

Dougall Fraser

Energia  
KOŁORÓW

Usuń blokady i uzdrów życie  
na wszystkich poziomach



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*jeszcze lepsze jutro*

## POCHWAŁY DLA KSIĄŻKI **ENERGIA KOLORÓW**

*Dougall przedstawia energetyczną moc barw w pełnym świetle. To pouczająca i zabawna książka, która pozwala głębiej zrozumieć znaczenie kolorów, które widzimy każdego dnia.*

**James Van Praagh**, autor książek *Rozmowy z niebem*,  
*Duchy pośród nas*, *Niedokończone sprawy*

*Potężna, motywująca i podnosząca na duchu. Ta książka pomogła mi zgłębić różne części mojej świadomości przy użyciu koloru i wzmocnić zdolność do odnajdywania prostych, intuicyjnych rozwiązań.*

**Nicole Richie**, autorka bestsellerów „New York Timesa”

*Wspaniałe, a zarazem zabawne i proste podejście do wykorzystania energii koloru do osobistej transformacji. Dougall Fraser łączy aurę z energią, co zainspiruje cię do wplatania większej ilości barw w każdy aspekt twojego życia! Napisana w inteligentnym i dowcipnym stylu, książka ta edukuje i bawi, a wszystko to podane jest w pięknej oprawie i elokwentnie objaśnione.*

**Colette Baron-Reid**, autorka bestsellera *Odważ się na zmiany*

*Opisy kolorów aury, które przedstawia Dougall w **Energii kolorów**, są bardzo szczegółowe i jednocześnie łatwe do zastosowania w życiu codziennym. Ta książka zaprasza cię do otwarcia twojego trzeciego oka i bardziej klarownego zrozumienia siebie i otaczających cię ludzi.*

**Glynis McCants**, numerolog i autor bestsellerów

**Energia kolorów** napisane jest w charakterystycznym dla Dougalla Frasera pełnym dowcipu, humoru, mądrości i wiedzy stylu. Kiedy zaczniesz rozumieć i pracować z kolorami i dowiesz się, jak wpływają na twoje życie, już nigdy nie spojrzysz na nie w ten sam sposób!

**John Holland**, medium, nauczyciel duchowy  
i autor *Łącząc dwa światy*

Dougall Fraser nadaje kolorom w naszym życiu zupełnie nowy wymiar. Jego intuicyjne obserwacje są przenikliwe i nadzwyczaj praktyczne. Wchłoń mądrość tego niezwykłego nauczyciela z sercem i uczciwością i zacznij odbierać świat, w którym żyjesz, z większą częstotliwością.

**Alan Cohen**, autor *Kursu cudów w praktyce*

Temat koloru jest jednym z najważniejszych w naszym życiu, choć może być niezrozumiały i onieśmielający. Oto książka, która sprawia, że staje się przystępny i zabawny!

**Isaac Mizrahi**, projektant mody

Dougall jest moim guru kolorów! **Energia kolorów** jest najlepszym podręcznikiem życia w poczuciu pewności siebie, jasności i celu. Każde otwarcie książki Dougalla będzie oznaczało dreszczyk emocji, który sprawi, że kolory staną po twojej stronie. Już zawsze będzie ci towarzyszył kompas prowadzący do skarbu ukrytego na końcu tęczy!

**Licia Morelli**, autorka bestsellerów

*Energia*  
**KOLORÓW**



Dougall Fraser

# Energia KOŁORÓW

Usuń blokady i uzdrów życie  
na wszystkich poziomach

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Anna Bergiel  
SKŁAD: Anna Płotko  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-919-8

YOUR LIFE IN COLOR  
Copyright © 2017 by Dougall Fraser  
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnych porad medycznych. Zawsze konsultuj się z lekarzem. Jakiegokolwiek wykorzystania informacji zawartych w tej książce czytelnik podejmuje się według własnego uznania i na własne ryzyko. Zarówno autor, jak i wydawca nie mogą być pociągnięci do odpowiedzialności za straty i zniszczenia powstałe w wyniku prawidłowego lub nieprawidłowego zastosowania zawartych w książce porad i materiałów opublikowanych na stronach internetowych osób trzecich czy nie zasięgnięcie porady lekarskiej.



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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Colette Baron-Reid,  
Twoja przyjaźń, doradztwo i zachęta znaczą dla mnie  
więcej, niż myślisz.*





# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> .....	11
<i>Wprowadzenie</i> .....	13
ROZDZIAŁ 1: Proces aktywacji .....	23
ROZDZIAŁ 2: Biel.....	39
ROZDZIAŁ 3: Żółty .....	53
ROZDZIAŁ 4: Srebrny .....	67
ROZDZIAŁ 5: Niebieski.....	85
ROZDZIAŁ 6: Szmaragdowa zieleń .....	109
ROZDZIAŁ 7: Purpura .....	133
ROZDZIAŁ 8: Rubinowa czerwień.....	159
ROZDZIAŁ 9: Pomarańczowy .....	185
ROZDZIAŁ 10: Różowy .....	203
ROZDZIAŁ 11: Miętowa zieleń .....	219
<i>Postłowie</i> .....	239
<i>Przypisy końcowe</i> .....	251
<i>Podziękowania</i> .....	253
<i>O Autorze</i> .....	255



# PRZEDMOWA

---



Pisanie książki jest głębokim i silnym doświadczeniem. Wielu ludzi bierze udział w tym procesie, a nazwiska większości z nich zostaną wymienione w podziękowaniach. Jest jednak szczególna osoba, o której muszę wspomnieć, zanim zaczniesz czytać.

Mój mąż David napisał całą tę książkę ze mną. Po latach wspólnej pracy stworzyliśmy koncepcję i proces łączący moje doświadczenie trenera intuicyjnego i pasję dla kolorów oraz metod samopomocy.

Pomimo tego, że jego nazwisko nie może pojawić się na okładce, wiedz proszę, że jego dusza, serce i głos są wplecione w każdą stronę.

David, jesteś genialny i utalentowany. Praca z tobą to zawycie. Dziękuję, że pomogłeś mi przekuć dwadzieścia lat sesji w kompletne i wnikliwe dzieło. Kocham Cię.



# WPROWADZENIE

---



Siedziałem w gabinecie mojej nowej okulistki, a ona badała mi wzrok. Ściana za jej biurkiem pokryta była dyplomami prestiżowych szkół, eleganckimi akredytacjami i certyfikatami rzetelności. Jako ktoś, kto wcześniej opuścił szkołę średnią z dyplomem jej ukończenia, zawsze jestem pod wrażeniem osób z tradycyjnym wyższym wykształceniem. Po pomyślnym odczytaniu z tablicy liter, które miały sprawdzić mój wzrok, byłem przygotowany na wpuszczenie kropeł rozszerzających źrenice.

– Pamiętaj, Dougall, twoje źrenice są szeroko otwarte. Przez najbliższe kilka godzin po tym badaniu będziesz wrażliwy na światło.

*Nic nie rozumiesz*, pomyślałem. Zapytała wtedy, czy kiedykolwiek widziałem coś nietypowego, o czym powinna wiedzieć.

– Hm, co uważasz za nietypowe?

– Coś w rodzaju plam, kropek czy linii. Lub cokolwiek, co fizycznie nie istnieje, ale ty to widzisz.

O kurczę. Dla medium to pytanie jest jak tykająca bomba. Przyszedłem na badanie wzroku i żeby ponowić receptę na szkła. Ale kiedy zarabiasz na życie jako doradca intuicyjny, na pytanie:

*Czy widziales ostatnio cos niezwyklego?* nie odpowiesz w sposób, do którego przywykł lekarz. Odpowiedź zapewne sprawi, że uzna mnie za kompletnego wariata.

Od czego by tu zacząć? W ubiegłym tygodniu zobaczyłem pomarańczowe światło otaczające kolegę po fachu, głęboką, zieloną aurę okrywającą ramiona wziętego pisarza i aureolę niebieskiej energii wokół głowy adwokata. Dzisiaj w poczekalni ręce recepcjonistki otaczało nieprzejrzyste, ciemnoniebieskie światło, co podpowiedziało mi, że podejrzewa męża o zdradę. A tuż przed ramionami mojej okulistki znajduje się iskierka złotego światła, dzięki której wiem, że myśli o opuszczeniu tego biura i rozpoczęciu prywatnej praktyki.

– Nie, nic niezwykłego!

Wypisała mi receptę i wyszedłem. Co roku, kiedy słyszę to pytanie, część mojego mózgu musi zapytać: *A jeśli ostatnie 20 lat widzenia aury i energii to po prostu astygmatyzm?* Czy to możliwe, że zbudowałem całą swoją karierę i twórczość na błędnie zdiagnozowanej wadzie wzroku?

Moi rodzice opowiadali, że jako małe dziecko mówiłem o kolorach, które widuję nad swoją kołyską. Nie pamiętam tego, ale przypominam sobie, jak w wieku pięciu lat zaanonsowałem swojego przyjaciela: piłkę różowego światła o imieniu Doshun. Rodzice wspierali moją „aktywną wyobraźnię”, ale jestem pewien, że ojciec wypytywał mamę, czy któryś z jej znajomych hippisów nie poczęstował mnie przypadkiem brownie dla dorosłych\*.

