

Abby Wynne



Życie,
które
pokochasz



Jak zawsze
czuć się dobrze



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Życie,
które
pokochasz

Abby Wynne



Życie,
które
pokochasz



Jak zawsze
czuć się dobrze

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda
ILUSTRACJE ZE STR. 53, 82, 92, 133: Alexa Garside/www.brightonillustrators.co.uk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-816-0

HOW TO BE WELL
Copyright © 2016 by Abby Wynne
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

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako zamiennik profesjonalnej opieki medycznej, w związku z czym zawsze wskazane jest zasięgnięcie opinii wykwalifikowanego terapeuty. Każdy czytelnik podejmuje się wykorzystania porad z niniejszej książki na własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty spowodowane stosowaniem zawartych w książce porad. Dotyczy to również ewentualnego braku ich zrozumienia, zastosowania sugestii autora, jak i porad natury medycznej bądź też materiałów znalezionych na stronach internetowych stron trzecich.



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

*Zespołowi najbardziej hojnych, kochających i mądrych istot, jakie
poznałam i jakie już zawsze będzie mi znać.*

To Wam dedykuję tę książkę.

Nie poddawaj się

*Możesz podtrzymywać światło, nawet jeśli czujesz się samotny.
Ci, którzy go łakną, przybędą do Ciebie, gdy będą gotowi.
Ci, którzy nie mogą znieść jego blasku,
będą starali się je zdmuchnąć.*

Nie rozpaczaj.

*Zmierzaj do własnego światła, utrzymuj je jasne i silne.
Łagodnie karm je miłością, nadzieją, marzeniami...
Tańcz w swoim świetle, ufaj mu i obserwuj, jak wzrasta,
rozszerzaj je i wiedz, że nie jesteś sam.*

Bez względu na wszystko brnij w stronę światła.

*Jest tak wiele światel tańczących w ciemnościach,
być może nieświadomych istnienia pozostałych,
wirujących i wspinających się w ciemności
jak gwiazdy na nocnym niebie,
ponad chropowatymi urwiskami i łączących się w cudownym pejzażu.*

To czas, by uwierzyć, że wszyscy możemy tego dokonać.

*To, co robisz, sprawia, że łatwiej jest innym.
Pomagamy sobie nawzajem, niezależnie od geografii, geometrii,
przestrzeni i czasu, a wszystkie wymiary
spajają luki powstałe w naszych duszach,*

aby wypełnić całą przestrzeń miłością.

ABBY WYNNE



Spis treści

<i>Spis ćwiczeń, medytacji i ceremonii</i>	9
<i>Pochwały dla Życia, które pokochasz</i>	13
<i>Podziękowania</i>	17
<i>Wprowadzenie</i>	19

Część I: Osiąganie świadomości

Rozdział 1. Kim jesteś?.....	31
Rozdział 2. Jak możesz połączyć się energetycznie przez relacje	69

Część II: Osiąganie dobrostanu

Rozdział 3. Uzdrawianie relacji z sobą samym.....	111
Rozdział 4. Uzdrawianie relacji z innymi ludźmi	149
Rozdział 5. Uzdrawianie wewnętrznych ran	187

Część III: Pozostawanie w dobrostanie

Rozdział 6. Utrzymanie dobrego wyniku bazowego dobrostanu	229
Rozdział 7. Osiąganie swojego pełnego potencjału	271

<i>Wnioski końcowe</i>	309
<i>Wybieranie właściwej terapii i terapeuty</i>	313
<i>Lektury na przyszłość</i>	331
<i>O Autorce</i>	334



Spis ćwiczeń, medytacji i ceremonii

Rozdział 1.

Kim jesteś?	37
Eksplorowanie różnych aspektów siebie samego.....	50
Odkrywanie twojego ciała energetycznego	55
Praca ze skalą dobrostanu	59
Nastawianie twojej intencji na zdrowie	66

Rozdział 2.

Doświadczanie wibracji emocjonalnych energii	72
Oczyszczanie się z energii innych ludzi.....	80
Powrotne przywoływanie twoich własnych energii	83
Powrotne przywoływanie twoich własnych energii wywodzących się z konkretnych momentów życia.....	87
Przecinanie energetycznych więzów w związku	99
Przecinanie więzów w relacjach z mediów społecznościowych	104

Rozdział 3.

„Wyrazy wdzięczności za moje ciało...”	114
Uziemienie: Część I.....	122
Uziemienie: Część II.....	128
Zapisywanie w pamiętniku podszeptów wewnętrznego głosu.....	140
Wykorzystanie uzdrawiania energetycznego do podniesienia poczucia własnej wartości	142

Rozdział 4.

Uwalnianie ludzi od historii, jaką opowiadasz na ich temat.....	158
Odzyskiwanie swojej mocy i siły.....	162
Odzyskiwanie swojej mocy i siły od kogoś innego.....	166
Zmienianie tego, jakie energie łączysz z czymś, co miało miejsce	178

Rozdział 5.

Wizualizacja rzeki.....	191
Oczyszczanie rzeki	198
Uzdrawianie aspektu własnej osoby	202
Wybaczenie wszystkim: Część I	206
Wybaczenie wszystkim: Część II.....	209
Ceremonia wody	222
Ceremonia ognia	224

Rozdział 6.

Świadome jedzenie	240
Bądź dla siebie łagodny	247
Odczyty na skali dobrostanu jako praktyka duchowa.....	256
Medytacja oddechu	258
Medytacja koncentracji	259
Medytacja uważności.....	260
Medytacja ruchowa.....	261
Medytacja kierowana.....	262

Rozdział 7.

Łączenie się z przyszłym uzdrowionym sobą	285
Uzdrowianie przestrzeni pomiędzy tobą a kimś, z kim się zmagasz	289
Pozwól sobie na więcej radości w życiu	294
Techniki energetyczne do manifestowania	305

Pochwały dla Życia, które pokochasz:

Ta radosna, uzdrawiająca książka jest jak kochający, mądry osobisty przewodnik biorący za rękę i zabierający cię w podróż z miejsca, w którym jesteś, do tego, w którym chcesz być. Kiedy będziesz ją czytać i coraz głębiej udawać się do swego wnętrza, poczujesz się lepiej. Masz to wszystko w zasięgu ręki. Pokochasz to!

– dr Joe Vitale

Życie, które pokochasz autorstwa Abby Wynne jest cudownym, uziemiającym i praktycznym poradnikiem, który pomaga uwolnić się od tych ciężkich energii, które powstrzymują nas przed pełnym radowaniem się życiem. Znakomita lektura dla każdego, kto chce rozświetlać świat swoją obecnością.

