

SARAH PROUT

Dragie
UNIWERSUM



200 minimedytacji
do natychmiastowego
osiągania celów



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

„*Drogie Uniwersum* oferuje potężne, efektywne wskazówki, abyś była szczęśliwsza, bardziej obecna i umocniona w każdej następującej chwili”.

– **JULIE MONTAGU**, prezenterka telewizyjna, ikona wellness i autorka książek

„Jako hipnoterapeutka zawsze poszukuję perfekcyjnych afirmacji, które mogłyby pomóc moim klientom w przeprogramowaniu ich podświadomości. W końcu znalazłam je w jednym miejscu. W *Drogim Uniwersum* Sarah Prout stworzyła duchowy słownik, doskonały do samorozwoju, a jego zawartość stanowi prawdziwy przełom”.

– **GRACE SMITH**, hipnoterapeutka celebrytów i autorka książek

„Ten przewodnik typu „wybierz-swoją-przygodę” sprawi, że będziesz miała ochotę na potajemne zaślubiny z Wszechświatem”.

– **EMMA MILDON**, autorka bestsellera
Dawne i nowe praktyki duchowe

„*Drogie Uniwersum* jest źródłem wspaniałych technik i wiedzy, które przyniosą ci szczęście i poprawią samopoczucie. Wyjątkowe podejście Sarah Prout jest inspirujące i odświeżające”.

– **MARCI SCHIMOFF**, autorka bestsellerów
„New York Timesa”

„*Drogie Uniwersum* jest natchnionym przypomnieniem o mocy emocjonalnej odpowiedzialności. Sarah Prout uświadamia czytelniczkom, jak zbudować odwagę, relacje z innymi, swoją wielkość i poznać prawdziwe współczucie”.

– **LEWIS HOWES**, autor bestsellerów „New York Timesa”

„Słowa i mądrość Sarah Prout w *Drogim Uniwersum* pozwalają nam poczuć ogromne spektrum emocji i zmanifestować ogólny dobrostan. Ta książka obudzi w twoim sercu energię kreacji i inspiracji”.

– **BREE ARGETSINGER**, założycielka TheBettyRocker.com

Drogie

UNIWERSUM





SARAH PROUT

Dragie
UNIWERSUM



200 minimedytacji
do natychmiastowego
osiągnięcia celów


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-504-1

Tytuł oryginału: *Dear Universe: 200 Mini-Meditations for Instant Manifestations*

Copyright © 2019 by Sarah Prout
Illustrations copyright © 2019 by Houghton Mifflin Harcourt
„Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.”

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Dla miłości mojego życia,
Seana Patricka Simpsona





*Spis
treści*

CZĘŚĆ 1: JAK ZACZEŁA SIĘ MOJA ROZMOWA
Z WSZECHŚWIATEM 11

Pierwsze przecucia	13
Miłość zamiast strachu	16
Odpowiedz na swoje święte zaproszenie	18
Odnalezienie jedności	20
Modląc się przez całe życie	21
Wszystko jest energią	23
Boski plan	25

CZĘŚĆ 2: 100 MINIMEDYTACJI,
BY WZNIEŚĆ SIĘ PONAD STRACH 29

CZĘŚĆ 3: 100 MINIMEDYTACJI,
BY PRZYJĄĆ MIŁOŚĆ 167

CZĘŚĆ 4: PODTRZYMANIE INSPIRACJI 309

10 podstawowych elementów manifestacji do zapamiętania	310
Wznecanie esencji wizualizacji	315
Jak stworzyć swoją tablicę wizji	317
Zaprojektuj swoją świętą przestrzeń	319
Codzienne rytuały połączenia	321
Podziel się chwilami z <i>Drogim Uniwersum</i>	322
Podziękowania	323
Zasoby	325



The background is a deep purple color with a subtle, ethereal pattern of light spots and soft, glowing nebulae, resembling a starry night sky or a cosmic scene. Two prominent four-pointed white stars are positioned on the left side, one near the top and one near the bottom.

Część 1

**JAK ZACZEŁA SIĘ
MOJA ROZMOWA
Z WSZECHŚWIATEM**

„Intuicja jest talentem
duchowym
i nic nie wyjaśnia,
ale po prostu
wskazuje drogę”.



