erano la conferma esterna del mio dono. Sapevo fin dall'inizio che dentro di me stava accadendo qualcosa di incredibile. Avevo la sensazione che si trattasse di un vero fenomeno fisico, che sembrava fuori dal mio controllo, e i risultati che ottenevo con i pazienti erano talmente rapidi e vistosi che era evidente come riuscissi a provocare in loro un cambiamento a un livello cellulare profondo. Ma grazie alle informazioni ricevute a Milano ebbi un'idea più chiara di quello che stavo facendo.

## Decisioni, decisioni...

Quando da Milano tornai a Sarajevo, fui ricoperta di attenzioni, anche più di prima. Ora i media avevano delle novità sulla mia storia, e per me tutto questo fu troppo. Io volevo solo continuare a vivere la mia vita. Ora capivo più chiaramente ciò che facevo, e volevo concentrarmi sull'uso del mio dono, sfuggendo a tutta l'isteria che mi circondava.

Poco tempo dopo, dovetti affrontare una delle più grandi decisioni della mia vita. Fui invitata ad aprire una clinica di bio-energie alle Canarie, dove avrei potuto approfondire le mie ricerche sui poteri di guarigione. Anche se era un passo importante, ci misi poco a decidere. Sapevo parlare solo la mia lingua madre, ma partii portando con me unicamente mio figlio e qualche effetto personale, lasciandomi alle spalle il mio paese, il mio matrimonio finito, la famiglia e gli amici. Sapevo solo che dovevo andare. Sentivo che era la cosa giusta da fare, e non la misi in dubbio: se l'avessi fatto, non sarei mai partita. In realtà – e questo è strano per me – fu solo quando iniziai a scrivere il mio primo libro e a rileggere la storia della mia vita che compresi quanto, agli occhi degli altri, le mie decisioni potessero apparire folli. Arrivai anche a chiedermi come avevo potuto partire così, senza preoccuparmi dei soldi, di mio figlio, delle barriere linguistiche e della mia sicurezza. Eppure la mia decisione mi era sempre sembrata giusta.

E alla fine si dimostrò giusta. La mia reputazione e la clinica crebbero pian piano, e arrivarono pazienti da tutto il mondo: dalla Spagna continentale, dall'Italia, la Germania, la Gran Bretagna, e addirittura dall'America. Dopo qualche anno alle Canarie, fui invitata ad aprire una clinica in Inghilterra. Già mi immaginavo nella mia clinica di Londra, con tutto ciò che serviva, e mi immaginavo anche a parlare con i media: come prima, anche stavolta sapevo che era la cosa giusta. Non misi in dubbio il mio istinto, e partii.

Dopo due mesi a Londra, avevo la mia clinica a Hampstead, proprio come l'avevo immaginata. In quel periodo l'encefalopatia mialgica (o sindrome da stanchezza cronica) era un importante problema di salute che la comunità medica faticava a spiegare, ma era un ambito in cui ottenevo grandi risultati. Avevo lavorato con una donna che si era ripresa tanto

bene da richiamare l'interesse dei media. Senza quasi accorgermene, mi ritrovai ospite di programmi televisivi e radiofonici: una vera impresa, considerando che tutto il mio vocabolario consisteva solo in 100 parole di inglese! Dopo queste apparizioni mediatiche, il telefono suonò senza sosta e in breve tempo mi ritrovai impegnatissima e piena di pazienti, tra cui vari sportivi e celebrità. Sembrava che venire a Londra fosse stata la mossa giusta.

Come vedi, questa parte della mia storia ha un lieto fine, ma nel corso degli anni ho avuto diversi alti e bassi. So che alcune persone hanno pensato che fosse una pazzia lasciare Sarajevo prima e poi andarmene dalle Canarie, ma io credo che gli sviluppi della mia vita abbiano dimostrato che seguire il mio istinto era la cosa giusta da fare. Oggi ripensandoci capisco che tutto è successo per un motivo. In verità, nulla accade per coincidenza: siamo noi che creiamo la nostra vita. Nella mia vita io non ho mai ceduto nei momenti di stress: sono sempre andata avanti risolvendo i problemi. Non so se sia una qualità innata, ma so che è stato solo affrontando le sfide e riuscendo a uscirne che sono arrivata qui, oggi, a scrivere questo libro.

Tutti abbiamo i nostri alti e bassi, quindi sono sicura che succede anche a te, in certi particolari momenti, di non riuscire a capire come tutto possa rientrare in un ordine naturale, ma quando ci ripenserai in futuro, ti renderai conto che certi passaggi della tua vita erano inevitabili.

Tutti possiamo godere di grandi vantaggi se impariamo in che modo le energie agiscono continuamente su di noi: non solo quando stiamo male, ma a ogni passo e punto di svolta della vita. Se prendiamo coscienza di ciò che INVIAMO e ciò che RICEVIAMO, e impariamo a controllarlo, possiamo influenzare il nostro pensiero, le nostre sensazioni e ciò che possiamo attirare a noi.