– Rebecca Campbell,
autorka książki *Twoje wewnętrzne światło*

W Życiu, które pokochasz Abby dzieli się całą masą mądrych i wspaniałych praktycznych spostrzeżeń oraz ćwiczeń pozwalających na uzyskanie holistycznego zdrowia w rzeczywistym świecie. Ona nie tylko pomaga wyzdrowieć, ale jej podejście umożliwia już stałe pozostawanie w dobrostanie i cieszenie się cudownym życiem.

– Sandy C. Newbigging,
autor książki *Uzdrawiająca metoda Body Calm*

Abby Wynne napisała niezwykle cudowny, łatwy do zrozumienia i praktyczny przewodnik dotyczący osiągania dobrostanu. Podczas lektury tej książki do głowy przychodziły mi słowa takie jak „uziemiająca”, „uzdrawiająca” i „kształcąca”. Tak naprawdę czułam, że Abby jest w pokoju wraz ze mną i prowadzi mnie przez każdy kolejny rozdział! Po prostu wiem, że ta publikacja pomoże wielu lu-

dziom na podstawowym poziomie, a co za tym idzie, będzie również katalizatorem przemian ich całego życia.

– Charlotte Reed

Życie, które pokochasz, dzieło głębokiej i wspaniałej Abby Wynne, jest pełne eleganckich ćwiczeń i potężnych praktyk stworzonych w celu wprowadzania ich w życie i utrzymywania dobrostanu w swojej codzienności. Pozwólmy Abby delikatnie prowadzić się po ścieżce zgody i obietnicy korzystania z egzystencji wolnej od stresu, a pełnej radości.

– Nancy Levin

Czy kiedykolwiek czuleś się źle i po prostu nie miałeś na swój stan żadnego logicznego wytłumaczenia? Cóż, potrzebna ci książka Abby. To nie jest zwyczajna publikacja służąca samopomocy, ale książka poświęcona troszczeniu się o siebie samego. To jak czytanie osobistego listu od przyjaciela, z licznymi przywołaniami przeszłości, studiami przypadków z życia wziętych i ćwiczeniami, które autentycznie chce się wykonywać. Jeśli szukasz drogi ku optymalnej życiowej witalności, książka Abby poprowadzi cię tak, by twoje pragnienie stało się rzeczywistością.

– Becky Walsh, dziennikarka radiowa, autorka, intuicyjna ekspertka i znawczyni dynamiki zachowań ludzkich

Ta książka zyskała już sobie miejsce na mojej półce skarbów. Łagodny i praktyczny poradnik Abby sprawia, że łatwo nawiązać kontakt z prawdziwym stanem dobrego samopoczucia, przyjmować go z miłością i szacunkiem, a następnie wznieść się na jeszcze szczęśliwsze i bardziej komfortowe poziomy dobrostanu. To prawdziwy klejnot zaklęty w tej książce – jasne, kompletne, osiągalne i przy-

jemne w użytkowaniu techniki, które można określić tylko jako „kwintesencja Abby”.

– Angie Grace,
twórczyni bestsellerowych książek do kolorowania

Specjaliści od sztuk uzdrawiania i ci, którzy po prostu chcą poradnika, za którego sugestiami łatwo jest podążać, który jest starannie napisany oraz pozwala czerpać z życia to, co najlepsze, uznają tę książkę za prawdziwy skarb! Życie, które pokochasz daje szansę zmienić sposób, w jaki ludzie podchodzą do własnego zdrowia, pozwalając okazać współczucie dla swojej osobistej historii i ucząc odpowiedzialności za własne obecne samopoczucie. Ta książka jest nieocenionym źródłem informacji dla tych, którzy są gotowi, aby stworzyć prawdziwe i trwałe zmiany w swoim życiu.

– dr Mary Helen Hensley

Masz w swoich rękach podręcznik służący głębokiej samoopiece. Wybierz się w podróż z Abby, by zbadać wszystkie aspekty siebie, uleczyć swoje relacje, dowiedzieć się, jak zatrzymać dobrostan przez całe życie i osiągnąć swój pełen potencjał. Niezależnie od tego, czy jesteś nowicjuszem w pracy z energią czy doświadczonym terapeutą, klarowność tej książki zapewni ci pełne zapoznanie się z jej treścią i raz za razem wykonywanie polecanych w niej praktyk. Abby konsekwentnie oddaje władzę w twoje ręce. Bardzo słusznie mówi: „Twoja droga do dobrego samopoczucia zaczyna się od ciebie”. Więc na co czekasz? Zanurz się i miej się dobrze.

– Kate Marillat

Abby Wynne, poprzez swoją książkę Życie, które pokochasz, daje nam nową obietnicę. Tworzy stały przepływ pomysłów pochodzą-

cych z głównych strumieni myślowych ruchów mających za zadanie rozbudzanie ludzkiego potencjału, Abby zabiera nas ku rozbudzeniu świadomości. Znaczące jest to, że prowadzi nas do bycia świadkiem naszej duszy dążącej do osiągnięcia dobrego samopoczucia, światła, ewolucji, wolności i miłości. Cóż może być lepszego od tych łagodnych przypomnień o konieczności troszczenia się o siebie samego, leżących jak złoto w obrębie głębokich pokładów naszej potencjalnie bogatej miłości?

– Stewart Pearce, mistrz głosów, specjalista od uzdrawiania dźwiękiem i medium kontaktujące się z aniołami

Abby może nas tak wiele nauczyć. Wciela się ona w rolę jednego z mistrzów uwalniania emocjonalnego bólu, dzięki czemu możemy egzystować w sposób autentyczny, szczęśliwy i pełen sukcesów. Jej fuzja tradycyjnych technik psychologicznych z duchowymi praktykami New Age sprawia, że oferowanemu przez nią procesowi nie można niczego zarzucić. Jest on nie tylko idiotoodporny, ale również gwarantuje uzdrowienie umysłu, ciała i ducha.

– Sean Patrick, gość, który kocha Wszechświat



Podziękowania

Jestem dogłębnie wdzięczna poniższym osobom za udzieleną mi pomoc, zachęcanie mnie do dalszej pracy oraz rolę, jaką odegrały, świadomie, jak i nieświadomie, w stworzeniu niniejszej książki. Osobami tymi są: Robert Mohr, Regina Ní Dinn, Cahal Flynn, Michael McKeever, Brian Head, Stephen McCormack, Stephen Brown, Patricia Sheehan, Pamela Miles, Mairead Conlon, Karen Ward oraz Deirdre Clinch.