— FLORENCE SCOVEL SHINN

PIERWSZE PRZECZUCIA



Intuicyjnie czułam, kiedy nadszedł czas, by odejść. To było 31 grudnia 2008 roku. Właśnie skończyłam dwadzieścia dziewięć lat i był to kolejny pozbawiony inspiracji, przytłaczający sylwester. Moje dzieci już spały, więc razem z mężem oglądaliśmy film z okazji Nowego Roku. Max siedział na swoim „męskim krześle”, które rodzice dali mu na czterdzieste urodziny. Siedziałam na czerwonej, imitującej aksamit kanapie po drugiej stronie pomieszczenia. Przebywanie w oddalonych narożnikach pokoju często było najbezpieczniejszą opcją.

Film był okropny. Nie pamiętam nawet tytułu. Pamiętam tylko, że mój mąż obwinił mnie za zły wybór i rozgniewał się, ponieważ nie czuł się ani, rozerwany, ani rozbawiony. Nie trzeba było wiele, by wywołać jego gniew. W ciągu dziesięciu lat naszego związku nie wypracowaliśmy, jak być razem i jak sprawić, byśmy czuli spełnienie i wzajemny szacunek. Czasami, gdy podnosiłam głos i broniłam swoich potrzeb, przeradzało się to w przemoc. Po raz pierwszy stało się to, gdy byłam w czwartym miesiącu ciąży. W łazience popchnął mnie na wieszak na ręczniki. Zimny metal wbijał się w mój kręgosłup, gdy chroniłam brzuch przed silnym uderzeniem zaciśniętej pięści.

Przez cały okres dwudziestki czułam się samotna i odizolowana z powodu wstydu wywołanego przemocą w naszym

związku. Głównym powodem, dla którego zdecydowałam się zostać, była wiara w to, że on się zmieni. Max (oczywiście to nie jest jego prawdziwe imię) często obiecywał mi, po naszych zaciekłych i ognistych kłótniach, że „się poprawi”. Przewaga czasami zmieniała się szybciej niż wzorce pogodowe w Melbourne, w Australii, w którym wtedy mieszkaliśmy. Często mówi się, że w Melbourne można doświadczyć czterech pór roku jednego dnia, co jest doskonałą metaforą mojego małżeństwa z Maxem. Miałam przewagę, gdy on czuł wyrzuty sumienia za to, że stracił kontrolę i vice versa. To był toksyczny cykl wybaczenia i zapominania – jakbyśmy byli uwięzieni w labiryncie. Oboje nie kontrolowaliśmy emocji i nie umieliśmy kierować swoją energią.

Ten szczególny sylwester nie tylko wywołał gniew, ale całą burzę, która zrodziła ideę zmiany. Po tym, jak Max w złym humorze poszedł spać, włożyłam puszysty, biały szlafrok. Zbliżała się północ, schowałam iPoda do kieszeni i wyszłam do ogrodu, aby obejrzeć fajerwerki. Pamiętam zimno, gdy siedziałam na schodach, patrząc na kumkwat na podwórku. W oddali słyszałam śmiejących się i strzelających korkami szampana ludzi. Muzyka grała głośno, a od czasu do czasu wybuchały sztuczne ognie. Czulałam się taka samotna, odizolowana, niewidoczna i niekochana.

Włożyłam słuchawki, żeby posłuchać muzyki klasycznej. Gdy miała wybić północ i słyszałam odliczanie ludzi, zaczęłam płakać. Spływające po policzkach łzy szczypały mnie w twarz. Właśnie w tym momencie poczułam otrzeźwiająco jasność w moim sercu tak, jakbym przypadkowo połknęła kostkę lodu. Spojrzałam w niebo i błagałam Wszechświat:

Drogi Uniwersum,

Proszę, zabierz ten ból. Nigdy więcej nie chcę przeżywać kolejnego roku w samotności. Pomóż mi znaleźć sposób na zmianę mojego życia. Pomóż mi stąd odejść. Prześlij mi inspirujący pomysł.

W tamtym momencie mojego życia nie miałam pieniędzy, nie wierzyłam w siebie, nie miałam też najmniejszego pojęcia, jak porzucić dziesięcioletnie małżeństwo i, mając dwójkę małych dzieci, zacząć od nowa. Nie wiedziałam wtedy, że ten moment bólu był potężnym katalizatorem, który przyspieszył moje pragnienie transformacji. Prawda jest taka, że kiedy wszystko staje się bolesne, jesteś zmuszony stworzyć nowy plan działania. Jednakże odejście nigdy nie jest łatwe. Przeciętnie osobom uwięzionym w przemocowych związkach potrzeba siedmiu prób, aby odejść, zanim ostatecznie im się uda. Każda z nich jest najbardziej niebezpiecznym i niestabilnym czasem.