Już jako mały chłopiec widziałem otaczającą ludzi energię kolorów, ale nie od razu zrozumiałem, co dla nich oznaczała. Na początku widzenie aury było dla mnie zabawnym hobby. Moje wczesne odczyty polegały na tym, że mówiłem klientom,

\* Chodzi o wypiek z dodatkiem marihuany (przyp. tłum.).

jakie kolory wokół nich widziałem, ale nie oferowałem żadnego prawdziwego wglądu w ich znaczenie. To tak, jakbym potrafił odczytywać słowa nowego alfabetu, ale nie rozumiał samego języka. Gdy jednak kontynuowałem badanie tego nowego systemu, przemówił do mnie w zaskakujący sposób. Doskonalenie odczytywania tych duchowych wiadomości wymagało osiemnastu lat pracy z klientami, a każdego dnia nadal uczę się czegoś nowego o wykorzystywaniu mocy barw.

Ponieważ moja praca z energią kolorów ewoluowała przez lata, dowiedziałem się również, że może istnieć naukowe wyjaśnienie doświadczeń, które miewam od dzieciństwa. Powiedziano mi, że mam objawy synestezji, która zachodzi, gdy jeden zmysł (na przykład wzrok) automatycznie, mimowolnie stymuluje drugi (na przykład słuch lub smak). Zasadniczo synestezja występuje wtedy, gdy dwa zmysły zachodzą na siebie w niezwykle sposób. Synestetycy mogą opisywać widzenie muzyki, słyszenie fotografii lub nawet smak pewnych słów. W moim przypadku dźwięk twojego głosu sprawia, że widzę wokół ciebie barwę. I to byłby właściwie koniec moich doświadczeń ze słuchaniem kolorów, gdyby nie moja praca i niezliczone odczyty, które wykonałem dla klientów. Jako doradca intuicyjny potrafię włączyć do tej obserwacji trzeci zmysł, czyli odczucie (czy energię) każdej z barw. Synestezja może również wyjaśnić, dlaczego znaczenia kolorów, które widzę, są inne niż tradycyjne odcienie czakr pochodzące z sanskrytu czy te wywodzące się z teorii terapii kolorystycznych. Każda barwa ma dla mnie jednolite właściwości. Nie twierdzę, że moje definicje są najlepszym lub jedynym sposobem interpretowania kolorów i zachęcam cię do eksplorowania różnych metod ich rozumienia. Ale tak właśnie odbieram energię barw, którą sam widuję wokół ludzi.



Oto krótkie wyjaśnienie sposobu, w jaki korzystam z koloru podczas prywatnej sesji z klientem: gdy tylko usłyszę czyjś głos, zaczynam widzieć blask (fizycznie wokół tej osoby lub oczami wyobraźni, gdy rozmawiam przez telefon). Wierzę, że kiedy słyszę głos danej osoby, jednocześnie obserwuję barwę jej aktualnej energii, albo nawet kolor jej duszy. Na początku wyjaśniam, jakie cechy ma w sobie ta barwa, a następnie wykorzystuję intuicję, by zrozumieć, w jaki sposób odzwierciedla ona drogę życiową mojego klienta.

Celem tej książki jest przekazanie zbieranych przeze mnie przez lata informacji o kolorze w nadziei, że można ich używać jako narzędzi samodoskonalenia. Aby zastosować moje metody, nie potrzebujesz jakichkolwiek wcześniejszych doświadczeń z intuicją. Jesteś tu mile widziany niezależnie od tego, ile ich masz. Wspaniale, jeśli wierzysz w energię i ideę aur. Jeśli jesteś po prostu zainteresowany ludźmi, których mózgi przetwarzają energię i informacje nieco inaczej, to też świetnie. Niezależnie od twoich przekonań, na tych stronach zawarłem wiele historycznych, naukowych i kulturowych odniesień, by przekazać ci pełnię informacji o potędze kolorów.

Fascynacja zjawiskami parapsychicznymi przyszła mi tak łatwo, jak niektórym dzieciom zainteresowanie bejsbolem czy baletem. Dla mnie najciekawszą rzeczą na świecie było wszystko to, co związane z duchowością lub okultyzmem. Po latach terapii i głębokich rozważań na temat podróży, jaką jest moje życie, ta fascynacja nabrała jeszcze większego sensu. Od siódmego do około dziewiętnastego roku życia odczuwałem dość dużo emocjonalnego bólu. U mojej starszej siostry w wieku szesnastu lat zdiagnozowano białaczkę i ta wiadomość wstrząsnęła całą rodziną. Moi rodzice byli nieszczęśliwi w małżeństwie i roz-

poczęli proces rozwodowy. Ja walczyłem ze świadomością, że jestem gejem dorastającym w bardzo konserwatywnym mieście. Jeszcze większą tajemnicą było to, że byłem molestowany przez znajomego rodziny. I rozpaczliwie potrzebowałem potwierdzenia, że wszystkie dobre i złe rzeczy, których doświadczamy, mają głęboki sens i cel.

Brzmi skomplikowanie, prawda? Tak naprawdę wierzę, że odczuwałem tak wielki ból, że musiałem skupić się wtedy na czymś, co mnie uspokajało. Wiara, że procesy takie jak medytacja, tarot, intonowanie czy channeling mogą uwolnić mnie od cierpienia, była bardzo kusząca. Stworzyłem duchową formę odłączania się. Ktoś męczył cię dziś w szkole? Pomedytujmy w ten sposób. Mama i tata znowu się kłócą? Spróbujmy uzyskać wiadomość od naszych aniołów stróżów. Moja obsesja stawała się tym głębsza, im więcej duchowych książek czytałem. Wśród tak wielu niepewności, idea głosząca, że mogę przewidzieć przyszłość zarówno innych, jak i własną, dała mi poczucie pokoju. Uratowanie przed bólem siebie lub kogokolwiek innego stało się moją misją, a kolor wkrótce stał się integralnym narzędziem w procesie uzdrawiania.

Kiedy byłem nastolatkiem, potrafiłem już całkiem przyzwyczajenie układać Tarota. Byłem też całkowicie oddany procesowi wyostrzania mojej intuicji. Gdy tylko mogłem, zapisywałem się na kursy i warsztaty, a także odwiedzałem ośrodki medytacyjne. Miałem tylko szesnaście lat, nie byłem więc typowym uczestnikiem tego typu zajęć. Mimo wszystko czułem się jednak mile widziany i otrzymałem dużo wsparcia od mojej nowej społeczności czterdziesto- i pięćdziesięcioletnich uduchowionych kobiet.

Jednocześnie kontynuowałem pracę z klientami, obserwując aury i prowadząc notatki na temat ich charakterystycznych wła-

ściwości. Kolory manifestowały się jako odzwierciedlenie bardzo konkretnych cech osobowości danych osób. Studiowałem dobrze znane teorie dotyczące energii kolorów, włącznie z czakrami, które uwielbiam i szanuję. Najbardziej intrygujący okazał się jednak dla mnie fakt, że moje własne definicje owej energii różniły się od tych zapisanych w sanskrycie. Nie wiedziałem wtedy, co z tym zrobić, ale postanowiłem kontynuować obserwacje.

Po kilku latach byłem już całkowicie związany ze społecznością New Age. Zacząłem nawet powoli wyrabiać sobie nazwisko. Od tamtej pory minęło już ponad dwadzieścia lat i jestem niezwykle wdzięczny za to, jak dzięki mojej pracy i systemowi wartości zdołałem zwalczyć ból nękający zarówno mnie, jak i innych. Każda lekcja, którą dzielę się w tej książce, została przetestowana i uznana za efektywną przeze mnie i wielu moich klientów.

Każdy może wykorzystać energię koloru. Kiedyś spędzałem całe dni na mówieniu ludziom, jakie barwy ich otaczają. Opisywałem kolor, który widziałem, gdy wypowiadali swoje imiona i obserwowałem jak się zmieniał, kiedy mówili o pracy czy sprawach sercowych. Dzięki obserwacji tysięcy aur klientów z całego świata zauważyłem wyraźnie powtarzające się wzory i cechy charakteru związane z każdym kolorem. Dlaczego każda samozatrudniona osoba miała wokół siebie żółtą lub złotą barwę? Dlaczego od każdego człowieka, który został zdradzony, emanował konkretny odcień niebieskiego?

Poszerzałem swoje badania, biorąc udział w kursach koloroterapii, medytacji i uzdrawiania kolorystycznego. Przeczytałem niezliczone ilości książek, ponieważ chciałem wiedzieć więcej o energii kolorów. Zauważyłem, że większość teorii dotyczących czakr i aury opisuje właściwości barw, ale nie uczy, jak można przywołać i wykorzystać energię każdej z nich. Ta myśl zachęciła mnie do

sporządzania dokładnych notatek na temat tego, co widywałem wokół moich klientów, aby móc im później zasugerować, jak używać konkretnych kolorów, gdy potrzebują wzmocnić określony rodzaj energii. Dzięki barwom, które widziałem wokół ludzi, mogłem poznać również ich mocne strony i określić, które kolory mogłyby pomóc im osłabić niepożądane cechy charakteru. Po latach odczytywania tego nowego języka nagle zacząłem rozumieć. Tak właśnie narodziło się *Twoje życie w kolorze*.

Kolory nie tylko stały się moim kluczem do odczytywania informacji na temat klientów, ale dały mi również korzyści, którymi mogę podzielić się teraz z tobą. Wszyscy mamy wrodzoną intuicję. Barwy to tylko narzędzia, za pomocą których możesz sterować energią na własnych warunkach.

Pomimo tego, że w tej książce skupiam się na własnych intuicyjnych doświadczeniach koloru, mam nadzieję, że zainspiruje cię ona do eksplorowania i rozwijania twojej wrodzonej intuicji. Często nazywa się ją darem, ale nie lubię tego określenia. To brzmi jakby osoba posiadająca ów „dar” była inna czy lepsza niż inni. Wierzę, że każdy z nas rodzi się obdarzony intuicją, rzadko jednak we wczesnym dzieciństwie jesteśmy zachęcani do ufania jej. Większość ludzi uczy się poszukiwania przewodnictwa wyłącznie poza sobą. Za każdym razem, kiedy rezygnujemy z mocy naszej intuicji, jej blask blednie, aż staje się tak słaby, że przestajemy go zauważać. Ale on zostaje w nas na zawsze jako nieodłączna część naszej siły życiowej i czeka, aż go w sobie obudzimy.

Czerpanie wglądu w samego siebie od ekspertów jest bardzo pomocne, ale przy podejmowaniu wszelkich decyzji zawsze powinieneś słuchać własnej intuicji. Jej siła wynika z czasu i wysiłku, niezbędne, aby w znaczący sposób połączyć się z energią innych ludzi. Ciekawie jest usłyszeć od medium odczytane

w magiczny sposób imię własnej siostry, ale to *wgląd* w waszą relację, który jest ci w tej sytuacji oferowany, ma największe znaczenie. Jeżeli informacja, którą otrzymujesz, brzmi prawdopodobnie, użyj jej dla własnej korzyści. Jeżeli nie, odrzuć ją i przejdź dalej. Jak mówi mój przyjaciel Alan Cohen: „Weź to, co najlepsze i zostaw całą resztę”. Masz dostęp do takiego samego wglądu, jak każda inna osoba. To tylko kwestia spotęgowania twojego wewnętrznego głosu.

Nasze umiejętności intuicyjne mogą zostać wzmocnione jak każdy inny mięsień. Prowadzę warsztaty z widzenia aury i nigdy nie widziałem uczestnika, który opuściłby kurs, nie widząc kolorowej energii wokół drugiej osoby. Każdy może mieć świetną formę – wystarczy poddać się odpowiednim ćwiczeniom.

Niewielu ludzi wyostrza swoją intuicję, ponieważ od wczesnych lat dzieciństwa uczy się nas poszukiwania rozwiązań poza nami samymi. Jeżeli pomyślimy o intuicji jako o darze, staje się ona czymś, nad czym nie mamy kontroli. Dużo łatwiej jest poszukiwać przewodnictwa na zewnątrz, lecz tak naprawdę najdokładniejszy odczyt, jaki możesz otrzymać, zawsze będzie pochodził z twojego wnętrza.

Myszę, że wszyscy jesteśmy obdarzeni tym darem. Albo lepiej: zamieńmy słowo *obdarzeni* na *połączeni*. Ta magiczna planeta, na której żyjemy, jest otoczona kolorowymi wiadomościami z kosmosu. Byłoby dziwne, gdyby wyłącznie kilkoro wybrańców mogło widzieć, słyszeć i poznać tę energię głębiej, niż wszyscy inni.

Aby odnieść sukces jako lekarz, prawnik, detektyw, inwestor czy jakkolwiek inny profesjonalista musimy zaufać intuicji. Możesz ją nazywać *uczuciem* lub *przeczućciem*, ale dla mnie „bycie medium” oznacza tyle, że rozwinąłem swoją intuicyjną muskulaturę poprzez praktykę i obserwowanie tysięcy klientów.

To taka sama różnica, jak pomiędzy kimś, kto ćwiczy dwa razy w tygodniu a trenerem personalnym.

A gdyby twoja dusza była jak GPS, dzięki któremu możesz świadomie odnaleźć się we Wszechświecie i nawiązać kontakt ze źródłem wyższej wiedzy i rozumienia? Jeżeli każdy z nas wyposażony jest w taki system, to kolor służy nam jako adres na mapie naszego życia. Każda barwa pomaga nam odnaleźć konkretne miejsca, do których musimy się udać. Chcesz mieć więcej cech przywódczych? Podążaj ścieżką w stronę fioletu. Pragniesz odczuwać więcej miłości do samego siebie? Zapnij pasy i obierz kierunek na róż.

Ta książka oferuje dużo więcej niż tylko zrozumienie energii kolorów. Mój najważniejszy cel to zwiększenie twojej zdolności do używania barw jako katalizatorów pozytywnej przemiany. To, co trzymasz w rękach, to przewodnik ku najlepszej, najodważniejszej i najjaśniejszej wersji siebie. Jak mawiała dobra wróżka Glinda z *Czarnoksiężnika z krainy Oz*: Moc jest z tobą od zawsze – musisz tylko sam się jej nauczyć.

Naszą wspólną podróż rozpoczyna opis procesu wykorzystywania energii każdej z barw. Nazywam go aktywacją koloru. Ale to jedynie początek. W poszczególnych rozdziałach będziemy analizować pojedyncze barwy, aby sprawdzić, jak ich energia może wpływać na ciebie i twoje środowisko. Zagłębimy się również w ich historyczne, kulturowe i religijne skojarzenia, żeby sprawdzić, czy pokrywają się z właściwościami, które dostrzegam ja. Opowiem ci o klientach, którzy zastosowali kolory, aby wprowadzić w swoim życiu pozytywne zmiany. Tak przy okazji – dziękuję wielu moim klientom, którzy zgodzili się podzielić zebranymi podczas naszej wspólnej pracy doświadczeniami (niektórzy oczywiście poprosili o zmianę imion, ponieważ ich

historie były bardzo osobiste). Następnie krok po kroku zaprezentuję, jak włączyć kolory do swojego życia poprzez wykorzystanie szeregu technik, które wypróbowali moi klienci. Pokażę ci, jak dzięki ćwiczeniom, afirmacjom, metodom wizualnym, kolorowym rekwizytom i innym sposobom aktywować barwy w twoim życiu. Każda z tych technik stanowi potężne, praktyczne narzędzie usprawniające twoje życie. Jestem bardzo podekscytowany faktem, że mogę podzielić się z tobą tą wiedzą.

Teraz przejdźmy do konkretów.

# NIEBIESKI

- **Właściwości:** Prawda i mądrość.
- **Ciemna strona:** Unikanie, strach i oszustwo.

Praca z niebieskim jest jak przyjęcie niebieskiego serum prawdy. Pozwala nam ono w autentyczny i znaczący sposób wyrażać to, co myślimy. Dzięki tej barwie możemy wyjść poza fałszywe przekonania na temat innych ludzi i zobaczyć ich takimi, jakimi naprawdę są. Obok czerwonego i żółtego, niebieski jest jednym z kolorów podstawowych, których używa się do tworzenia wszystkich pozostałych barw. Symbolizm, jaki niesie ze sobą ta właściwość niebieskiego, pokrywa się z cechami, które mu nadają. Kolor ten stanowi podstawę wielu barw. Możemy się od niego również nauczyć widzenia prawdy w każdej sytuacji.

W starożytnym Egipcie niebieski oznaczał boskość. Niebieska skóra boga Amona pozwalała mu być niewidzialnym na tle nieba, dzięki czemu zawsze znał prawdę o ludzkich czynach. Hinduski bóg Wisznu, którego wizerunki zawsze są niebieskie, chroni świat i posiada wiedzę o wszystkich istotach.



W wielu częściach świata uważa się, że kolor ten chroni przed złem. Turcy i Grecy noszą niebieski nazar – amulet w kształcie oka reprezentujący boskie spojrzenie. Chroni on przed „złym wzrokiem” tych, którzy chcą nam wyrządzić krzywdę. W domostwach Bliskiego Wschodu można zobaczyć hamsę – amulet w kształcie dłoni z niebieskim okiem w środku, który chroni przed zazdrością. To istotnie, ponieważ właśnie to uczucie często nie pozwala nam zmierzyć się z prawdą.

Niebieski wiąże się również z zaufaniem i dlatego właśnie służby bezpieczeństwa publicznego noszą mundury w tym kolorze. W tym kontekście barwa ta symbolizuje pokładaną w tych ludziach nadzieję. Niebieski to także kolor nieba i oceanu, więc gdy jesteśmy w pobliżu dużego zbiornika wodnego, dominuje nad wszystkimi innymi barwami. To bardzo znaczące, że kolor prawdy i mądrości dosłownie przykrywa Ziemię. A jeżeli mówimy już o symbolach: czy istnieje ważniejszy niż wierność małżeńska symbol prawdy? Składamy przysięgę, ponieważ chcemy być sobie wierni. Amerykańskie panny młode, oprócz czegoś starego, czegoś nowego i czegoś pożyczonego, mają na sobie również coś niebieskiego jako tradycyjny symbol lojalności.

Uważam, że rodzimy się po to, aby poznać pewne fundamentalne prawdy. Uczucie się wdzięczności, siły, współczucia i kompromisu to tylko część z czekających nas niełatwych lekcji. Możemy jednak kontrolować codzienne decyzje, które wyznaczają każdemu z nas konkretną drogę ku owej mądrości. Dlatego właśnie istnieje wolna wola. Podejmujemy samodzielne decyzje i popełniamy błędy po to, abyśmy mogli się rozwijać.

Niezależnie od tego jakie mamy plany i jakie cele przed sobą stawiamy, każda decyzja, którą podejmujemy, prowadzi do odkrycia naszej własnej prawdy. Myślę, że właśnie dlatego w pewnych

momentach życia odczuwamy ból i przeżywamy stratę. Chwile te pomagają nam zbliżyć się do prawdy i dają wgląd, którego potrzebujemy, aby żyć dalej. Szczerść koloru niebieskiego zdejmuje z naszej świadomości zasłonę i ujawnia prawdę Wszczęświata.

Moja relacja z niebieskim ma dość szczegłolny charakter, ponieważ dzięki niemu odważyłem się powiedzieć mojej rodzinie, że jestem gejem. Zaczęłem studiować energię kolorów, gdy miałem piętnaście lat. Kiedy dotarłem do niebieskiego, zapragnąłem, aby szczerść opanowała wszystkie obszary mojego życia. Barwa ta pomogła mi zrozumieć, że moje życie nie stanie się autentyczne, dopóki w pełni nie zaakceptuję prawdy o mojej seksualności. Dorastałem w konserwatywnym mieście i jak wielu homoseksualnych nastolatków opierałem się prawdzie o sobie, ponieważ bałem się, że odrzuci mnie zarówno rodzina, jak i społeczność. Odkrywanie ciemnej strony koloru niebieskiego wywołało w moim życiu co najmniej kilka niepożądanych efektów.

Już w wieku osiemnastu lat z powodzeniem odczytywałem przyszłość, ale trzymanie w sobie tego sekretu nie pozwalało mi w pełni poznawać życia innych ludzi. Unikanie osobistej prawdy wywołuje uczucie wstydu, które prowadzi następnie do innych problemów. Nie pozwalało mi to nie tylko skutecznie pracować z klientami, ale również spowodowało, że zacząłem zajadać swoją emocjonalną pustkę.

Każdy z nas poszukuje w życiu odpowiedzi. Chcielibyśmy wiedzieć, dlaczego otrzymujemy określone dary i w jakim celu dotyczą nas konkretne problemy. Kiedy zmagamy się z osobistymi trudnościami, często zadajemy sobie pytanie: dlaczego ja? Choć teraz już wiem, że bycie gejem to moje błogosławieństwo, nie myślałem tak, kiedy byłem młodszy. Bałem się, gdy dzieciaki w mojej szkole wypowiadały kojarzące się z homoseksualizmem

obelgi. Wiedziałem, że nie wszyscy zaakceptowaliby moją szczerość – szczególnie wtedy, gdy prawda o mnie klóciłaby się z ich religią. Zrozumienie, że osądy innych często mówią więcej o nich samych, niż o ocenianej osobie, też zajmuje trochę czasu. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy owi „sędziowie” sami zaprzeczają jakiejś wewnętrznej prawdzie o sobie.

Kontynuowałem więc aktywowanie niebieskiego światła w poszukiwaniu odpowiedzi. Byłem wówczas zafascynowany kryształami uzdrawiającymi i przez wiele tygodni nosiłem na szyi małą torebkę z kamieniami. Kryształy pobudzają do aktywacji fizycznej wiele osób, które odbywają duchową podróż. Kiedy w wieku dziewiętnastu lat zdecydowałem się ujawnić światu, że jestem gejem, zacząłem od poinformowania rodziny i przyjaciół. Niektórzy z nich nie chcieli, abym ogłaszał to reszcie świata. Nie wszyscy moi bliscy zaakceptowali ten fakt i wielu z nich miało z tym ogromne trudności. Tak naprawdę wcale mnie to nie obchodziło. Wsparcie i miłość, którą czułem od tych, którzy mnie wspierali, była silniejsza niż odrzucenie, którego doznałem.

Kiedy ujawniłem bliskim prawdę, spłynęły na mnie liczne błogosławieństwa. Zbliżyłem się do swojej rodziny. Zamiast pustki zacząłem odczuwać miłość i w ciągu roku schudłem trzydzieści kilogramów. Dosłownie zrzuciłem z siebie ciężar. Ta nowo odkryta wolność pozwoliła mi również rozwinąć intuicję. Dzięki temu, że widzimy prawdę w sobie, łatwiej nam również dostrzec ją w innych. Poprzez pracę z niebieskim zacząłem odczuwać prawdziwe, pełne miłości przewodnictwo. Świat nareszcie stanął przede mną otworem. Choć moja osobista podróż i doświadczenia są różne od twoich, każdy z nas może skorzystać z zastrzyku niebieskiej energii prawdy.

Jako trener intuicyjnego życia mam przywilej regularnego przyglądania się życiorysom ludzi z całego świata. Aby ułatwić sobie tę pracę, używam niebieskiego. Wkraczam wtedy w energię osoby, z którą pracuję. Jeżeli prosi mnie ona o pomoc w podjęciu życiowej decyzji, sprawdzam najpierw, jak autentyczna jest jej intencja. Jeżeli podjęcie danej decyzji leży w najlepszym interesie mojego klienta, jego energia rozszerza się i wywołuje pozytywne odczucia. Jeżeli nie jest to najlepszy wybór, będzie się kurczyła i wprowadzała uczucie niepokoju. Niebieski pozwala mi na mówienie prawdy niezależnie od tego, co mój klient chciałby usłyszeć.

Jedną z rzeczy, które kocham w mojej pracy najbardziej, jest możliwość uczenia się od osób, którym pomagam. Wierzę, że każda dusza przebywająca na tej planecie ma do zaoferowania własną mądrość i unikalną perspektywę. Przed każdą z owych dusz stawiane są również inne przeszkody, które utrudniają jej zdobywanie wiedzy. Częścią wyzwania jest zrozumienie, dlaczego tutaj jesteśmy i jakie przeszkody musimy pokonać. Niebieski przypomina nam, aby nie zniechęcać się z powodu problemów, z którymi się zmagamy. Przecież o to właśnie w życiu chodzi! W każdej trudnej sytuacji jest element prawdy, który musimy zaakceptować, jeżeli pragniemy się rozwinąć lub zmienić. Nie zawsze jest to łatwe. Niebieski daje nam siłę, dzięki której możemy się skontaktować z naszą wrodzoną mądrością i pojąć prawdę nawet wtedy, gdy jest ona bolesna.

Jedna z moich klientek, Erica, wykorzystwała kolor niebieski do pozbycia się fobii. Cierpiała na agorafobię, czyli lęk przed przebywaniem w miejscach publicznych. Problem ten doskwierał jej tak bardzo, że wychodziła z domu tylko raz w miesiącu, aby kupić jedzenie. W czasach, gdy tego rodza-

ju zakupy można już zrobić przez Internet, z łatwością mogła zrezygnować nawet z tych wypraw. Erica otrzymała od matki pakiet coachingowy na urodziny. Zaczęliśmy pracować przez telefon i zasugerowałem, że niebieski mógłby dać jej odwagę do zmierzenia się z problemem.

Oprócz aktywowania niebieskiego zaleciłem jej również, aby wypróbowała ćwiczenie *W najgorszym wypadku* (opisałem je w notatkach o aktywacji duchowej). Klientka chciała przezwyciężyć strach przed przebywaniem w miejscach publicznych, ale czuła, że nie jest w stanie go kontrolować. Potrafiła racjonalnie przyjąć fakt, że gdyby wyszła na zewnątrz, nie stałoby się nic złego. Jej pozbawiony logiki strach był po części wywołany poczuciem, że dom jest bezpieczny. Wspólnie uznaliśmy, że najlepiej byłoby, gdyby poprosiła o wsparcie przyjaciół.

Część ćwiczenia polegała na tym, że Erica miała skontaktować się ze swoją starszą siostrą Julie, z którą utrzymywała bliski kontakt. Kobieta zasugerowała, że mogłyby się spotkać na pięć minut w kawiarni, ale moja klientka od razu odrzuciła ten pomysł, stwierdzając, że to za bardzo wykracza poza jej sferę komfortu. Julie zaproponowała więc, że mogą zacząć od cotygodniowych spotkań w domu Eriki. Po miesiącu klientka cierpiąca na agorafobię zgodziła się spędzić pięć minut na ławce pod swoim blokiem. Nie było to dla niej łatwe, ale co kilka tygodni udawało się jej spróbować czegoś nowego.

Dzięki pracy z niebieskim Erika w końcu przyznała się mi i swojej siostrze, że przestała przyjmować leki przeciwlękowe. Pomimo tego, że działały, klientka czuła, że bierze tabletki, ponieważ nie potrafi poradzić sobie z problemem samodzielnie. Choć uważam, że przyjmowanie leków powinno się traktować jako ostateczność, równocześnie całkowicie je akceptuję, gdyż

są elementem holistycznego podejścia do zdrowia. Zbyt wielu cierpiących na depresję ludzi myśli, że powinni radzić sobie z problemami samodzielnie. Nie kwestionujemy konieczności przyjmowania insuliny czy leków na serce. Dlaczego więc inaczej traktujemy depresję? Fakt, że dbamy o swoje zdrowie psychiczne, powinien napawać nas dumą.

Po kilku miesiącach Erika poczuła się wystarczająco silna, aby wyjść na obiad z przyjaciółką. Nie zakończyła jeszcze leczenia, ale teraz w ramach dbania o swoje zdrowie wychodzi z domu przynajmniej raz dziennie. Nie twierdzę, że niebieski to jakaś magiczna pigułka – to Erica wykonała całą pracę. Aktywowanie odpowiedniego koloru pomogło jej jednak zauważyć, że powinna poprosić o pomoc.

## NOTATKI O AKTYWACJI NIEBIESKIEGO

### Czy jestem ze sobą całkowicie szczerzy?

Niektórym ludziom bardzo trudno jest aktywować niebieski. Kiedy oznajmiam klientowi, że zamierzam powiedzieć coś „gryzącego”, oznacza to, że prawda, którą usłyszy, może mu się nie spodobać. Wiadomość, którą chcę mu przekazać, ma jednak pomóc mu wykonać krok naprzód. Niebieski jest kolorem prawdy i mądrości. Dzięki niemu dostrzeżesz więc te obszary swojego życia, które wymagają uwagi. Jeżeli nie chcesz zaakceptować prawdy, wywoła ona w tobie trudne uczucia, ale tylko poprzez jej przyjęcie możesz się czegoś nauczyć. Dzięki niebieskiemu zyskasz odwagę, aby widzieć sytuacje takimi, jakimi naprawdę są i porzucić przywiązanie do iluzji, którą demaskuje prawda. Za-

chcęam cię, abyś eksperymentował z tym kolorem i sprawdził, co uda ci się dostrzec.

W życiu często tak bardzo angażujemy się w codzienne obowiązki, że nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy prowadzimy życie, które jest satysfakcjonujące. Najbardziej uwidacznia się to w sferze związków z innymi ludźmi. Większość z nas przez całe życie poszukuje ludzi, z którymi odnajduje duchową więź i czuje się bezpiecznie. Zdarza się jednak, że kiedy już ich odnajdziemy, nagle zapominamy, jak być sobą. Nikt nie robi tego celowo, ale jeżeli nie jesteśmy ostrożni, powoli zapominamy o własnych uczuciach. Zazwyczaj wynika to z tego, że nie chcemy zostać źle zrozumiani i pragniemy uniknąć potencjalnego konfliktu. Istnieje też inny powód. Prawdziwa szczerść sprawia, że stajemy się podatni na zranienie i czasem dla własnego bezpieczeństwa wolimy po prostu zablokować niebieską energię.

Moglibyśmy pokonać wiele problemów, gdybyśmy tylko zechcieli opuścić gardę i spojrzeć prawdzie w oczy. Być może twojego partnera ogarnia niepewność, czuje się pomijany lub niezrozumiany i chciałby to wyrazić. Najczęściej jednak ciemna strona niebieskiego nie pozwala nam dostrzec prawdy i każe przyjąć postawę defensywną. Zamiast odczytać ukrytą w wypowiedzi ukochanej osoby prawdę, odbieramy ją jako krytykę. Jeżeli kiedykolwiek odbyłeś z partnerem trudną, lecz szczerą rozmowę, dzięki której osiągnęliście porozumienie, wiesz, na czym polega równowaga niebieskiej energii.

Barwa ta ma moc wprowadzania w twoje życie ogromnych zmian. Pozwól jej pokazać ci, że jesteś wystarczająco silny, aby zaakceptować każdą trudną prawdę i nauczyć się z nią żyć.

## NOTATKI O AKTYWACJI DUCHOWEJ

Strach jest zupełnie naturalną częścią ludzkiej natury. Chroni nas przed zagrożeniami, jakie niosą sytuacje takie, jak na przykład dotknięcie gorącego pieca lub przejście przez jezdnię bez uprzedniego rozejrzenia się. Niekontrolowany lęk może jednak powstrzymywać nas przed opuszczaniem strefy komfortu i podążaniem za marzeniami. Aktywacja może wyzwolić nas z uścisku strachu i zamienić go w bogactwo prawdy.

ĆWICZENIE AKTYWACJI DUCHOWEJ:  
*W NAJGORSZYM WYPADKU*

To ćwiczenie pomaga dostrzec lęk, który nie pomaga ci cieszyć się życiem. Ów strach nie musi być w pełni rozwiniętą fobią. Każda irracjonalna myśl, która powstrzymuje cię przed działaniem, jest warta uwagi. Strach może nas nie opuścić nawet wtedy, kiedy zdamy sobie z niego sprawę. Pokonanie go może więc wymagać podjęcia dodatkowych kroków.

1. Jeżeli aktywowałeś już niebieski poprzez medytację, weź kawałek papieru i zadaj sobie pytanie: Jeżeli zrobię to, czego się boję, co może się stać w najgorszym wypadku? Zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy, niezależnie od tego, jak irracjonalny wydaje ci się twój strach. Być może uzyskasz odpowiedź od razu, ale czasem trzeba na nią poczekać. Niezależnie od tego używaj niebieskiej energii jako narzędzia szczerzej akceptacji prawdy.



2. Poproś o pomoc i wsparcie przynajmniej jednego ze swoich przyjaciół. Opowiedz o swoim strachu i zapytaj, czy ma jakąś pomocną radę.
3. Określ przynajmniej jeden możliwy do wykonania każdego dnia krok, który przybliży cię do zaakceptowania i pokonania strachu. Poproś ukochaną osobę, aby towarzyszyła ci w tym zadaniu. Jeżeli zaangażujesz ją w sprawę, łatwiej będzie ci dotrzymać postanowienia.

Należy pamiętać, że każdy odczuwa strach w inny sposób. Nawet ci, którzy osiągają bardzo dużo, w pewnym momencie stają przed zadaniem, które naprawdę ich przeraża. Odważni ludzie rozpoznają wtedy swój strach, ale mimo wszystko podejmują wyzwanie. Wielu z nas uważa, że życie w zgodzie z własną prawdą wymaga wprowadzenia ogromnych zmian. Myślę, że do trwałej przemiany łatwiej jest dążyć małymi kroczkami, a nie wyłącznie bać się tych wielkich i w konsekwencji nie robić nic.

Oto przykładowe sposoby na konfrontowanie się z powszechnie występującymi lękami:

- samodzielne wyjście do restauracji lub kina,
- założenie profilu na portalu randkowym, użycie aktualnego zdjęcia i włożenie szczerego wysiłku w stworzenie pozytywnego opisu własnej osoby,
- rozpoczęcie nowego działania na rzecz własnego zdrowia,
- pokonywanie strachu przed wystąpieniami publicznymi (Może to być na przykład wzniesienie toastu na weselu).

Kiedy już zdecydujesz, z którym lękiem chcesz się zmierzyć, powinieneś powiedzieć o tym bliskiej osobie. Proś o pomoc

i otrzymuj wsparcie. Spróbuj pozbyć się wstydu – rozwój poprzez pokonywanie strachu jest przecież celem Wszechświata. Na koniec porozmawiaj z najbliższymi o uczuciach i energetycznej przemianie, którą przeszedłeś, gdy zmierzyłeś się ze swoim lękiem. Niebieska energia pragnie, abyś odważnie spojrział prawdzie w oczy. Jestem pewien, że potrafisz to zrobić!

### NOTATKI O AKTYWACJI UNIWERSALNEJ (INACZEJ *WIDZĘ* MOIM INTUICYJNYM OKIEM)

Niebieski jest jednym z najłatwiejszych kolorów przy tego rodzaju aktywacji. Wszystko, co musisz zrobić, to popatrzeć na niebo i przypomnieć sobie o prawdzie. Za każdym razem, gdy zauważysz niebieski, pomyśl o tym, co oznacza on dla twojej energii i zadaj sobie następujące pytania: *Czy jestem ze sobą szczerzy? Czy unikam prawdy o jakiejś sytuacji?* Zamiast ćwiczenia, podaję tutaj szczegółowy opis transformacji, jaką przeżyła moja klientka dzięki tej barwie.

Linda przysłała do mnie na odczyt, kiedy byłem w Nowym Jorku w interesach. Większość klientów na początku trochę się denerwuje, bo nie wie, czego może się spodziewać. Niektórzy ludzie boją się, że będę czytał w ich myślach. Zapewniam cię, że nie mam takich zdolności. Tym, co widzę, są ogólne elementy twojego życia odbite w otaczającej cię aurze.

Linda miała około trzydziestu pięciu lat i brązowe, falowane włosy do ramion. Usiadła na tapicerowanym krześle i uśmiechnęła się nerwowo. Za nią widać było Central Pak. Kiedy na nią spojrzałem, okiem duszy dostrzegłem bibliotekę pełną niebie-

skich książek. Kiedy zaczynam odczyt, często pojawiają się symboliczne obrazy. Nazywam je „kosmicznymi szaradami”.

Owe szarady to sposób, w jaki Wszechświat prezentuje mi informacje o moim kliencie, tak, abym je zrozumiał. Jeżeli podczas pracy z daną osobą nagle widzę mojego ojca, który jest agentem nieruchomości, pytam, czy także pracuje w tej samej co on branży. W przypadku Lindy dostrzegłem bibliotekę, która oznacza silną potrzebę zdobywania wiedzy. Inna obdarzona intuicją osoba mogłaby zobaczyć coś innego, co reprezentuje wiedzę. Być może gdyby myślała o szczerości przyszedłby jej do głowy mąż, który jest wyjątkowo bezpośredni. Wszystko zależy od tego, jaką odpowiedź Wszechświat uzna za zrozumiałą dla danego człowieka.

Kiedy skupiałem się na energii Lindy, przyjrzałem się bliżej owej bibliotece. Światło Księżycy wpadało przez okna i zalewało książki wszystkimi możliwymi odcieniami niebieskiego. Dla mnie biblioteki i książki reprezentują nie tylko wiedzę, ale również głęboką potrzebę poznawania odpowiedzi. W wielu wypadkach okazuje się, że osoba taka pragnie poznać prawdę, ponieważ czuje, że ktoś ją oszukuje. Niektórzy koledzy z branży twierdzą, że ta wizja może być rodzajem Kroniki Akaszy\* danej osoby.

– Lindo, nie zaczęliśmy jeszcze sesji, a już wyczuwam wokół ciebie niebieską energię. To kolor prawdy i mądrości. Mówi nam także o strachu i unikaniu. Przedyskutujemy dzisiaj te obszary twojego życia, które pozostają daleko od prawdy. Być może lęk sprawia, że nie funkcjonujesz w nich autentycznie.

Kobieta popatrzyła na mnie przez chwilę, po czym wybuchła śmiechem. – Od razu przechodzisz do rzeczy, co?

---

\* Rodzaj kosmicznego banku informacji, w którym zapisane są wszystkie wydarzenia (przyp. tłum.).

Zaśmialiśmy się, po czym kontynuowałem.

Kiedy widzę wokół klienta niebieską barwę, zazwyczaj jest ona bardzo bogata i zróżnicowana. Istnieje wiele odcieni tego koloru. Zależnie od tego, gdzie konkretnie spojrzysz, zmieniają się one jak barwy oceanu. Intensywność niebieskiego potrafi wypełnić cały pokój. Zazwyczaj widuję go wokół osób, które pragną badać, studiować i pojąć każdy aspekt życia. Ludzie o niebieskiej energii to poszukiwacze prawdy. Widoczny w aurze ciemny niebieski oznacza z kolei, że ktoś boi się zaakceptować prawdę o sobie. Taka osoba z różnych powodów podejrzewa o coś ludzi ze swojego otoczenia.

– Lindo, zdaje się, że masz teraz poważne problemy z zaufaniem. Kwestionujesz intencje wszystkich ludzi i nie ufasz nikomu. Dlaczego?

Kobieta zacerwieniła się. – Kiedyś zostałam zdradzona.

– Wydaje mi się jednak, że dzieje się to w tej chwili.

– Cóż, umawiam się teraz z jednym facetem.

Kiedy robię odczyt, kosmiczne szarady sprawiają, że Wszechświat uprawia wizualną pantomimę i próbuje ukazać mi prawdę o danym kliencie nieco pokrętną drogą. Mam zgadnąć, co akurat dzieje się w życiu danej osoby. W przypadku Lindy udało mi się spojrzeć na jej życie poprzez pryzmat niebieskiej biblioteki. Potrafiłem odczytać tylko to, że ma problemy z zaufaniem i poszukuje prawdy. Nie wiedziałem jednak, dlaczego to robi. Czekałem, aż uda mi się dostrzec kolejny obraz.

– Jak nazywa się twój chłopak? – zapytałem.

– Jim.

W momencie gdy wypowiedziała jego imię, ujrzałem w umyśle wybuch wulkanu. Była to kolejna wskazówka od Wszechświata i dzięki niej zrozumiałem, że ich związek był burzliwy

i trochę niebezpieczny. Podobała jej się ich niezwykła chemia, tego rodzaju uczucia mają jednak tendencję do wypalania się, a Linda mogłaby na tym ucierpieć.

– Lindo, między tobą i Jimem widzę namiętność. Szczerze mówiąc, nie wydaje mi się ona bezpieczna.

Klientka poznała swojego chłopaka ponad rok temu w banku, gdzie razem pracowali. Połączyła ich naprawdę silna chemia. Kochała go, ale był pewien problem. Był żonaty.

– Przykro mi, ale nie wydaje mi się, że zostawi dla ciebie żonę.

– Mówisz tak samo, jak moi przyjaciele. Jim jest już z żoną w separacji i zamierzają się rozwieść.

Moja niepewność co do jej nowego chłopaka sugerowała mi bardzo dużo, choć mogłaby się wydawać dość ogólnym stwierdzeniem. Kiedy zestajam się z klientem, dosłownie „przymierzam” jego energię, aby zobaczyć, jak odbieram jego życiową ścieżkę. Kiedy mam odpowiedzieć na zadane pytanie, najpierw sprawdzam, jak odczuwam daną sytuację wewnątrz siebie.

Istnieje wiele rzeczy, które mogę widzieć w energii danego klienta i wiele tych, które pozostają przede mną ukryte. Jeżeli chodzi o nową miłość, czasem widuję fajerwerki na tle nocnego nieba. Symbolizują one namiętność, ale wybuchają gdzieś daleko, w bezpiecznej odległości. Wybuch wulkanu również jest spektakularny, ale wylewa rozgrzaną lawę i niszczy wszystko na swojej drodze. Tego rodzaju obrazy są odzwierciedleniem wczesnej fazy relacji. Ja sam odczuwam prawdziwą i trwałą miłość jako coś jednocześnie zmysłowego i dającego poczucie bezpieczeństwa. To coś jak leżenie przy kominku pod kaszmirowym kocem, przytulanie się i oglądanie padającego za oknem śniegu. Jeżeli klient przeżywa w związku trudności, odczuwam napięcie, zimno lub stres. Czasem wyobrażam sobie, że stoję przed za-

mkniętym domem, pada zimny deszcz, a ja nie mam parasolki. W przypadku Lindy i Jima czułem gorąco, ale energia nie przepływała między nimi równomiernie.

– Co czujesz do Jima?

– Kocham go. Chciałabym tylko, żeby się rozwiódł. Wtedy moglibyśmy być razem w pełni.

– Czy odpowiadałoby ci, gdyby zawsze było między wami tak, jak teraz?

– Nie. Pewnego dnia chcę wyjść za mąż i mieć dzieci.

– Czy powiedziałas mu, jak długo będziesz czekać, aż rozwiedzie się z żoną?

– Niezupełnie.

Przez kolejną część sesji mówiła o tym, jak widzi przyszłość ich związku. Kiedy jej słuchałem, szybko zrozumiałem, że Jimowi zupełnie się nie spieszy, żeby się z nią ożenić. Widziałem przez sobą wulkan niszczący całą wioskę. Mężczyzna i jego żona nadal dzielili mieszkanie na Upper West Side\* i spędzali ze sobą kilka nocy w tygodniu. Uważam, że Linda w jakimś stopniu знаła prawdę, ale nie była gotowa na jej przyjęcie. To świetny przykład odzwierciedlający ciemną stronę niebieskiego. Energia Lindy była przepełniona jego ciemnym odcieniem, ponieważ nie chciała zaakceptować faktów. W swojej relacji jednocześnie pragnęła szczerości i bała się poznać prawdę. Przeczuwałem, że wybrała żonatego mężczyznę, bo bała się, że ktoś znowu ją zdradzi. Łatwiej było jej więc być z kimś, kto już był zajęty.

– Lindo, żeby wytworzyć w związku zaufanie i emocjonalną głębię, musimy otworzyć się na drugiego człowieka. Nie mówisz prawdy Jimowi i w ten sposób blokujesz naturalny rozwój

---

\* Dzielnica Nowego Jorku (przyp. tłum.).

waszej relacji. Możliwe, że zostawiłby dla ciebie żonę, ale nie wierzysz, że jest to możliwe.

Zmarszczyła brwi i wyglądała na rozdrażnioną. – Nie rozumiem.

– Co byś powiedziała, gdyby ktoś zaprosił cię dzisiaj na randkę?

– Powiedziałabym, że jestem w związku.

– Dokładnie. Jim zajmuje w twoim życiu miejsca partnera, choć tak naprawdę nie jest w stanie nim być. Być może nie będzie to łatwe do przyjęcia, ale uważam, że podświadomie blokujesz niebieską energię. Zrób mi przysługę. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że otacza cię promienne niebieskie światło prawdy. Weź kilka wdechów przez nos i wypuść powietrze ustami. Prawda jest tym, czym jest, a poprzez jej poznanie możemy tylko zyskać. Nie ma tu nikogo oprócz nas. Kiedy będziesz gotowa, zadam ci pytanie, na które chciałbym, abyś odpowiedziała szczerze. Nie zwlekaj i nie odsiewaj przy tym żadnych informacji.

Linda zrobiła długi wydech i skinęła głową. – Dobrze.

– Skoro zamierza rozwieść się z żoną, dlaczego do tej pory tego nie zrobił?

– Bo w ten sposób jest mu łatwiej. Czerpie to, co dla niego najlepsze, od nas obojga.

– Dlaczego nie postawiłaś mu ultimatum?

Otworzyła pełne łez oczy. – Nie chcę być sama.

Oprah powiedziałaaby, że był to „moment aha” wywołany niebieską energią\*. Wielu z nas boi się mówić prawdę. Boimy się, że ktoś nas zrani, więc tworzymy scenariusze, które pozwalają nam tego unikać. Mózg Lindy podpowiadał jej, że w tym przypadku powinna milczeć i pójść na kompromis, aby nie

---

\* Chodzi o Oprah Winfrey i zjawisko, które określa się mianem „momentu aha”, czyli chwili, w której danej osobie udaje się pojąć fundamentalną prawdę (przyp. tłum.).

zostać sama. Naprawdę jednak wybrała Jima, ponieważ nie chciała być po raz kolejny zdradzona.

– Lindo, załugujesz na wszystko, czego pragniesz. Jim nie jest wobec ciebie całkowicie uczciwy. Zajmuje w twoim życiu miejsce partnera, ale tak naprawdę nie może być zawsze przy tobie. Myślę, że wyrażanie prawdy wiąże się z dużym ryzykiem. Kiedy to robimy, stajemy się podatni na zranienie, a to jest przerażające.

Nasza przyszłość nigdy nie jest niezmienna; takie są tylko lekcje, które mamy odbyć. Kiedy zestrajam się z klientem, pragnę pomóc mu przejść przez tę lekcję i pójść dalej. Linda musiała się nauczyć, jak znowu komuś zaufać. Chciała być z Jimem, więc doradziłem jej, aby dała mu szansę na stanie się mężczyzną, którego pragnęła. Musiała zadeklarować swoje życzenia po to, aby ich związek potoczył się tak, jak było mu pisane – w pożądany lub niepożądany przez nią sposób. Ostatecznie miała jednak kontrolę nad tym, co mogło się stać. Chciałem tylko, aby poczuła się wystarczająco silna, żeby zaakceptować prawdę o swojej relacji niezależnie od tego, jaka by ona była.

– Lindo, czuję, że chciałabyś zatrzymać przy sobie swoją bratnią duszę, ale jedyny sposób na sprawdzenie, czy Jim rzeczywiście nią jest, to danie mu szansy na podjęcie podobnego działania. Musisz powiedzieć mu prawdę o tym, czego potrzebujesz, aby wasz związek był udany.

Linda nie wyszła z naszego spotkania zadowolona i nie mam jej tego za złe. Nie powiedziałem jej tego, co chciała usłyszeć. Moja praca polega jednak na tym, aby wspomagać ludzi w samorozwoju, a nie mówić im to, co sprawi, że poczują się dobrze. Na koniec zaleciłem Lindzie, aby regularnie aktywowała niebieskie światło, ponieważ byłem przekonany, że pomoże jej to osiągnąć rozwiązanie, jakiego potrzebowała.



Po ośmiu miesiącach Linda napisała do mnie maila. Rzeczywiście była wtedy niezadowolona z odczytu, ale to, co mówiłem o niebieskim, utkwilo jej w głowie. Za każdym razem, kiedy patrzyła w niebo, przypominała sobie o naszym spotkaniu i konieczności zmierzenia się z prawdą. Pewnego dnia coś zaskoczyło. W końcu postawiła Jimowi ultimatum i wyznaczyła konkretny dzień, do którego miał podjąć decyzję. Kiedy nadszedł czas wyboru, mężczyzna stwierdził, że nie rozwiedzie się z żoną. Choć rozstanie ją zabolalo, ostatecznie była zadowolona ze swojej decyzji. Zaczęła chodzić na terapię i zrozumiała, że podświadomie pociągali ją zajęci mężczyźni, bo chciała uniknąć zranienia. Na końcu wspomniała, że poznała fajnego faceta i umawia się z nim od miesiąca. Tym razem nie był zajęty.

Myślę, że każdy z nas odnajdzie w opowieści Lindy coś dla siebie. Niechętnie wyrażamy prawdę, bo nie chcemy odczuwać bólu, ale na jego końcu czeka nas jasna, niebieska wolność. W energii tego koloru fascynuje mnie fakt, że może nam pomóc ruszyć naprzód. W idealnym świecie Jim wziąłby Lindę w ramiona, rozwiódłby się, ożeniłby się z nią i żyliby długo i szczęśliwie. Jednak zadaniem tego mężczyzny było dać mojej klientce lekcję na temat zaufania, a nie być jej bratnią duszą. Nawet jeżeli aktywacja niebieskiego wywołała w niej krótkotrwały ból, dzięki prawdzie udało jej się poznać kogoś, kto mógł dać jej głębię, zaangażowanie i namiętność, której szukała.

### AFIRMACJA NIEBIESKIEGO

**Jestem wystarczająco silny, aby dostrzec prawdę.**

## NOTATKI O AKTYWACJI FIZYCZNEJ

Kiedy przemawiam na żywo, często mam na sobie coś niebieskiego, co przypomina mi, że powinienem być kanałem, przez który wydostaje się pełne prawdy przewodnictwo. To jeden z kolorów, które najbardziej lubię aktywować podczas sesji. W moim biurze leżą niebieskie poduszki, które przypominają mi, że powinienem mówić klientom wyłącznie prawdę. Prywatnie lubię za wszelką cenę zadowalać ludzi i sprawiać, że są szczęśliwi, ale w pracy muszę uczciwie wyrażać każdą prawdę. Energia niebieskiej barwy dodaje mi sił.

Oto przykłady niebieskich przedmiotów, które możesz wykorzystać na co dzień:

- **Borówki.** Tak, jedzenie może wspomagać aktywację fizyczną! Skarby zawarte w naturalnych produktach pozwolą twojemu ciału dosłownie wchłonąć energię danego koloru.
- **Kryształy niebieskiego kwarcu.** Ten kolorowy rekwizyt pomoże ci odnaleźć prawdę w każdej sytuacji.
- **Niebieska koszula.** To klasyczny i prosty sposób na włączenie w swój ubiór czegoś niebieskiego.

ĆWICZENIE AKTYWACJI FIZYCZNEJ:  
WYRAŹ SWOJĄ PRAWDĘ

Dzięki temu ćwiczeniu zyskasz siłę, aby widzieć prawdę w każdym momencie. Zanim rozpoczniesz, znajdź spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał przynajmniej przez

piętnaście minut. Celem tego działania jest sprawienie, że poczujesz się bardziej komfortowo, widząc rzeczy takimi, jakie naprawdę są. W trakcie wizualizacji niebieskiego będziesz medytował nad kilkoma pytaniami.

1. Wybierz kolorowy rekwizyt, którego użyjesz w tym ćwiczeniu.
2. Gdy rekwizyt znajdzie się już obok ciebie, zapisz następujące pytanie: *W których obszarach mojego życia nie widzę prawdy?*
3. Odłóż długopis, weź rekwizyt w dłoń i zamknij oczy. Możesz ustawić stoper na pięć minut (zauważyłem, że pomaga to wyciszyć rozbiegany umysł). Wyraźnie powtarzając w umyśle pytanie, dotykaj rekwizytu. Oddychaj powoli, głęboko i uważnie. Z każdym oddechem wyobrażaj sobie, jak niebieska energia wpływa do twojego ciała poprzez dłoń i wypełnia cię całkowicie. Pomaga ona twojej wyższej jaźni otrzymywać prawdziwe odpowiedzi na zadawane przez ciebie pytania. Pragniesz dowiedzieć się od niej, w jakich obszarach twojego życia jest za mało prawdy.
4. Dotykaj kolorowego rekwizytu z intencją otrzymania odpowiedzi, którą twoja wyższa jaźń pragnie ci przekazać. Nie martw się, jeżeli okaże się bolesna lub trudna. Spróbuj słuchać jej bez osądzania. Nie musisz nikomu niczego udowadniać.
5. Kiedy będziesz gotowy, albo kiedy upłynie czas na twoim stoperze, otwórz oczy i zanotuj odpowiedź, którą otrzymałeś. Nie oceniaj jej. Po prostu zapisz myśli, które przy-

chodzą ci do głowy. Może to być kilka linijek lub nawet stron. Wszystko zależy od tego, do czego dojdiesz.

