

تعليمات استخدام الجلسات

د. رانيا الخطيب



• Love & Heal your Life •

DR. Rania ElKhateeb

نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



© All Rights Reserved to Rania ElKhateeb369 - <https://rania369.com>

تعليمات استخدام الجلسات

- ١) أخذ الحمام الطاقى قبل عمل الجلسات (الحمامات الطاقية المختلفة مذكورة أدناه).
- ٢) عدم الاستحمام لمدة ١٢ ساعة بعد الجلسات.
- ٣) يمكنك الوضوء واستخدام مزيلات العطر والزيوت العطرية بعد الجلسات.
- ٤) قياس للملفات التى تريد تحررها باستخدام الفيديو المرفق لشرح القياس قبل وبعد الجلسة.
- ٥) قبل الجلسة يجب وضع نوايا للجلسة:

" أنوى استلام الطاقة من الجلسة من رانيا الخطيب بأعلى تردد طاقي بأفضل إحتمال على أتم وجه "

- ٦) الجلوس مقابل الجلسة واستلام الطاقة، يفضل الجلوس بظهر مستقيم عدم تشبيك اليدين والقدمين ويفضل الأرجل حافية متصل بالأرض مباشرة يفضل لبس ملابس مريحة أثناء عمل الجلسات.
- ٧) عدم الاستماع للجلسات أثناء قيادة السيارة أو عمل أشياء خطيرة تحتاج منك للتركيز.
- ٨) أثناء عمل الجلسات يفضل أن تكون مكان هادىء بعيد عن المقاطعات ووضع الشموع أو الزيوت العطرية أو الموسيقى أو شيء يدخلك بحالة من الهدوء والإسترخاء.
- ٩) أثناء عمل الجلسات قد تظهر لك مشاعر أو ذكريات أو أفكار، هذا يعني أن ملفات وتم فتحها وتحتاج التحرر ركز طاقة الجلسة عليها حتى تحرر بشكل كامل وتام و يفضل أن تقيس هذه الملفات حتى تتأكد من أنها تحررت.
- ١٠) كشيء إضافي يمكنك عملها أو لا حسب رغبتك، يمكنك تشغيل الجلسات أثناء وقت النوم ووضع نية الإستقبال لكن الأساسى إتباع التعليمات المذكورة أعلاه.

ثانياً:

اختياراتك لعمل الحمامات الطاقية المختلفة

ملاحظات هامة

- ❖ الحمامات الطاقية تعمل قبل القيام بالجلسات
- ❖ قبل عمل الحمامات الطاقية يجب أن تضع نية قوية لأنها طاقة توجهها لتحرير جسمك مما ترغب التخلص منه، يمكنك وضع النية بالصيغة أدناه:
"انوي عمل حمام الملح لينتزع، يقتلع، يفتت، يدمر كل البرامج والعناصر والكيونات والأفكار والروابط والميول والعادات والسلوكيات والصدمات والملفات والذكريات المرتبطة بزيادة الوزن" أو أي نية مثلاً إدمان الحلويات وهكذا.
- ❖ بعد الجلسة ممنوع الاستحمام لمدة من ١٢ إلى ٢٤ ساعة من وقت الجلسة، لكن يمكنك الوضوء

نحن نشق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



حمام الملح

طريقة عمل حمام الملح: يفضل عمل هذا الحمام مرة اسبوعياً مع وضع نية قوية.

- ملئ حوض الاستحمام بماء دافئ ثم يوضع كيلو ملح لأفضل نتيجة يفضل استخدام الملح الخشن غير المكرر أو ملح الهيمالايا اذا توفر لديك، اما إذا لم يتوفر يمكنك استخدام الملح العادي.
- كما يمكنك إضافة الزيوت العطرية ويفضل زيت الافندر بمقدار ١٠ نقاط بالحمام ليساعدك على التحرر من الطاقات السلبية والاسترخاء والهدوء وتجلس داخل هذا الحمام لمدة لا تزيد عن ٢٠ - ٣٠ دقيقة. ويفضل تنظيف الجسم بشكل كامل من الرأس للقدمين.
- طريقة أخرى لاستخدام الملح وضع كمية منه مع سائل الاستحمام وفرك وتنظيف الجسم كاملاً من الرأس للقدمين، من الممكن عمله مرة يومياً أو كل ثلاثة أيام حسب احتياجك

حمام القهوة

هناك عدة خيارات لحمام القهوة، اختار منها ما تشاء حسب رغبتك.