Próbowałam odejść co najmniej dziewięć razy. Kiedy w końcu zebrałam się na odwagę, by opuścić Maxa, odeszłam z długiem wynoszącym ponad 30 tysięcy dolarów, dwiema walizkami i sercem pełnym nadziei na lepszą przyszłość. To było bardzo trudne! Były dni, kiedy nie wiedziałam, czym mam nakarmić dzieci, ponieważ moja wypłata utrzymywała nas poniżej granicy ubóstwa. Jednakże moja nowo odkryta wolność była niesamowicie wyzwalająca. Po raz pierwszy w dorosłym życiu poczułam spokój.

Gdybyś mi wtedy powiedziała, dokładnie w tamtym punkcie mojego życia, że dziesięć lat później będę mieszkała w Las Vegas z moją bratnią duszą, czwórką dzieci i trzema psami. Prowadziła siedmiocyfrowy biznes polegający na nauczaniu ludzi na całym

świecie, jak zmanifestować swoje pragnienia, powiedziałbym, że prawdopodobnie oszalałaś!

To jest ekstremalne piękno naszego życia, gdy ból staje się portalem do zabawy energią Wszechświata i gdy pamiętasz o swojej mocy manifestacji.

MIŁOŚĆ ZAMIAST STRACHU



Jesteśmy istotami czującymi. Oznacza to, że jesteśmy zaprogramowani, by odbierać świat poprzez emocje. Momenty, które wymagają transformacji, polegają na podejmowaniu działań na podstawie tego, jak się czujemy. W rzeczywistości do działania najbardziej motywują nas przeczucia, intuicja lub doświadczenie prowadzące do wyciągania wniosków. Mamy również tendencję do nadawania znaczenia sytuacjom poprzez nasze własne, unikalne soczewki życiowych doświadczeń, czy to przez różowe okulary, czy też w połowie pustą szklankę.

Ostatecznie, niezależnie od tego, czy nazywasz istnienie swoich emocji uczuciem, intuicją, empatią, samorealizacją, czy świadomością – to my kanalizujemy ich egzystencję. Istnieją setki różnych rodzajów emocji i uczuć oraz setki słów / określeń, które korelują z różnego rodzaju życiowymi wydarzeniami. Spektrum obejmuje wszystko – od ekstazy do uczucia dewastacji. W każdej takiej chwili wszystko sprowadza się jednak do wyboru, który polega na przyjęciu postawy izolacji i dystansu (opartej na strachu) lub jedności i całości (opartej na miłości). Mówiąc prościej,

albo rozumiesz, że masz moc kierowania emocjami i tworzenia swojej nowej rzeczywistości, albo zapominasz o tym i zaczynasz się bać. Strach oddala cię od twojego nieskończonego potencjału. To trochę tak, jak przy zerwaniu połączenia z Internetem. Na chwilę znika, a następnie zaprasza cię do ponownego dołączenia do wirtualnej rzeczywistości. To ciągły taniec.

Ważne, aby pamiętać, że nie zawsze wybierzesz miłość. To niemożliwe, ponieważ strach, a nawet negatywne doświadczenia, służą pewnemu celowi – pomagają ci się uczyć i wzrastać. Zdolność do emocjonalnego radzenia sobie w cięższych momentach jest niewykorzystywaną ludzką supermocą. Gdybyśmy tylko pamiętali, że możemy pokierować tą energią i wierzyli, że wszystko jest częścią większego planu, tworzącego piękną historię, to gorsze chwile naszego życia nie wydawałyby się tak trudne lub obciążające.

Duchowa podróż polega na zapamiętywaniu i zapominaniu.

Koncepcji tej nauczyła mnie moja droga, duchowa siostra, Dallyce. Wyjaśniła mi, że czasami można zapomnieć, o ile rozumiesz, że jest to idealnym elementem większego obrazu oraz integralną częścią procesu. Czasami będą długie fazy i okresy „zapamiętywania”, a potem takie same fazy i okresy „zapominania”. Jej piękna filozofia głosi, że „wszystko jest dobre” bez względu na to, co się wydarzy.