6. Pomyśl o przynajmniej jednym kroku, który możesz wykonać z intencją oddania czci prawdzie. Nie martw się, jeżeli w tym momencie wyda się on trudny do wykonania. Strach potrafi być wystarczającym powodem, by nie podejmować działań, ale nie o to chodzi. Ważne, aby naprawdę *zaakceptować* prawdę o tym, co musimy zrobić. Dzięki aktywacji niebieskiego twoja wyższa jaźń przybliży cię do właściwej odpowiedzi.

Prawdę możemy ignorować na wiele sposobów. Moc niebieskiej barwy oświeci cię i da ci odwagę, abys był tym, kim naprawdę jesteś.

## CIEMNA STRONA NIEBIESKIEGO

Jeżeli niebieski reprezentuje prawdę i mądrość, to jego ciemna strona oznacza strach, jaki przed nimi odczuwamy. Nierównowaga tej barwy oznacza zazwyczaj odmowę akceptacji danej sytuacji, ale może również wskazywać na oszustwo (oszukiwanie kogoś lub bycie oszukiwanym). Nieprzyjemne uczucie bycia zwodzonym lub poczucie winy, które odczuwamy, gdy sami kogoś okłamujemy, to klasyczny przykład nierównowagi niebieskiej energii. Ciemna strona tej barwy sprawia, że w takich sytuacjach trudno jest nam zaakceptować prawdę. Aktywacja niebieskiego pomoże nam ją wydobyć, ale jeżeli mamy w tym obszarze problemy, zauważymy również, jak dużą rolę w naszym życiu odgrywa strach.

Aktywacja niebieskiego może być dla niektórych ludzi nieprzyjemna, ale to ona pozwala na wyrwanie się z pułapki zaprzeczeń i wzniesienie się ku wolności, jaką daje prawda.

Wielu z nas marnuje cenny czas, ignorując lub uciekając od tych aspektów własnej osobowości, które trudno nam zaakceptować. Całkowicie rozumiem pragnienie unikania trudnej prawdy, ale takie zachowanie nie pozwala nam odbyć życiowych lekcji i pokonać strachu. Ironia ciemnej strony niebieskiego polega na tym, że ostatecznie nikt nie może uniknąć prawdy. Pozostawanie w niezdrowym związku czy zaprzeczanie nałogowi może na krótką metę wydawać się łatwiejsze, lecz jednocześnie sprawia, że nierównowaga niebieskiej energii powiększa się i zaczyna przyćmiewać nasze życie. Jeżeli będziemy się kurczowo trzymać ciemnej strony tej barwy, brak harmonii może spowodować problemy zdrowotne. W którymś momencie zostaniemy zmuszeni do zaakceptowania faktów.

Żyjemy po to, aby odbyć serię lekcji, które mają nas rozwinąć, a niebieska barwa je rozświetla. Ludzie z natury pragną unikać bólu, ale każdy z nas prędzej czy później będzie musiał zmierzyć się z sytuacją, która wywoła ogromne cierpienie. Chcę cię jednak zapewnić, że po drugiej stronie prawdy czeka na ciebie piękne, jasne, niebieskie światło wolności.

Żyjemy w czasach, kiedy możemy wyrażać prawdę w niespotykany wcześniej sposób (wszystko zależy oczywiście od rejonu świata, w który mieszkamy). Ma to szczególny związek z rozwojem technologii. Internet oferuje nam nieograniczony dostęp do informacji, a my wiemy, że prawda jest uosobieniem niebieskiej energii. Nie musimy polegać na innych, aby nauczyć się czegoś na interesujący nas temat. Możemy zebrać tyle informacji, ile tylko chcemy.

W mediach społecznościowych dzielimy się różnymi myślami i odczuciami. W przeszłości tylko politycy i celebryci mieli przywilej bezpośredniego dzielenia się przemyśleniami ze światem. Współcześnie możemy wykraczać daleko poza bliski krąg znajomych i otrzymywać wsparcie od bratnich dusz z różnych zakątków świata. Mniejszości pozbawione praw obywatelskich i osoby dotknięte niesprawiedliwością społeczną zyskały silny głos i grono odbiorców. Jeżeli aktywujesz niebieski i chciałbyś odczuć natychmiastowe efekty głoszenia prawdy, social media okażą się współczesnym cudem.

Jak bardzo prawdziwi jesteśmy? W dzisiejszych czasach bardzo powszechne jest utrzymywanie kontaktu ze znajomymi poprzez publikowanie zdjęć na portalach społecznościowych. Praktyka ta jest tak częsta, że złoty absolwentów szkół praktycznie przestały istnieć, ponieważ w tej chwili możemy skontaktować się z każdą osobą, którą kiedykolwiek znaliśmy. I tak, jak w rzeczywistości na spotkaniu po latach, również w mediach społecznościowych pragniemy zaprezentować się w jak najlepszej możliwej wersji.

Ludzie podejmują czasem ogromny wysiłek, aby upewnić się, że ich internetowy wizerunek jest doskonały. Przed opublikowaniem posta przebijamy się, nakładamy makijaż, poprawiamy włosy, znajdujemy dobre oświetlenie i robimy serię zdjęć pod dobrym kątem aż wybierzemy z nich to najlepsze. Następnie upewniamy się, że nasza skóra wygląda perfekcyjnie i usuwamy wszelkie niedoskonałości za pomocą aplikacji w telefonie. Efekt końcowy jest taki, jakby profesjonalny fotograf zrobił nam zdjęcie na okładkę magazynu! W chęci wyglądanania najlepiej, jak możemy, nie ma nic złego, ale czasem zdarza się, że przekraczamy granice zdrowego rozsądku, a ciemna strona niebieskiego ujawni

nia się poprzez promowanie nierealnych oczekiwań wobec własnego ciała. Nie ma to związku z prawdą, a raczej ją zniekształca.

To naturalne, że każdy z nas chce pokazać światu idealną wersję siebie. Jeżeli przestaniemy być rozważni, może jednak okazać się, że ukrywamy prawdę pod korzystnym filtrem. Przeglądanie zdjęć modelek i gwiazd pop wypoczywających na jachtach może wydawać się nieszkodliwe, ale często zdarza się, że zaczynamy czuć się źle, porównując nasze życie do ich niby-prestiżowej codzienności. Za perfekcyjnym selfie często kryją się zaburzenia odżywiania, chroniczna depresja, toksyczny związek lub cokolwiek innego, czego gwiazdy nie chcą nam pokazywać. To obosieczny miecz mediów społecznościowych. Prawda i fałsz to dwie strony tej samej niebieskiej monety.

Podczas medytacji wielokrotnie odebrałem następującą wiadomość: jesteś doskonały taki, jaki jesteś. Mam nadzieję, że uda ci się pojąć tę prawdę.

Wszelkie przeciwności, z którymi aktualnie się zmagasz, to tylko zadania, które stawia przed tobą Wszechświat, ponieważ pragnie, abyś się czegoś nauczył. Prędzej czy później skorzystasz z tych lekcji. Niebieska energia przyspiesza ten proces i uczy nas sięgania pod powierzchnię, aby wypełnić chwasty zaprzeczenia. Kiedy tego dokonamy, prawda odżywi nasz duchowy ogród i pozwoli rozkwitnąć kwiatom mądrości.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

**Dougall Fraser** – jasnowidz o międzynarodowej renomie, autor i kosmiczny coach. Posiłkuje się terapią kolorów, jasnowidzeniem, intuicją, empatią, a nawet zasadami dotyczącymi wystroju wnętrz. Jest popularnym blogerem portalu Huffington Post oraz współgospodarzem talk show That Sex Show nadawanego na kanale LOGO.

**Jesteś gotów, aby stać się najlepszą wersją siebie?**

**Masz przed sobą ważną rozmowę kwalifikacyjną?**

**Czeka Cię pierwsza randka z wymarzonym partnerem?**

Wykorzystaj wrodzoną moc kolorów, która drzemie zarówno w Tobie, jak i w energii świata zewnętrznego. Autor oferuje Ci oparty na długoletniej praktyce i obserwacji klucz do źródła mocy i sukcesu. Oto przewodnik po energii barw, z której możesz świadomie korzystać.

**W tej książce medium i coach wyjaśnia, jak:**

- oczyścić się duchowo i odzyskać jasność umysłu za pomocą bieli,
- ustalić właściwe cele używając koloru złotego,
- uczynić swój dom ostoją szczęścia i spokoju z zastosowaniem koloru srebrnego,
- wykorzystać błękit, aby poznać prawdę o sobie,
- z pomocą purpury odnaleźć się w pozycji lidera.

**Nadaj swojemu życiu barw!**

Patroni:



 **Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia



Cena: 44,40 zł



 **Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