التطهير الطاقى بحمام القهوة:

١- حمام القهوة

- توضع النية عند البدء بعمل الحمام وتكرر أثناء الجلوس في الحمام
- يتم إضافة ٣ أكواب من القهوة، كما يمكن إضافة كيلو من الملح مع ١٠ نقاط من زيت اللافندر حسب الرغبة ويفضل تنظيف الجسم كاملاً من الرأس للقدمين والجلوس لمدة ٢٠ دقيقة في حمام القهوة ثم تنظيف الجسم بماء فاتر ويفضل عمله مرة بالأسبوع.

٢- مخلوط القهوة

- تخلط ٤ ملاعق بن مع ٤ ملاعق من الملح ومع ١٠ نقاط من زيت اللافندر ويوضع القليل من الماء وتخلط مع بعض على عجينة ويفرك بها كامل الجسم ابتداءً من الرأس للقدمين مع وضع النية عند البدء
- أثناء فرك الجسم ينصح بالتركيز على منطقة الضفيرة الشمسية في منطقة المعدة لأنها تخزن العديد من الأحبال الأثرية والمشاعر والطاقات الخارجيه التي تسبب القلق والتوتر وزيادة الوزن خصوصاً في منطقة البطن وأثناء التنظيف تركز على الضفيرة وتطلق النية. ويترك على الجسم مدة لا تزيد عن ٢٠ دقيقة.

نحن نشق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



ثالثاً:

علامات وأعراض أثناء رحلة التشافي

يخزن الجسد جميع المعلومات والمشاعر والأفكار والصدمات والسموم على شكل طاقة كامنة مخزنة في نظامه ونتيجة لعمليات التطهير والتحرر والتشافي تحدث تغيرات على المستوى الطاقوي والفيزيائي والروحي والنفسي للجسد وقد تظهر أعراض نتيجة تحرر هذه الطاقات وتغير حركة ومستويات الطاقة وإعادة ترميم وإصلاح نظام الجسد كل شخص إستجابته وأعراضه قد تختلف عن الآخر وقد يحدث أن البعض لا يعاني من هذه الأعراض كل جسد له طبيعة وطريقة تعامل مع حركة وتدفق الطاقة هذه الأعراض ليست مرضاً وهي دلالة على التشافي والتناغم و بداية التوازن وقد تستمر لبضعة أيام.

الأعراض على المستوى الجسدي:

- ١) إعياء و غثيان مع أو بدون قيء.
- ٢) إسهال أو تغير الخروج والفضلات.
- ٣) الأوجاع والآلام والتعب.
- ٤) أعراض تشبه الانفلونزا الخفيفة حمى منخفضة، إذا كانت حمى مرتفعة ممكن أن تكون علامة على مرض عضوي وليس أعراض تطهير تحتاج مراجعة طبيب.
- ٥) تهيج بالجلد أو حكة.
- ٦) انسداد بالأنف أو عطس أو كحة أو إحتقان بالحنك.
- ٧) زيادة معدل خروج البول والبراز نتيجة لطرد السموم من الجسد.
- ٨) شعور بدوخة أو دوار أو صداع.
- ٩) حدوث أرق أو الإستيقاظ وقت الفجر من ٣ إلى ٥ صباحاً بشكل تلقائي.
- ١٠) طنين بالأذن أو ضغط أو ألم بالأذن.
- ١١) ضبابية وتشنجات وقلّة تركيز.
- ١٢) رعشة أو ألم بالعضلات.
- ١٣) بعض النساء تختبر تغيير في مواعيد الدورة الشهرية.