Członkowie mojej rodziny są zarazem moimi najlepszymi nauczycielami. W szczególności pragnę złożyć podziękowania mojemu tacie, Alecowi Feldmanowi, za wyraźne wsparcie zapewniane mi przez te wszystkie lata. Moja miłość i serdeczne podziękowania wędrują również do Susan Brown-Feldman, Marka i Brooke Feldmanów, Penny Baizer-Botel, Estelle Feldman oraz do rodziny Wynne'ów, w szczególności do Tony'ego i Pat. Wysyłam miłość i wdzięczność do moich dziadków, zarówno na tym świecie, jak i następnym. Dziękuję tym samym Elaine i Jackowi Feldmanom oraz Shirley Baizer-Bernstein.

Jestem też niesamowicie wdzięczna całemu zespołowi wydawnictwa Hay House, w szczególności Amy Kiberd, za wiarę we mnie, oraz mojej cudownej redaktor Lizzie Henry za ogromną uwagę poświęconą wstępnemu skryptowi książki. Dziękuję również Julie Oughton, Tomowi Cole'owi, Jo Burgess, Ruth Tewksbury oraz Michelle Pilley.

Wysyłam miłość, wdzięczność i podziw całej mojej społeczności na Facebooku, której miłość i bezwarunkowe wsparcie udzielane mi od dnia, gdy otworzyłam drzwi mojej praktyki, unosiły mnie na skrzydłach uznania. To dzięki nim nie zaprzestałam starań nawet wtedy, gdy byłam bliska zrezygnowania.

Dziękuję moim lśniącym gwiazdeczkom, moim precudnym dzieciom: Megan, Joshu'i, Myi i Siân. Dziękuję wam za wierzenie we mnie, ekscytowanie się moimi osiągnięciami i robienie wszystkiego jak najlepiej, niezależnie od tego, jak szalona mogłaby się wam wydawać wasza mama!

Największe podziękowania należą się jednak mojemu mężowi Ianowi. Bez twojej przyjaźni, wiedzy, mądrości, poczucia humoru, życzliwości i wspaniałomyślności ta książka z całą pewnością nigdy nie zostałaby napisana.



Wprowadzenie

Jednym z najpowszechniejszych problemów współczesnego świata jest stres. Kiedy jesteśmy zestresowani, nasz organizm wytwarza hormon stresu o nazwie kortyzol, który pomaga nam zachować czujność, aby lepiej poradzić sobie ze stresem. Jednakże bycie w stanie pobudzenia przez długi okres może sprawić, że chorujemy. Z racji tego, że obecnie jesteśmy niemal nieustannie w stanie pobudzenia, praktycznie zawsze nasze organizmy wytwarzają zbyt dużo kortyzolu.

Wydawać się może, że proste, logiczne i oczywiste rozwiązanie powinno polegać na zmniejszeniu ilości stresu w naszym życiu, co z kolei mogłoby zmniejszyć ilość kortyzolu, a to doprowadziłoby do tego, że poczulibyśmy się znacznie lepiej. Jednak przez większość czasu nie jesteśmy nawet świadomi tego, co jest przyczyną naszego stresu. A z racji tego, że stale jesteśmy we władzy stresu, nawet nie jesteśmy świadomi tego, jak zestresowani się staliśmy.

Zamiast jednak napisać książkę o samym stresie, pomyślałam, że wolałbym mówić o *dobroście*, który z definicji jest

„stanem, w którym jest nam dobrze”. Dobre samopoczucie oznacza posiadanie dobrego zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego (tak, dobrze przeczytałeś – również duchowego). Kiedy czujemy się dobrze, stajemy się szczęśliwsi, zawieramy pokój ze światem i mamy więcej energii, kreatywności oraz motywacji. Zaczynamy się rozwijać, a następnie staramy się o rzeczy, które są dobre zarówno dla nas, jak i dla osób z naszego otoczenia. Bycie w dobrostanie oznacza również charakteryzowanie się dobrym zdrowiem i poczucie, że zasługuje się na dobre rzeczy w życiu, wskutek czego możemy je zdobyć. A kiedy przytrafi się nam coś stresującego, nie czujemy się z powodu tego czegoś ofiarami, ponieważ podchodzimy do tego z nastawieniem, że to się po prostu *przytrafiło*. Dzięki temu jesteśmy w stanie otrząsnąć się z tego i wrócić do równowagi znacznie szybciej niż kiedykolwiek przedtem.

Bycie w dobrostanie może drastycznie poprawić jakość naszego życia, podobnie jak i egzystencji członków naszej rodziny oraz wszystkich ludzi z naszego otoczenia. Osiągnięcie tego stanu wymaga pracy. Nie przytrafi się on nam tylko dlatego, że tego chcieliśmy.

Stworzyłam mapę, by pomóc ci przejść z miejsca, w którym się aktualnie znajdujesz, do twojego przyszłego uzdrowionego ja. To wszystko jest w tej książce i po prostu czeka, żebyś po to sięgnął. Reszta zależy wyłącznie od ciebie.

Przyjrzyjmy się zatem nieco bliżej temu, co oferuje ta publikacja.

O tej książce

Na rynku istnieje cała masa książek poświęconych samopomocy, które mówią ci o tym, co „powinieneś” zrobić. Zauwa-

żyłam, że teoria i logika kryjące się za każdą z nich są właściwe, niemniej większość publikacji nie mówi bezpośrednio, *jak* można dokonać zmian w swoim życiu. Spędziłam całe lata na wertowaniu książek poświęconych samopomocy i poszukiwaniu w ich treści odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Szybko zorientowałam się, że znalezienie choć jednej odpowiedzi w każdej z książek mogę traktować w kategoriach sukcesu. Chciałam napisać książkę, której sama wtedy szukałam. Z tego właśnie powodu ta publikacja jest inna. Nie jest to książka poświęcona samopomocy. Lubię określać ją mianem książki pozwalającej troszczyć się o siebie. Dodałam w niej również wyjaśnienia, *jak* należy to robić.

Mogę ci obiecać, że na pewien sposób kształt lub forma mojej książki zmieni twoje życie – *o ile* zapewnisz własnemu życiu zgodę na dokonanie zmian. Jedynym, co stoi między tobą a twoim dobrostanem, jesteś ty sam.

Poświęcę więc teraz trochę czasu, by nawiązać z tobą już na początku więź. Przyczyną, dla której pewne działania uzdrowicielskie mogą zmienić ludzkie życie, a inne nie są w stanie tego dokonać, jest kwestia zaufania. W tej książce zamierzam się zwracać bezpośrednio do ciebie, dzięki czemu łatwiej będzie ci obdarzyć mnie zaufaniem i skorzystać z oferowanego przeze mnie przewodnictwa. Przewodnik to człowiek, który daje sugestie dotyczące tego, jak możesz zrobić pewne rzeczy inaczej bądź w sposób zdrowszy dla samego siebie. Wiem, że mogę poprowadzić cię w kierunku zmian, jakich potrzebujesz, by wieść życie pełne radości, zdrowia i prawdziwego szczęścia.