Pamiętaj, że jesteś Wszechświatem i musisz żyć swoim życiem tak, by wszystko działo się dzięki tobie, a nie tobie.

Trzy najważniejsze elementy przedstawione w tej książce to:

1. Wzniesić się ponad *strach*.

2. Przyjmij *miłość*.

3. Pamiętaj o swojej *mocy*.

Uda ci się to poprzez zainicjowanie głębokiej rozmowy z Wszechświatem, ale najpierw musisz przyjąć swoje święte zaproszenie. Jesteś gotowa?

ODPOWIEDZ NA SWOJE ŚWIĘTE ZAPROSZENIE

Wyobraź sobie, że do twojej skrzynki pocztowej dotarła ozdobna, złota koperta. Wytłoczony wzór jest kwiatowy i prawie nieziemski, z przeplatającymi się motywami dekoracyjnymi, które są dokładnie w twoim guście. Otwierasz pieczęć z tyłu, aby zobaczyć zaadresowaną do ciebie kartkę. Są na niej poniższe słowa:

Dziękuję, że tu jesteś. To jest twoje święte zaproszenie do rozpoczęcia podróży z manifestacjami. Od zarania dziejów nosisz w sobie mądrość i pamięć o naszym duchowym zjednoczeniu. Wzywaj mnie, ilekroć poczujesz natchnienie, aby pokierować swoją energią. Umocni to naszą więź i przypomni ci o twojej mocy tworzenia własnej rzeczywistości. Używaj tych ważnych minimedytacji, by połączyć się z energią nadświadomości i zmanifestować swoje pragnienia. Wzbogaci to twoje życie i rozbudzi magiczną esencję nieograniczonych możliwości.

To będzie szalona i ekscytująca przygoda! Bądź spokojna i wiedz, że tu jestem, jestem Tobą.

– Uniwersum

Większość ludzi ma tendencję do „łączenia się” z Wszechświatem lub Bogiem tylko w czasach kryzysu. Tak jak ja podczas wspomnianego sylwestra, lata temu. Próbują przywołać wyższą moc, aby prosić o cud, który ziści się w rzeczywistości. To, co lubię nazywać chwilą z *Drogim Uniwersum*, zwykle zdarza się, gdy znajdujesz się na rozdrożu, być może na dnie lub ogarnia cię niepewność i jedyną pozorną opcją jest: poddanie się temu, co jest, bycie obecną w tym momencie i nadzieja na lepsze. Strach jest zwykle katalizatorem poszukiwania wsparcia i boskiego przewodnictwa. Możesz dążyć do zainicjowania tego świętego dialogu, kiedy czujesz, że wszystkie opcje zostały wyczerpane lub każdym włóknem swojego istnienia nerwowo pragniesz udanego wyniku lub transformacji, aby ustabilizować emocje.

Na przykład:

Drogie Uniwersum potrzebuję cudu. Najlepiej teraz.
Od wczoraj, jeśli to możliwe! Obiecuję, że jeśli tylko
spełnisz moją prośbę, od tego dnia stanę się lepszą osobą.

Staramy się zawrzeć umowę z zewnętrzną siłą. Jednakże tylko poprzez połączenie z mocą z wewnątrz zmiana może się natychmiast objawić. Te chwile są zdefiniowane poza przekonaniami religijnymi, praktykami, doktrynami i dogmatami. Są ponad kolorem skóry, płcią, seksualnością oraz poglądami politycznymi. Zachęcają też do patrzenia na życie przez jednolity obiekt. Pomimo że przez wiele lat studiowałam medytację, zanim przeżyłam własny, zmieniający życie moment z *Drogim Uniwersum*, to tylko utwierdziło mnie, że szacunek jest czymś, czego należy konsekwentnie doświadczać. Jest złotą nicią, która wiąże nas wszystkich bez względu na to, w którym kościele,

świątyni, meczecie, gurdwarze lub synagodze się pokazujemy. Celowo wchodzi w relację z mocą nadświadomości i wiedzą, skąd pochodzimy – od boskiej esencji nieograniczonych możliwości. Bez względu na to, czy nazywacie to Bogiem, Bóstwem, Allahem, Jahwe, Buddą, Energią Źródła, Mocą czy Uniwersum*, ożywcza energia, która stoi za tymi określeniami jest taka sama. Jest wszechmocną, wszechobecną, nieskończoną, bezkształtną, wszechprzenikającą i bezwarunkowo kochającą wibracją wszystkiego, co jest i było. Dotyczy to też ciebie i podróży, którą przebyła twoja dusza, abyś dotarła tam, gdzie jesteś dzisiaj. I dlatego tak ważne jest, aby wyjść ze swojej głowy oraz wejść do serca, a także zainteresować się tym ogromnym potencjałem. Ta sama moc utrzymuje gwiazdy na niebie i wodę w oceanie.

** Istnieje wiele imion i wyrażen określających tę Najwyższą Świadomość. By zachować spójność książki nazywam ją „Uniwersum”.*

ODNALEZIENIE JEDNOŚCI

Pomyśl o tym przez chwilę – wszyscy jesteśmy zbudowani z tego samego gwiazdnego pyłu, z którego składają się galaktyki. Jest zbyt wiele niewyjaśnionych zjawisk, aby nie wierzyć, że jest jakiś większy plan. Rzeczy takie jak: przecucia, doświadczenia z pogranicza śmierci, wspomnienia poprzedniego życia, zjawiska paranormalne, spotkania z aniołami, cudowne uzdrowienia, pokrewieństwo dusz, dziwne zbiegi okoliczności oraz to, dlaczego małe pandy są tak słodkie. Prosta prawda dotycząca tych tajemnic jest taka, że makrokosmos jest równy mikroko-

smosowi. Oznacza to, że wszystko jest częścią większej całości, Wszechświata, a zwłaszcza ciebie.

W życiu spotkamy się z tak wieloma rzeczami o mistycznym znaczeniu, że ostatecznie wszystkie jasno wskazują na większą całość i Jedność. To praktycznie niemożliwe, aby nawet najbardziej sceptyczny człowiek nie potrafił zauważyć niektórych z wielkich tajemnic życia. Na przykład tego, że szanse na ponowne narodziny jako człowiek są wręcz nieprawdopodobne. Wygrana w „ludzkiej loterii” to szansa jedna na 400 trylionów! Dzięki temu powinniśmy w końcu zrozumieć, że wszyscy jesteśmy zwycięzcami i ostatecznie potężnymi twórcami. Cenna natura twojego wcielenia jest czymś, co należy docenić i głęboko uhonorować. Wszyscy jesteśmy częścią znacznie większej całości, czasem nie zdajemy sobie z tego sprawy, czy o tym nie pamiętamy. Właśnie dlatego, to trochę przykre, że gdy życie stawia nas wobec nieoczekiwanych sytuacji, tak łatwo tracimy z oczu boski plan.

MODLĄC SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Istnieje wiele płaszczyzn i wersji momentów manifestacji „Drogię Wszechświata”. Są one istotą tego, co określa narracje naszego istnienia. Obejmuje tak szerokie spektrum doświadczeń życiowych ze względu na różne okresy w czasie i warstwy świadomości, ujawniające się podczas naszej podróży. Oto matka wstrzymująca oddech czekając, by usłyszeć bicie serca dziecka podczas pierwszego USG. Mąż modlący się, aby jego żona obudziła się ze śpiączki po strasznym wypadku samochodowym. Działacz z pasją opowiadający się za zmianami. Nauczyciel,

który z niepokojem oczekuje wyników biopsji. Para trzymająca kciuki, aby ich wniosek o kredyt hipoteczny został zatwierdzony przez bank i by mogli w końcu kupić swój wymarzony dom. To samotna matka, która ma nadzieję, że jej syn nie będzie miał kłopotów. Życie jest i zawsze będzie pełne niespodzianek, więc nigdy nie wiadomo, kiedy wasz duch zostanie powołany do powstania i wywołania cudu lub stworzenia połączenia, w chwili *Drogiego Uniwersum*.

Niezależnie czy krzyczysz „O Boże!”, kiedy namiętnie się kochasz, czy „O Panie!”, kiedy zmieniasz zabrudzoną pieluchę, która pachnie znacznie gorzej, niż się spodziewałaś, to wszystko jest wyrazem duchowego pokrewieństwa. Jest to wezwanie do wsparcia, braterstwa, autentyczności i głębokiej czci dla połączenia z boskością w tobie.

Poczucie pełnego wyrażenia emocji i połączenia z Wszechświatem jest efektem tego, jak głęboka medytacja* toruje drogę transformacji.

Cytując zespół Bon Jovi:

„Ooh, jesteśmy w połowie drogi, whoah,
modląc się przez całe życie”.

A co, gdyby wykorzystać tę moc modlitwy poza momentami kryzysu i nagłymi potrzebami fizycznymi lub emocjonalnymi? Co by się stało, gdybyśmy codziennie i celowo łączyli się z Wszechświatem, aby symbiotycznie tworzyć niesamowite życie pełne dobrobytu, radości, pokoju, miłości i obfitości?

* Zalety medytacji mindfulness omówił dr Michael Smith w książce „Praktyczna medytacja mindfulness”. Książka do kupienia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

WSZYSTKO JEST ENERGIA

Jednym z kluczowych powodów, dla których ludzie świadomie zwracają się do Wszechświata tylko w potrzebie, jest to, że po prostu nie pamiętają o swojej mocy kreacji rzeczywistości oraz możliwości zarządzania własną energią. Czasami wpadamy w stan „duchowej amnezji”, w którym zapominamy, że jesteśmy częścią wspaniałej infrastruktury Jedności. A także, iż mamy nieograniczony dostęp do nieskończonej mądrości, jeśli zdecydujemy się dostroić, wykorzystywać i doskonalić wrodzone supermoce, z którymi wszyscy przychodzimy na świat.

Różnica polega na zrozumieniu, że jesteś tutaj, aby pamiętać, że wszystko jest energią i wszyscy jesteśmy połączeni. Nie chodzi tylko o określenie czasu lub wpływ wody do zrzucenia tej śmiertelnej powłoki. Przypomniałam sobie o tym, czytając książkę XIX-wiecznej pisarki Nowej Myśli, Ursuli Gestefeld. Napisała: „Manifestacja jest celem istnienia”.

Rzeczywiście, jest to potężna prawda, ponieważ jako ludzie jesteśmy zależni od rzeczy pojawiających się w naszej codzienności, aby przetrwać, prosperować i czuć się normalnie. Musimy zamantestować dach nad naszymi głowami, pokarm do jedzenia, wodę do picia i partnera, by nas kochał. Te potrzeby są produktem intencji, inspirowanej akcji, urzeczywistnienia, a ostatecznie świadomości, że to Wszechświat wszystkim kieruje. Mamy niesamowitą zdolność zarządzania naszą energią tak, aby przyciągać do naszego życia rzeczy, ludzi, miejsca i doświadczenia. Jeśli ta koncepcja jest dla Ciebie nowa, może to brzmieć nieco dziwacznie lub nawet szaleńczo, ale nazywa się to Prawem Przyciągania. Jest to uniwersalne prawo, które stwierdza, że dana energia przyciąga energię do siebie podobną lub – alternatywnie – ciągnie swój do swego.

1. Opuszczona
2. Uzależniona
3. Agresywna
4. Wyobcowana
5. Zła
6. Rozdrażniona
7. Zaalarmowana
8. Zawstydzona
9. Zdradzona
10. Zablokowana
11. Znudzona
12. Załamana
13. Obciążona
14. Zaniepokojona
15. Skonfliktowana
16. Zdezorientowana
17. Kontrolująca
18. Krytyczna
19. Okrutna
20. Pokonana
21. Nastawiona na obronę
22. Przygnębiona
23. Zdruzgotana
24. Oderwana
25. Zdystansowana
26. Rozkojarzona
27. Zażenowana
28. Czująca pustkę
29. Rozwścieczona
30. Pełna obaw
31. Wadliwa
32. Powściągliwa
33. Winna
34. Bezradna
35. Bez nadziei
36. Poniżona
37. Obojętna
38. Pozbawiona pewności siebie
39. Poirytowana
40. Zazdrosna
41. Osądzana
42. Oceniająca
43. Leniwa
44. Samotna
45. Zagubiona
46. Wściekła
47. Oszałała ze złości
48. Manipulująca
49. Niezrozumiana
50. Humorzysta
51. Upokorzona
52. Negatywna
53. Odrętwiała
54. Obsesyjna
55. Przytłoczona
56. Przepracowana
57. Obolała

58. Spanikowana
59. Popadająca w paranoję
60. Prześladowana
61. Pesymistyczna
62. Bezsilna
63. Przytłumiona
64. Urażona
65. Usztywniona
66. Smutna
67. Przestraszona
68. Samolubna
69. Zszokowana
70. Nieśmiała
71. Chora
72. Zestresowana
73. Mająca poczucie utknięcia
74. Przyduszona
75. Mająca skłonności samobójcze
76. Podejrzliwa
77. Spięta
78. Przerażona
79. Zmęczona
80. Uwięziona
81. Straumatyzowana
82. Pobudzona