الأعراض على المستوى الشعوري:

- ١) القلق والتوتر.
- ٢) مشاعر حزن أو تقلب مزاج أو بكاء.
- ٣) ألم نفسي وتذكر ذكريات قديمة.
- ٤) مشاعر غضب واستياء.
- ٥) مشاعر خجل ولوم أو جلد ذات.
- ٦) أحلام مزعجة وبعض الإضطراب في نظام النوم.

نحن نشق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



* هذه آثار مشاعر وصددمات وروابط قديمة وراكدة لم يتم تحريرها لمدة طويلة، من الأفضل عدم مقاومة هذه المشاعر والسماح لها بالتدفق والخروج.
كن واثقًا أن جسدك يفهم ما تحتاج إليه اسمع لصوت روحك وجسدك وتواصل معهم، اسمح برحيل كل هذه المشاعر بلطف وحب.

التغيرات العامة:

- (١) تغيير في أنماط التغيير والمعتقدات.
- (٢) تغيرات في مجال العلاقات سواء بتحسّن العلاقات أو رغبة في الإبتعاد عن كل العلاقات التي أصبحت لا تفيدك وأصبحت مرهقة لك.
- (٣) الرغبة في الجلوس وحيدًا لبعض الوقت لتتواصل مع نفسك وفهمها ومعرفة أهدافك ورسالتك وشغفك بالحياة.
- (٤) رغبتك بأخذ قرار أن تعيش بسلام داخلي وهدوء نفسي وأن تعيش الحياة التي تريد حقًا بسعادة وحب وشغف.
- (٥) المتعة والسعادة بالتواصل مع الذات وشعور أنك وصلت للوحدة مع الذات كأنك وصلت لبيتك.
- (٦) زياده في حدة الإبصار ووضوح الرؤية.
- (٧) أحلام و رؤي تتحقق وتأتيك الإرشادات الإلهية.
- (٨) تكرار الرسائل الكونية لترشدك في طريقك ورسالتك.
- (٩) تقوية الحدس والاستماع لصوت القلب بشكل أفضل.
- (١٠) تغيير اختيارتك بالحياة والإنتفاح على الخيارات والاحتمالات الجديدة بشكل أفضل لتصبح عندك وفرة بالفرص والعلاقات.
- (١١) أفكار إبداعية والرجوع إلى عمل أشياء تحبها وتستمتع بها.

كيف تخفف من أعراض التطهير:

- (١) تكون رقيقًا بنفسك وأن تأخذ النشافي بكل حب ولطف، خفف من التركيز على الأعراض أو التعلق بالنشافي وعدم الاستعجال والملل لأنك تعالج طاقة راکدة من سنوات وكل شيء يحتاج للوقت لإزالة الطاقات السلبية وإعادة التوازن وإصلاح الخلل.
- (٢) تقبل مشاعرك كما هي واسمح لها بالظهور للسطح والتحرر، لا تحاول كتم أو إنكار ما تشعر به كلما كنت متصل بذاتك وجسدك ومشاعرك كلما سهل عليك التحرر وخفت المقاومة بالجسم.
- (٣) شرب كميات مناسبة من المياه من ٢ لتر إلى ٣ لتر، إلا إذا كان هناك موانع طبية من شرب الماء بكميات كبيرة بتوصية طبية.
- (٤) أكل التمر بعدد ١-٣-٥-٧.
- (٥) الأكل الصحي والتقليل من اللحوم والدجاج و الأملاح.
- (٦) التقليل من الكافيين.
- (٧) الإمتناع عن التدخين والكحوليات.
- (٨) ممارسة الرياضة أو اليوجا أو الرقص أو المشي الخفيف .
- (٩) استخدام الحمامات الطاقية باستمرار حسب الطريقة المشروحة سابقًا.
- (١٠) استخدام المنتجات الطبيعية والزيوت العطرية.
- (١١) استخدام الأحجار الكريمة.

نحن نشق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب

