

Kyle Gray

Praca z energią

111 ćwiczeń
wzmacniających Twoje wibracje



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Praca z energią

Kyle Gray

Praca z energią

111 ćwiczeń
wzmacniających Twoje wibracje

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-815-3

Tytuł oryginału: RAISE YOUR VIBRATION: 111 Practices to Increase Your Spiritual Connection
Copyright © 2016 by Kyle Gray
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
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



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Notka od duszy.....	7
Podziękowania.....	9
Wstęp.....	11
Poczuj wibracje.....	13
Wzmocnij swoje wibracje.....	19
Wszechświat cię wzywa!.....	29
Wibracje ciała	39
Jak korzystać z książki	49
Uziemienie: Wibracja 1-10	59
Przepływ: Wibracja 11-20	79
Rozbudzenie: Wibracja 21-30.....	103
Przyjęcie: Wibracja 31-40	125
Ekspresja: Wibracja 41-50.....	143
Ujrzenie: Wibracja 51-60	163
Poznanie: Wibracja 61-70	187
Iluminacja: Wibracja 71-80	207
Manifestacja: Wibracja 81-90.....	231
Integracja: Wibracja 91-100	249
Aktywacja: Wibracja 101-111.....	259
Deklaracja pracownika światła	273
O Autorze	277

NOTKA OD DUSZY

Moją duchową podróż rozpocząłem bardzo wcześnie. Miałem piętnaście lat, kiedy na poważnie zanurzyłem się we wszechświat w poszukiwaniu odpowiedzi i sensu życia. Każdego dnia poświęcałem czas na lekturę, pisanie oraz medytację. Wtedy było to niczym magia. Dzisiaj ludzie często pytają mnie, w jaki sposób udaje mi się zachować optymizm lub co robię, że jestem taki „metapsychiczny”. Odpowiadam niezmiennie: codzienny trening duchowy.

Codziennie ćwiczenia duchowe są kluczem do rozwoju duchowych umiejętności, talentów i cech. Kiedy poświęcasz chwilę na akceptację własnej osoby oraz kiedy w skupieniu medytujesz, tworzysz w swoim życiu przestrzeń gotową na duchowy rozwój, otwierasz serce na głębokim poziomie oraz łączysz się z prądem życia.

Często porównuję umysł do ogrodu. Jeżeli zostawisz ogród bez opieki – zarosnie dziką roślinnością. Pojawią się chwasty, a piękne kwiaty zwiędną lub zupełnie znikną. Jeżeli jednak zadbasz o ogród, nawieziesz ziemię i w pustych dotąd miejscach zasadzisz nowe nasiona, zaczniesz otrzymywać nagrody za swoje poświęcenie.

Umysł działa w ten sam sposób: gdy zasadzisz odpowiednie nasiona – urosną. Twój umysł jest przestrzenią, gdzie możesz uprawiać ćwiczenia duchowe i łączyć się ze swoim ciałem i duszą.

Ludzie, którzy przeczytali moje książki lub uczestniczyli w moich prezentacjach czy warsztatach, bardzo często pragną dowiedzieć się, z jakich poradników, kart i kryształów najlepiej korzystać, aby utrzymać duchowe połączenie. Zachowują się,

jak gdyby wierzyli, że istnieją jakieś konkretne sztuczki lub droga na skróty, które pomogą im szybciej osiągnąć cel. Niestety to wszystko jest iluzją.

Jeden z moich ulubionych mistrzów jogi – Sri K. Pattabhi Jois – powiedział kiedyś, że „joga to 99 procent praktyki i tylko jeden procent teorii”. Miał całkowitą rację. Tak samo sprawa ma się z duchowością: jeżeli pragniesz stworzyć głębokie i znaczące połączenie duchowe, *musisz* ćwiczyć. W poniższej książce zebrałem odpowiedzi na wszystkie zadane mi do tej pory pytania. Posłuży ona również jako zachęcający kopniak w tyłek, który pomoże ci uczynić ćwiczenia duchowe twoją codziennością.

Przez dwanaście lat mojej osobistej podróży duchowej przeanalizowałem wiele szkół myśli, terapii energetycznych i rozmaitych rodzajów medytacji. Dzisiaj podsumowuję wszystko to, czego nauczyłem się przez te wszystkie lata, i przedstawiam właśnie tobie. Wystarczy, że podążysz moim śladem.

Słowa mędrców przeszłości i terażniejszości głoszą jednakową prawdę: wszystkie odpowiedzi, których poszukujesz, są w tobie. W tobie zawarta jest magia, cuda, moc i narzędzia niezbędne do rozwoju. Tkwią w samym środku twojego serca. Właśnie tam odnajdziesz wszystko to, czego szukasz. Gorąco pragnę, aby moja książka posłużyła ci jako mapa wiodąca do sedna twojej istoty, tak abyś doświadczył miłości łagodnie spoczywającej w twoim sercu.

Niech twój ogród kwitnie dzięki twojej pielęgnacji i niech słońce twojej duszy ożywi nasiona i zrodzi życie przepięknie radością i miłością.

Kyle Gray
Mysore, Indie
Styczeń 2015

PODZIĘKOWANIA

Jestem ogromnie wdzięczny za miejsce, w którym się obecnie znajduję. Dzięki temu mogę się dziś podzielić ze światem moją piątą książką – to świetne uczucie. Chciałbym podziękować wszystkim pracownikom wydawnictwa HayHouse, dzięki którym mogę spełnić swoje marzenia i podzielić się moją wizją z całym światem.

Dziękuję Michelle Pilley, mojej niesamowitej redaktor naczelnej i dyrektor wydawnictwa HayHouse, za przygarnięcie takich ludzi jak ja oraz wsparcie w tym, co robią. Michelle, jesteś ogromnym błogosławieństwem.

Całe naręcza dobrych wibracji wędrują do Lizzie Henry (mojego wydawcy/aniola ziemskiego), Leanne Anastasi za niesamowite projekty okładki i ilustracji z mojej anglojęzycznej książki (te małe wibracje otaczające tytuły każdego z rozdziałów są bardzo fajne) oraz Julie Oughton za pomoc w zebraniu wszystkiego w jedną całość.

Dziękuję również Jo Burgess, Ruth Tewkesbury (uwielbiam cię) oraz Tomowi Cole'owi za reklamę oraz wsparcie na portalach społecznościowych. Wasze kopniaki w tyłek wtedy, gdy ich najbardziej potrzebowałem, były nieocenione. Dziękuję też Jessice Gibson za pomoc w tworzeniu i doskonaleniu moich publicznych wystąpień – jesteś super.

Chciałbym też podziękować Grecie Lipp i całej rodzinie Wraga za pomoc w szerzeniu mojej wizji i pomysłów w krajach niemieckojęzycznych. Mam teraz całkiem nową eurorodzinę, którą absolutnie ubóstwiam.

Dziękuję aniołom za codzienne obdarzanie mnie swoją obecnością, za przypominanie mi o jasności i pomoc w tworzeniu mojego wspaniałego światła. Jesteście moimi duchowymi kumpłami i zawsze będę pełen podziwu temu, jak ogromną miłością obdarzacie ten świat. Po stokroć dziękuję.

Tobie, wszechświecie, kłaniam się pokornie. Jesteś moją esencją, światłem światłości i wszelkim istnieniem. Codziennie zaskakujesz mnie czymś nowym. To cudowne uczucie.

W końcu dziękuję mojej mamie za pomoc w rozkręceniu biznesu, za wszystko to, co robi, oraz jej wsparcie, dzięki któremu jestem dzisiaj tym, kim jestem. Bardzo cię Kocham!

WSTĘP

Naukowcy i media są zgodni co do jednej kwestii: cały wszechświat jest zbudowany z energii. Ta teoria obejmuje również ciebie. Dokładnie w tej sekundzie energia tętni w każdej komórce twojego ciała, w każdym atomie powietrza, które wdychasz, i w każdej części krzesła, na którym siedzisz. Energia żyje. Jest obecna tu i teraz. Jest naszą nieodłączną częścią i łączy nas ze wszystkim, co było, jest i kiedykolwiek będzie.

Energia to bardzo subtelne wibracje. Pomimo to przemieszcza się bardzo szybko. Jest całkowicie neutralna, lecz reaguje na nasze emocje i działania. My z kolei odpowiadamy na te reakcje. Wszyscy znamy to uczucie, kiedy wchodzimy do pokoju i w jednej chwili zaczynamy odbierać „złe wibracje”. Jeżeli na imprezie przed naszym przyjściem wydarzył się jakiś mały dramat, czujemy, jak coś w środku nas wierci się i każe nam odsunąć się lub całkowicie wyjść z pomieszczenia. Zupełnie przeciwne uczucia pojawią się wraz z „dobrymi wibracjami”. Na przykład kiedy spotkamy znajomego, którego nie widzieliśmy od bardzo dawna czujemy się tak dobrze w jego obecności, że nie chcemy iść do domu. Prawda jest taka, że wszyscy w konkretny sposób reagujemy na otaczające nas wibracje.

Kiedy wysyłamy w przestrzeń nasze własne wibracje, wszechmogący wszechświat również odpowiada. Działa na zasadzie ogromnego lustra i odbija każdą naszą myśl, emocję i każdą podjętą przez nas

decyzję. Otaczający nas świat jest odzwierciedleniem wewnętrznych przekonań naszych oraz wszystkich osób otaczających nas w życiu.

Jesteś w tym miejscu i czytasz właśnie tę książkę, gdyż podjąłeś świadomą decyzję, aby twoje życie nabrało większego znaczenia. Wszechświat usłyszał twoje wołanie i jest gotowy wspierać cię na każdym kroku.

Aby żyć bardziej świadomie z jasno określonym celem, radością i spełnieniem, musisz przede wszystkim uwierzyć, że jest to możliwe. Wszechmogący wszechświat pragnie naszego spełnienia w każdej dziedzinie życia, lecz jednocześnie szanuje naszą wolną wolę. Jesteśmy obecni na ziemi, aby doświadczyć dobrego życia, lecz tę drogę musimy obrać sami. Należy zatem unieść wibracje na wyższy poziom. Dopiero wtedy świat zewnętrzny zacznie zwracać nam nasze serdeczne uczucia, które pielęgnowujemy w głębi duszy, i zaczniemy doświadczać życia na poziomie, o którym nam się nawet nie śniło.

Nadszedł czas. Jeżeli jesteś gotowy ulecieć wysoko, wystarczy, że wzniesiesz się duchowo. Pozwól, że pokażę ci teraz, jak wzmocnić twoje wibracje.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Kyle Gray jest najbardziej rozchwytywanym ekspertem od aniołów w Wielkiej Brytanii. Całe swoje życie poświęca pomaganiu innym ludziom otworzyć się na obecność tych boskich istot. Prezentuje swoje umiejętności na warsztatach, podczas prezentacji oraz treningów. W tej książce odśladania 111 podstawowych ćwiczeń, które sam stosuje w celu rozwoju duchowych umiejętności.

Czas, byś i Ty dowiedział się jak:

- zaufać własnemu wewnętrznemu przewodnictwu,
- wyrażać siebie bez skrępowania,
- dawać, ale i brać,
- tworzyć upragnione życie,
- wprowadzić swoją energię na wyższy poziom,
- doświadczać więcej radości, miłości i cudów.

Od energii do materii.

Kyle Gray jest niesamowicie utalentowanym medium i przewodnikiem dla najmłodszego pokolenia poszukującego duchowości.

– Gabrielle Bernstein, autorka bestsellerów „Możesz czynić cuda” i „Szczęście to Twój wybór”

Kyle Gray jest dziś jednym z najpopularniejszych mediów w Wielkiej Brytanii.

– Psychologies

Najgorętsze nazwisko w świecie duchowości!

– Soul & Spirit

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-815-3



9 788373 778153