83. Brzydka
84. Niepewna
85. Niewdzięczna
86. Nieszczęśliwa
87. Niewysłuchana
88. Niekochana
89. Odczuwająca brak poczucia bezpieczeństwa
90. Niezadowolona
91. Niewidoczna
92. Nieustatkowana
93. Wykorzystywana
94. Bezużyteczna
95. Wrażliwa
96. Podminowana
97. Wycofana
98. Zmartwiona
99. Bezwartościowa
100. Zraniona

KAŻDE Z NIŻEJ WYMIENIONYCH UCZUĆ, wywodzących się z miłości, będzie przedstawiało historię, fragment mądrości lub inspirację, po której nastąpi minimedytacja *Drogie Uniwersum*. Dostrój się do energii każdego motywu opartego na miłości i przywołaj go do swojego życia na nowym, ożywym poziomie.

1. Bogata
2. Uwielbiana
3. Dostrojona
4. Świadoma
5. Zrównowazona
6. Piękna
7. Błoga
8. Odważna
9. Genialna
10. Spokojna
11. Wesoła
12. Ceniona
13. Widząca wyraźnie
14. Współczująca
15. Pewna siebie
16. Połączona
17. Zadowolona
18. Kreatywna
19. Zaangażowana
20. Zachwycona
21. Oddana
22. Boska
23. Podekscytowana
24. Upojona radością
25. Wzmocniona
26. Energiczna
27. Oświecona
28. Entuzjastyczna
29. Ekspansywna
30. Ekspresyjna
31. Świętująca
32. Zaciekła
33. Dająca się ponieść
34. Skoncentrowana
35. Przebacząca
36. Wolna
37. Hojna
38. Delikatna
39. Pełna gracji
40. Łaskawa
41. Wdzięczna
42. Twardo stąpająca po ziemi
43. Kierowana
44. Szczęśliwa
45. Uzdrowiona

- 
46. Pomocna
 47. Szczera
 48. Pełna nadziei
 49. Nieskończona
 50. Dociekliwa
 51. Zainspirowana
 52. Intuicyjna
 53. Radosna
 54. Kochana
 55. Kochająca
 56. Ciesząca się
fartem
 57. Magiczna
 58. Zmotywowana
 59. Poruszona
 60. Odżywiona
 61. Otwarta
 62. Pełna pasji
 63. Bezkonfliktowa
 64. Figlarna
 65. Pozytywna
 66. Potężna
 67. Obecna
 68. Mająca poczucie
dostatku
 69. Chroniona
 70. Dumna
 71. Zrelaksowana
 72. Czująca ulgę
 73. Wypoczęta
 74. Pełna szacunku
 75. Bezpieczna
 76. Usatysfakcjonowana
 77. Zauważona
 78. Bezinteresowna
 79. Zmysłowa
 80. Pogodna
 81. Seksowna
 82. Ukojona
 83. Nieruchoma
 84. Silna
 85. Wspierana
 86. Uległa
 87. Troskliwa
 88. Tolerancyjna
 89. Przechodząca
transformację
 90. Ufna
 91. Niezawstydzona
 92. Wyjątkowa
 93. Natchniona
 94. Ceniona
 95. Pełna życia
 96. Widoczna
 97. Wrażliwa
 98. Miło przyjmowana
 99. Spełniona
 100. Godna

KIEDY CZUJESZ SIĘ bogata, jesteś dostrojona do energii wolności i nieograniczonych możliwości. To jak ciepły, wiosenny dzień po długiej i chłodnej zimie. Możesz czuć pewność i mieć świadomość, że w chwili obecnej wszystko jest w porządku i że od tego momentu będzie tylko lepiej.



Zapamiętaj

BOGACTWO MOŻNA zdefiniować na własnych warunkach.

Może to być wolność finansowa lub wiara, że Wszechświat, w razie potrzeby, zawsze zapewni pomoc. Może być to również symbolizowane jako dostęp do zasobów, takich jak uprawa własnych warzyw, dar picia czystej wody, przyjaciel gotujący ci posiłek lub urzeczywistnienie świeżego bukietu kwiatów.

Dostatek jest wszędzie, gdy tylko przyjrzyś się temu, co możesz docenić. Jak powiedziała kiedyś nauczycielka Nowej Myśli, Florence Scovel Shinn: „Na każdy popyt jest podaż”.

Oznacza to, że każde twoje pragnienie spotyka się z energią możliwości. Kiedy już przypomnisz sobie tę prawdę i wyryjesz ją w pamięci, możesz zacząć bawić się możliwościami, jakie zsyła ci Wszechświat. Niech to będzie twoja medytacja, aby zamaniestować energię dostatku:

Drogie Uniwersum,

Dziękuję za bogactwo, które wpływa na moje życie na różne sposoby. Dziękuję za możliwość postrzegania pieniędzy jako energii. Chcę zawsze pamiętać o mocy wdzięczności.

Chcę otrzymać natchnienie, by oddawać się sprawom, które przyczyniają się do większego dobra. Wierzę, że zawsze istnieje nieograniczone źródło dobrobytu. Dziękuję za wolność, która zmanifestowała się w moim życiu.

Niech tak będzie, niech tak się stanie.



2 UWIELBIANA

CO SPRAWIA, że czujesz się adorowana? Niezależnie od tego, czy jest to romantyczny gest ukochanej osoby, czy też przyjaciółka pamiętająca o twoich urodzinach, sposób, w jaki otrzymujesz tę miłość, wpływa na to, czy okażesz jej więcej. Jeśli nie umiesz zaakceptować gestów uczucia, może to wywoływać napięcia w twoim związku. Jeśli jednak przyjmiesz energię bycia uwielbianą, otworzy to wrota do cudownego świata możliwości, dzięki którym poczujesz się kochana i ceniona.

Kiedy spotkałam i zakochałam się w mojej bratniej duszy, Seanie, bardzo trudno było mi nauczyć się akceptować jego uwielbienie. Byłam tak nastawiona na niezależność, że nie mogłam uwierzyć, iż miłość, którą mi okazywał, była prawdziwa. Powoli, ale zdecydowanie pozwoliłam mu się uwielbiać i być traktowaną jako królowa domu. Pamiętaj, kiedy jesteś w związku, niezależnie od tego, czy jest to małżeństwo, przy-



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Sarah Prout – inspirująca mówczyni, współzałożycielka The Manifesting Academy, gospodyni podcastu *Journey to Manifesting*. Pomaga osiągnąć szczęście swoim fanom w wielu krajach. Jej przekaz – urzeczywistniaj swoje myśli poprzez połączenie z Wszechświatem i ukierunkowanie emocji – zainspirował miliony osób na świecie do poprawy życia. Sarah uważa, że swój sukces zawdzięcza manifestacjom i Prawu Przyciągania.

Czy mogę odmienić swoje życie mimo przeciwności losu? Jak mam spełniać marzenia? Czy uda mi się zrealizować upragniony cel?

Jeśli stawiasz podobne pytania i nareszcie chcesz poznać na nie odpowiedzi, sięgnij po tę książkę. Inspirująca historia Autorki pomoże ci uwierzyć, że także twoje życie może się zmienić. Jak? Zaufaj mocy Prawa Przyciągania. Dzięki prostym afirmacjom stworzysz prawdziwą komunikację z potężnym Uniwersum. Wszechświat pojawi się w twoim życiu i pomoże ci odnaleźć miłość, sukces i spełnienie.

Oto twój przewodnik! Książka, do której możesz się zwrócić, gdy potrzebujesz pomocy lub emocjonalnego wsparcia. Pierwsza część składa się ze 100 medytacji, które pozwolą ci wznieść się ponad strach. Każda skupia się na poszczególnych uczuciach, takich jak: *zła, bezsilna, samotna*. W kolejnych 100 medytacjach odszukasz słowa oparte na miłości, takie jak: *oddana, pełna pasji, bogata*. Pod każdym z nich kryje się medytacja do Drogiego Uniwersum, które nauczy cię wdzięczności i celebracji w manifestowaniu wymarzonego życia.

Ta wyjątkowa książka jest zaproszeniem do wezwania energii Wszechświata i kreacji własnej rzeczywistości, kombinacją praktycznych wskazówek, duchowych ćwiczeń oraz złotych myśli.

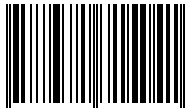
Stwórz wymarzone życie z pomocą Wszechświata

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8171-504-1



9 788381 715041