Już na samym początku musimy sobie jednocześnie wyjaśnić pewną kluczową kwestię – jesteś jedyną osobą, która może proponowane przeze mnie zmiany wprowadzić w ży-

cie. Jeśli będziesz mi się opierał, możesz od czasu do czasu mieć poczucie, że jestem dla ciebie zbyt surowa. Teraz nie zamierzam się wcielać w zwolennika surowego i nie znoszącego słowa sprzeciwu coachingu. Mam świadomość, że nie wszyscy możemy być gotowi na wykonanie stu pompek lub przebiegnięcie maratonu. Poranny spacer do kawiarni może być wszystkim, czego w danej chwili potrzebujesz, i możesz mi wierzyć, że tobie on w pełni wystarczy. Zatem od samego początku chcę, abyś szedł przez tę książkę w swoim własnym tempie. I o to właśnie cię proszę. Jeśli okaże się, że niektóre prace budzą w tobie opór bądź nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, nie przechodź przez nie w pośpiechu ani ich nie ignoruj. Nie zmuszaj się też jednak do pewnych rzeczy, jeśli wyczuwasz, że nie jesteś na nie gotowy. Jestem wielką zwolenniczką idei, że kiedy jesteś na coś gotowy, staje się to dla ciebie proste. Jeśli nie jesteś gotowy, możesz walnąć głową w ścianę podczas próby przebicia się przez nią, ale to ci się nie uda, a jedynym, co osiągniesz, będzie obolała głowa.

Jeśli będziesz zatem czuł, że potrzebujesz czasu na przetrawienie tego, co przeczytałeś, po prostu odłóż książkę na bok. Nie możesz nauczyć się tych koncepcji wyłącznie przy wykorzystaniu swojego umysłu. Aby stały się one naprawdę przydatne w życiu, trzeba je urzeczywistniać, a to oznacza ich doświadczenie i poczucie ich głęboko w swoim ciele, jak również nadanie im sensu w swoim umyśle.

Istotnym elementem życia w dobrostanie jest relaksowanie się i akceptowanie tego, kim się jest. Kiedy to osiągniesz, poczujesz, że wzrastasz i się rozwijasz. Z biegiem czasu możesz osiągnąć stan równowagi z nowym sobą, a następnie będziesz gotowy do jeszcze większego rozwoju. To w ten

sposób postępuje wzrost i nikt z nas nie ma możliwości przyspieszenia tego procesu. Wyobraź sobie, że pomysły zawarte w tej książce są ziarnami, które mogą być uprawiane w ogrodzie – *twoim* ogrodzie. Musisz tylko zdecydować, czy są one nasionami, jakich pragniesz, i zapewnić im czas niezbędny do wzrostu.

Poruszaj się naprzód delikatnie. Bądź cierpliwy. A nade wszystko zatroszcz się o siebie. Tylko w ten sposób osiągniesz stan dobrostanu i zachowasz go na całe życie.

Twoja uzdrawiająca podróż – mapa

Część I: Osiąganie świadomości

Rozdział 1. Kim jesteś?

Zacniemy od przyjrzenia się wszystkim różnorodnym aspektom siebie, w tym twojemu ciału fizycznemu, wspomnieniom, myślom i emocjom. Odkryjemy, jak zidentyfikować siebie (kariere, rolę w rodzinie, rany). Dowiemy się wiele o ego, duszy, energii sił życiowych i przepływie energii. Wprowadzę cię do skali odnowy biologicznej i śledzenia własnych postępów przy użyciu dziennika.

Rozdział 2. Jak możesz połączyć się energetycznie poprzez relacje

Istnieje niewidzialna dla nas warstwa energii, która ma wpływ na wszystkie nasze relacje. W niniejszym rozdziale dowiesz się o tej warstwie i zrozumiesz, jak niezdrowe relacje wpływają na twoją energię. Zapewnię ci również sugestie dotyczące wykorzystywania zmian ciężkich energii w celu

usuwania negatywnych energii wpływających na twoje obecne życie. Przyjrzymy się również sposobom umożliwiania samemu sobie dokonywania zmian w oczekiwaniach w stosunku do związków. Dzięki temu dostrzeżesz, czym dany związek jest w rzeczywistości.

Część II: Osiąganie dobrostanu

Rozdział 3. Uzdrawianie relacji z sobą samym

W tym rozdziale zaczynamy pracę uzdrawiania siebie. Tutaj dowiesz się, jak zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem fizycznym i zapytać je, czego ono potrzebuje i oczekuje od ciebie. Dowiesz się, jak słuchać swojego ciała, a nie tylko żyć przy wykorzystaniu umysłu. Nauczę cię, jak się uziemić na poziomie energetycznym, dzięki czemu można czuć się upoważnionym do wielu rzeczy i silniejszym. Traktując siebie lepiej i słuchając swojego wewnętrznego głosu, nauczysz się być dla siebie miłszy. Doprowadzi to do lepszego zrozumienia tego, czym jest prawdziwe troszczenie się o siebie i jak je stosować we własnym przypadku. A to z kolei doprowadzi do wzrostu poczucia własnej wartości, pewności siebie i wiary w siebie.

Rozdział 4. Uzdrawianie relacji z innymi ludźmi

Tutaj będę cię uczyła, jak reagować w relacjach, dzięki czemu możesz ustanowić dobre granice. Przyjrzymy się, w jaki sposób pozbywasz się własnej siły i dowiesz się, jak możesz ją na powrót odzyskać poprzez medytację i ćwiczenia na poziomie energetycznym. Będziemy wtedy w stanie spojrzeć na podstawowe systemy rodzinne i zobaczymy, jak stają się one lepsze, gdy ktoś, kto zwykle był chory, nagle poczuje się lepiej. Nauczę cię, czym jest siła i jak różni się ona od mocy.

Poznasz również sposoby na czucie się bezpiecznie podczas stosowania osobistej siły i zaczniesz tworzyć dobre granice we wszystkich relacjach.

Rozdział 5. Uzdrawianie wewnętrznych ran

Lubię porównywać nasze pola energetyczne do rzeki: jeśli są one szybkie i czyste, jesteśmy zdrowi, ale większość z nas zablokowało ich przepływ „gruzami” z przeszłych ran. Aby wykonać głębszą pracę, musimy zacząć od oceny szkód. To w tym rozdziale jest miejsce, w którym oczyścimy nurt twojej rzeki, uwalniając cię od starych ran i uzdrawiając te aspekty twojej osoby, które nadal generują ból. Przyjrzymy się także, jak można wybaczyć wszystkim, nawet sobie. Dowiesz się, dlaczego uwolnienie wszystkich swoich sekretów jest tak bardzo ważne i jak można z powrotem wnieść do życia magię. Jest to wielka praca i jako taka musi zostać odpowiednio uprawomocniona. Pomogą ci w tym zaprezentowane przeze mnie ceremonie mające na celu uhonorowanie osiągnięć z tego rozdziału.

Część III: Pozostawanie w dobrostanie

Rozdział 6. Utrzymanie dobrego wyniku bazowego dobrostanu

Wszystko, czego dokonała nasza głęboka praca, wymaga utrwalenia, a więc w tym rozdziale pracujemy nad ciałem fizycznym, emocjonalnym i psychicznym naszego organizmu. Wykorzystujemy je do tworzenia zdrowych wzorców umożliwiających uzyskanie pełni zdrowia. Będziemy przyglądać się jedzeniu i emocjonalnej strawie, ćwiczeniom i bólowi fizycznemu oraz walce odpoczynku z wycieńczeniem. Spojrzymy

również dokładniej na to, jakie energie wtłaczamy do swojego ciała. Uświadomienie sobie tych kwestii jest kluczowe, ale do tworzenia codziennej praktyki dobrostanu jest wręcz niezbędne, w związku z czym przyjrzymy się temu, w jaki sposób można tego dokonać, oraz temu, jak można stworzyć awaryjną listę dbania o siebie. Będziesz mógł z niej skorzystać kiedy poczujesz, że jest ci potrzebna.

Rozdział 7. Osiągnięcie swojego pełnego potencjału

Bycie w dobrostanie jest świetne, ale jak można wykonać kolejny krok dzielący cię od szczęśliwego życia? Czy pozwalasz sobie na bycie szczęśliwym? Oto, jak podążać za swoją radością. W tym rozdziale przyjrzymy się trzem najważniejszym rzeczom: z kim jesteś, co robisz i gdzie mieszkasz. Nauczę cię uwalniać się od etykiet i ról, by żyć najlepiej, jak to możliwe, w pełni uzdrowienia i swoim prawdziwym ja. Nauczę cię dostrzegania różnicy pomiędzy uzdrowionym tobą a tobą idealnym. Dowiesz się także, co tak naprawdę oznacza bycie człowiekiem. Kiedy dokonasz uzdrowienia siebie, wpłynie to również na ludzi w twoim otoczeniu, w związku z czym przyjrzymy się również temu, jak znaleźć przestrzeń na uzdrowienie podczas kłótni. Skończymy książkę instrukcjami dotyczącymi tworzenia życia, jakie kochasz, przy użyciu Prawa Przyciągania. A czemu by nie? Wykonałeś ciężką pracę – zasługujesz na to!

Załącznik: Wybieranie właściwej terapii i terapeuty

Upelnomocnienie jest niezwykle ważne i podczas mojej pracy stawiam na nie wielki nacisk. Nawet jeśli podeszło się do niego wystarczająco starannie, praca z tą książką może

Wprowadzenie

napotkać problemy, których możesz nie być w stanie pokonać samodzielnie. Z tego powodu napisałam dla Ciebie dodatek przedstawiający różne rodzaje dostępnych terapii i wskazówki, jak wybrać dobrego lekarza, wraz ze streszczeniem innych istotnych rzeczy, które mogę Ci zaoferować. Na końcu książki znajdziesz również listę ciekawych książek do dalszej lektury.

Energia emocjonalna

Energia emocjonalna ma swoją własną wibrację

W książce *Siła czy moc** David Hawkins opracował skalę wibracji, z pomocą której zwykł klasyfikować różne częstotliwości emocjonalne. Opierał się przy tym na swoich badaniach, trwających już od przeszło dwudziestu lat. Najwolniejszą, najcięższą emocją, jaką sklasyfikował, był wstyd. Hawkins napisał na temat tej emocji, że „ciągnie w dół całą osobowość”. Wyobraź sobie, jak wstyd wpływa na skalę dobrostanu. Ktoś, kto przeżywa właśnie uczucie wstydu, spadnie na tej skali niżej od kogoś, kto jest wolny od poczucia wstydu.

Po wstydzie następną najwolniejszą emocją na liście jest poczucie winy. Kolejne miejsca zajmują: apatia, smutek, strach, pożądanie, gniew, duma, odwaga, neutralność, gotowość, akceptacja i uzasadnienie, miłość, radość, spokój i oświecenie. Wibracje (prędkość i ruch energii) każdej z tych emocji wzrastają, im wyżej owa emocja znajduje się na liście. Tak więc smutek jest ciężki, a neutralność nie jest ani ciężka, ani lekka.

Mamy skłonność do twierdzenia, że wolniejsze emocje, takie jak gniew, są „negatywne”. Nie ma jednak emocji negatywnych, są po prostu emocje. Jeśli będziemy odpowiednio wyrażać nasz gniew, może okazać się on cudownie wręcz kreatywny.

***Nie ma negatywnych emocji –
wszystkie one są po prostu emocjami.***

Zamiast pracować ze skalą opracowaną przez kogoś innego, może lepiej by było, gdybyś poświęcił trochę czasu,

* Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

aby sprawdzić, czy można doświadczyć smutku, neutralności i złości na samym sobie. Czy możesz przywołać je wprost z rdzenia swojej istoty i poczuć je, docenić oraz zrozumieć, czym one są? Pomyśl o ich wadze i teksturze. Kontempluj, która z odczuwanych emocji jest najcięższa. Czy możesz uszeregować je w kolejności wibracyjnej?

Teraz spróbuj wykonać następujące ćwiczenie.

ĆWICZENIE

.....

Doświadczenie wibracji emocjonalnych energii

Poświęć kilka minut na pracę nad rezonowaniem z różnymi emocjonalnymi wibracjami.

- ♦ Zaczynaj od wejścia w swoje ciało i stania się świadomym własnego oddechu. Zyskaj pewność, że zamierzasz działać wyłącznie na poziomach, które nie są dla ciebie w jakikolwiek sposób przytłaczające – to tylko eksperyment, dzięki czemu możesz zobaczyć, jak „dostroić” się do różnych drgań emocjonalnych, zupełnie jakby to były stacje radiowe, a ty stanowiłbyś odpowiednik radioodbiornika. Miej przy sobie swoją skalę dobrostanu i zrób na niej odczyt przed ćwiczeniem. Będzie on dla ciebie stanowił punkt odniesienia.
- ♦ Zaczynaj od energii o niskiej wibracji, takich jak wstyd, poczucie winy i żal. Przypomnij sobie czas w swoim życiu, kiedy towarzyszyły ci te uczucia, i wyobraź sobie, że znajdujesz się właśnie tam, w tamtej chwili, w tamtym miejscu. Przypomnij sobie ubrania, które wtedy nosiłeś, ludzi, którzy byli wokół ciebie, i pozwól organizmowi czuć się tak, jak czuł się wtedy. Co cię

w tym najbardziej dotknęło? Odnotuj, jak zmienił się język twojego ciała. Czy odruchowo krzyżujesz ręce? Czy masz wrażenie, jakby twoje ciało kurczyło się w sobie? Czy odczuwasz obniżenie się wyniku na twojej skali dobrostanu? Wszystko jest w porządku. Nie ma potrzeby, by zostawać tu na długo. Wydechaj energię na zewnątrz ciała, wróć do terażniejszości i poczuj swoje stopy pewnie opierające się o ziemię. Zapisz w swoim notatniku, jak odczuwałeś energię pojawiającą się w twoim organizmie.

- ◆ Teraz spróbuj energii o wyższych drganiach, takich jak szczęście, miłość i wolność. Przypomnij sobie czas, kiedy śmiałeś się z przyjaciółmi lub gdy czułeś pełen spokój. Ponownie spróbuj wyobrazić sobie, że jesteś w tym samym miejscu i w tym samym czasie. Wprowadzanie do umysłu szczegółowych elementów całej sceny może ci w tym pomóc. Pomyśl o kolorze, teksturze...
- ◆ Gdzie byłeś? Jak się czułeś? Pozwól uczuciom o wysokiej vibracji dotrzeć do swojego ciała i zobacz, gdzie ich wpływ na twój organizm będzie najwyraźniejszy. Jaki jest teraz twój oddech? Jak otwarte jest twoje serce? Jak powstałe na tym etapie ćwiczenia odczucia różnią się od tych związanych z ciężkimi i niskimi wibracjami? Czy twoje samopoczucie odczytywane na skali dobrostanu wróciło do poziomu startowego? Zanotuj, jak się czujesz, i zapisz wszelkie myśli, które przychodzą ci do głowy podczas tego ćwiczenia.

Pamiętaj, że po tym, jak raz stałeś się świadomy tego, jak na twoje ciało wpływają emocjonalne energie, możesz już z nimi pracować regularnie, by znajdować się jak najwyżej na twojej skali dobrostanu.



Rezonowanie z emocjonalnymi energiami, nastrajanie się na nie i ich doświadczanie wpływa na twoje ciało fizyczne, co doskonale obrazowało powyższe ćwiczenie. Energie o niskiej wibracji sprawiają, że twoje ciało kurczy się w sobie, podczas gdy te o wyższej wibracji otwierają twój organizm i go rozwijają. Rezonowanie z poszczególnymi emocjonalnymi energiami wpływa również na twój umysł i myśli. Jak sądzisz, co dzieje się z twoimi wzorcami myślowymi, gdy jesteś narażony na niższą, wolniejszą, emocjonalną energię?

Bycie wrażliwym na emocjonalne energie

Zbieranie emocji innych ludzi, jeśli jesteś wrażliwy, może być przytłaczające. Być może nie zdajesz sobie nawet sprawy, że to robisz, jednak fakt, że nie posiadasz takiej świadomości, nie oznacza, że cię to nie dotyczy. Co prawda możesz posiadać zdolność do odcięcia się, ale w konsekwencji odcinasz się od jakiejś części twojego prawdziwego ja. Kiedy decydujesz się nie czuć jednej rzeczy, tak naprawdę podejmujesz decyzję o zaprzestaniu czucia czegokolwiek. W ten sposób ucierpieć mogą rozmaite aspekty twojej osoby, ponieważ one również będą jeden po drugim odcinane. A jeśli je wyłączysz, przestaniesz wyczuwać ich drgania i z nimi rezonować, wskutek czego możesz pomyśleć, że z nimi jest wszystko w porządku, a to z tobą jest coś nie tak. Możesz również dojść do wniosku, że musisz popracować nad sobą, by jedne emocje przenieść na wyższy poziom, a innych się pozbyć.

– Jestem zmęczona. Nie mogę tego zrobić ponownie – po tych słowach moja klientka zaczyna płakać. Łzy spływają po jej twarzy i niemal wpływają do ust. Zafrasowana, przeciera twarz rękawem bluzki.

Jak możesz połączyć się energetycznie poprzez relacje

– *Nie chcę tam ponownie wrócić, nawet gdyby miało się to dziać wyłącznie w moim umyśle.*

– *Co sprawia, że czujesz, że twoja praca nie została właściwie wykonana? – pytam.*

– *Czuję się nieustannie taka smutna. Czuję się wręcz bez nadziejna. To jest dokładnie to, co wtedy czułam. Tak właśnie czuję się od tamtej pory. Ale wiem, dlaczego tak się stało. Dlaczego zatem wciąż jestem smutna? Dlaczego nie mogę pozwolić temu odejść?*

– *Co byś zrobiła, gdybym zasugerowała, że już pozwoliłaś temu odejść? Co, gdybym stwierdziła, że praca, jaką wspólnie wykonałyśmy w tym pokoju, była tak naprawdę nauką pozwalania rzeczom odejść i że już wykonałaś swoje zadanie w tej materii? Co, jeśli jest ci smutno, ponieważ czujesz smutek? I co, jeśli zasugerowałabym, że wcale nie swój smutek odczuwasz w tym właśnie momencie?*

Czy kiedykolwiek słyszałeś o ADD? A o ADHD? Co ci wiadomo na temat choroby efektywnej dwubiegunowej? A co z autyzmem? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, dlaczego niektóre z osób, u których zdiagnozowano powyższe schorzenia, mają problem z przebywaniem wśród innych ludzi bądź udawaniem się w miejsca publiczne?

Pracuję z ludźmi, którzy są na skraju tych zaburzeń lub u których je już zdiagnozowano. Jednym z głównych problemów tych osób jest to, że mają one umiejętność odbierania energii w praktycznie każdym miejscu. Mam tu na myśli nie tylko emocjonalne energie, ale też formy myślowe. W naszym otoczeniu jest cała masa informacji, z którymi ludzie wrażliwi mają ogromną trudność, ponieważ ciężko jest im rozróżnić, które z tych informacji są ważne, a które – nie.

Może być niemal niemożliwe, aby zrozumieć te wpływy, zarządzać nimi i się przed nimi bronić. Niektórzy ludzie stają się całkowicie zagubieni w morzu informacji i w ogóle nie mogą funkcjonować w świecie.

Abyś należał do osób, które są wrażliwe na energie, nie muszą zostać u ciebie zdiagnozowane jakiegokolwiek objawy wyżej wymienionych zaburzeń. Innymi charakterystycznymi objawami może być to, że szybko się męczysz, nie potrafisz schudnąć, choć naprawdę starasz się jeść zdrowo, czujesz strach związany z rozmową z niektórymi ludźmi bądź też czujesz się ociążały lub wyczerpany po przebywaniu w określonych grupach osób bądź towarzystwie konkretnych ludzi. Może jesteś podatny na ataki paniki, silny stres lub zmartwienia. A może niezwykle łatwo jest zranić twoje uczucia lub dotyczą cię częste bóle głowy. Wszystkie te rzeczy mogą wskazywać, że odbierasz emocjonalne energie innych ludzi, nawet o tym nie wiedząc, a twój organizm stara się je wyeliminować, podczas gdy mózg próbuje je zrozumieć. W takim układzie nic dziwnego, że jesteś zmęczony! Nie martw się, istnieje wiele ćwiczeń i technik, które pomogą ci odzyskać równowagę, a my w tej książce przyjrzymy się niektórym z nich.

Inne myślenie o emocjonalnych energiach

Kiedy mowa o emocjonalnych energiach, musimy nauczyć się myśleć w nieco inny sposób. Co, gdybym porównała emocjonalne energie do perfum? Wyobraź sobie, że idziesz ulicą i nagle czujesz perfumy, których zwykła używać twoja mama. Co się z tobą dzieje? Zatrzymujesz się, ponownie wąchasz znajomy zapach, a w tym czasie do twojego umysłu napływają wspomnienia matki – chwile, w których byłeś blisko niej i mogłeś wyczuć zapach jej perfum. Być może po-

wracają do ciebie również wspomnienia, gdy byliście daleko do siebie, a ty rozsiewałeś jej perfumy po to, żeby poczuć się tak, jakby matka wciąż była przy tobie. Nie gubimy się w tych wspomnieniach, ponieważ mamy świadomość, że przywołujemy je wyłącznie po to, żeby przypomnieć sobie coś związanego z zapachem. I wspomnienia te mogą wpływać na nas w dobry bądź zły sposób, w zależności od naszej oceny danej chwili na określonym etapie naszego życia.

Teraz spróbujemy zastosować powyższą koncepcję do emocji. Co powiesz na sytuację, w której idziesz alejkami w supermarkecie w poszukiwaniu składników na obiad, a nagle czujesz się niewyobrażalnie smutny? Twoja natychmiastowa reakcja będzie się zapewne opierała na zastanawianiu się, co też właśnie miało miejsce. *Och! Czuję smutek! Co jest nie w porządku? Z jakiego właściwie powodu się smuć? Dlaczego czuję się taki smutny? Czym jest ten smutek? Przypomina mi on o tym, że rzucił mnie chłopak. Sądziłam jednak, że już sobie z tym poradziłam. Może jeszcze mi jednak nie przeszło. On naprawdę mocno mnie zranił*. O rany, jestem smutna, ponieważ on mnie nie kochał. Czy on mnie kiedykolwiek darzył miłością? Może ja wcale nie zasługuję na miłość...* Na tym przykładzie doskonale widać, jak tworzy się spirala emocji ciągnąca nas nieuchronnie w dół.

A co, gdybyś podszedł do tej samej sceny w nieco inny sposób? Jesteś w supermarkecie i wybierasz produkty niezbędne do przygotowania czegoś na obiad, gdy nagle czujesz wszechogarniający smutek. *Czy to jest mój smutek? Nie sądzę, by cokolwiek w tym momencie mogło mnie smucić. Być może jest to smutek kogoś innego. W tym momencie się rozglądasz wokół siebie*

* Doskonałe sposoby na poradzenie sobie z rozstaniem polecają Louise Hay i David Kessler w książce „Możesz uzdrowić swoje serce”. Publikację można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

i dostrzeżasz kobietę wyglądającą na smutną. Kurczy się ona w sobie, zupełnie jakby starała się stać niewidzialna. Czy to jej smutek odczuwam? Och! Teraz nie wydaje mi się on tak przejmujący. Mój nastrój polepsza się w momencie, gdy sobie uświadomiłem, że to nie jest moje uczucie. To wcale nie jest mój smutek! Jaka biedna kobieta. Życzę jej spokoju i miłości. Strasznie jest się czuć tak jak ona w tym momencie.

Czy dostrzeżasz różnicę? To samo doświadczenie, a zupełnie inne podejście do poradzenia sobie z nim. Gdy już wiemy, co to jest, przypomina to złapanie w nozdrza powiewu perfum. Dopiero teraz można go rozpoznać i zadać sobie pytanie, czy należy on do ciebie.

Nie oznacza to bynajmniej, że za każdym razem, gdy poczujesz w supermarkecie smutek, nie będzie on należał do ciebie! Możesz mieć bardzo konkretne powody do bycia smutnym, kiedy decydujesz o tym, co zjesz. Jeśli będziesz jednak w pełni świadomy przyczyn odczuwanego przez ciebie smutku, łatwiej będzie ci z nim pracować, ponieważ będziesz pewien tego, że należy on do ciebie. Nie będzie w tym momencie istotne, jak nieprzyjemne może być dla ciebie to uczucie.

Oczyszczanie z rzeczy innych ludzi

„Oczyszczanie” w tym kontekście oznacza zrzucanie z siebie wszystkiego, co nie należy do ciebie. Chodzi o wysprzątanie twojego pola energetycznego z emocjonalnych energii, które mogłeś zebrać z otoczenia, gdziekolwiek byś się wcześniej nie znajdował. Kiedy zaczniesz skupiać się w większym stopniu na emocjonalnych energiach i nauczysz się z nimi pracować, mniej ważne stanie się odgadywanie, skąd się one wzię-

ły i czym są. Ważniejszym aspektem stanie się zrozumienie, dlaczego nastrojasz się na nie i z nimi rezonujesz w pierwszej kolejności. Czy rozumiesz, co mam na myśli?

– Uwielbiam moje nowe mieszkanie. Mam duży pokój, a kuchnia jest o wiele lepiej rozplanowana niż w moim poprzednim mieszkaniu, lecz późno w nocy ogarnia mnie w nim irracjonalny strach. Mam przeczucie, że ktoś chce się do mnie włamać i mnie zaatakować. Nie jestem w stanie tego zrozumieć!

Moja klientka wierci się w fotelu, jakby było jej niewygodnie. Wygląda na przygnębiającą.

– Czy czułaś się tak kiedykolwiek wcześniej? – pytam.

– Nie, nic podobnego nie przytrafiło mi się nigdy wcześniej – odpowiada.

– Z kim mieszkasz? – zadaję kolejne pytania.

– Z przyjaciółką, którą poznałam niedawno w pracy. Podobnie jak ja, szukała nowego mieszkania, więc zdecydowałyśmy się, że możemy wynająć coś wspólnie. Ktoś się włamał do jej poprzedniego mieszkania i nie chciała już w nim dłużej mieszkać. Ach! A więc to jej strach na mnie wpływa. Czy mam rację? To w ogóle nie jest moje uczucie. To wszystko sprawia, że teraz całą sytuacją nabrała dla mnie sensu!

Kiedy klientka zdała sobie sprawę, co się naprawdę z nią dzieje, była w stanie porzucić strach i poczuć się bardziej komfortowo w swoim nowym mieszkaniu. Kiedy poczuła się tam bardziej komfortowo, jej współlokatorka również zaczęła czuć się bardziej komfortowo, bo nikt nie podzielał odczuwanego przez nią strachu, który dotychczas znajdował odbicie w mojej klientce.

Najwyższa pora się oczyścić!

ĆWICZENIE

.....

Oczyszczanie się z energii innych ludzi

- ♦ Oddychaj i pozwól swojej świadomości wnikać do swojego ciała. Warto jest poświęcić nieco czasu, by zrobić to jak należy. Zrób wszystko, co tylko w twojej mocy, by tego dokonać, i pamiętaj, że z każdy kolejnym podejściem będzie ci łatwiej to robić. Poniżej znajdziesz informacje dotyczące praktycznego wykorzystania w całym procesie twojego oddechu:
 - Skoncentruj swoją świadomość na czubku głowy. Oddychaj. Odpręż się. Przez chwilę odpoczywaj.
 - Przesuń punkt swojego skupienia nieco niżej, posuwając się na dół po karku. Oddychaj. Odpręż się. Przez chwilę odpoczywaj.
 - Kiedy będziesz gotów, skoncentruj się na oddechu w twojej klatce piersiowej. Zrelaksuj się w jego towarzystwie i pozwól sobie na chwilę odpoczynku.
 - Powoli przesuwaj swoją świadomość w dół ciała. Rób tak do momentu, gdy nie poczujesz się bardziej osadzony w swoim ciele. Jeśli masz takie życzenie, możesz posuwać się tak długo, aż dotrzesz do nóg i stóp. Wszystko zależy od tego, jak dużo masz czasu na to ćwiczenie.
- ♦ Kiedy już na dobre zatopisz się we własnym ciele, sprawdź swój wynik na skali dobrostanu. Upewnij się, że nie słuchasz tego, co odnośnie do odczuć mówi twój mózg, ale koncentruj się na tym, co odnajdujesz w głębi swojego ciała.
- ♦ Teraz powiedz na głos:

„Proszę o to, by każda energia nienależąca do mnie opuściła teraz moje pole energetyczne”.

Powiedz to tak, jakbyś mówił o czymś ważnym, co w tym momencie ma monopol na twoje myśli. Siła, zaufanie i wiara, jakie włożyłeś w te słowa, znajdą odzwierciedlenie w tym, jak się poczujesz. Co więcej, twój stan zmieni się praktycznie od razu. Jeśli nie będziesz naprawdę wierzyć w to, co mówisz, nic się nie zmieni. Jeśli tak się stanie, spróbuj o ponownie wykonać to ćwiczenie, tym razem opierając się na głębszym miejscu wewnątrz siebie i myśl o tych słowach przez cały czas trwania ćwiczenia. Następnie poczekaj i zobacz, czy coś się do ciebie przybliży czy też się oddala.

Skąd wiesz, że jakaś energia cię właśnie opuściła? Zaczynasz się czuć coraz bardziej odprężony. Jest ci ze sobą w coraz większym stopniu komfortowo. Być może w którymś miejscu swojego ciała czułeś dotychczas silne napięcie, a teraz ta strefa zdaje się być znacznie bardziej miękka. Może twój oddech został w jakiś sposób zmieniony lub nie czujesz, by targły tobą tak silne emocje, jak przed rozpoczęciem ćwiczenia.

- ♦ Powiedz ponownie:

„Proszę o to, by każda energia nienależąca do mnie opuściła teraz moje energetyczne”.

Raz jeszcze poczekaj na efekty. Być może czujesz, że jakaś strefa napięcia w twoich plecach bądź karku się rozluźnia. Możliwe również, że znika napięcie mięśni od rąk aż do nóg. A może poczułeś, jak rozluźnia się twój żołądek...

- ♦ Dokonaj odczytu na swojej skali dobrostanu i zapisz wartość otrzymaną po ćwiczeniu.
- ♦ Czy zauważyłeś u siebie znaczące zmiany? Zapisz wszystkie myśli przychodzące ci do głowy w ich kontekście.



*Przed oczyszczeniem
energetycznym*



*Po oczyszczeniu
energetycznym*

Bycie odpowiedzialnym

Częścią pracy, jaką tutaj wykonujemy, nie jest wyłącznie zauważanie tego, co czynią nam inni ludzie, ale również bycie świadomym tego, jaki my wywieramy na nich wpływ. To część, w której bierzemy za siebie odpowiedzialność.

Jeśli udało ci się przejść przez etap ćwiczenia „Oczyszczanie się...”, możesz połączyć doświadczenia w nim zawarte, by określić technikę oczyszczania, w której przyjmujesz na siebie pełną odpowiedzialność.

ĆWICZENIE

.....

Powrotne przywoływanie twoich własnych energii

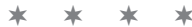
Tak jak znajdujesz się pod wpływem energii emitowanych przez innych ludzi, możesz również pozostawiać za sobą energie, które oddziałują na nieświadome tego osoby. Najwyższa pora przywołać je z powrotem.

- ♦ Zanim zaczniesz ćwiczenie, dokonaj pomiaru na swojej skali dobrostanu.
- ♦ Kiedy będziesz gotów, zanurz się we własnym ciele tak jak poprzednio. Rób to w pełni świadomie i pozwól, by ten stan przepętniał cię relaksem. Przez cały czas twoje stopy powinny wygodnie spoczywać na ziemi.
- ♦ Kiedy poczujesz, że w pełni osadziłeś swój umysł w chwili obecnej, powiedz na głos poniższe słowa, wkładając w nie tak wiele pewności siebie, jak w słowa wypowiedane podczas poprzedniego ćwiczenia:

„Proszę o to, by każda moja energia przebywająca obecnie w innym człowieku wróciła w tym momencie do mnie”.

Jeśli chcesz, możesz zmienić te słowa na coś, co lepiej z tobą rezonuje, na przykład: „Przywołuję z powrotem do siebie jakiekolwiek emocjonalne energie, jakie mogłem, świadomie bądź nieświadomie, z siebie wyemitować, a które obecnie są z innymi ludźmi”. Możesz również użyć innych wybranych przez siebie słów. Wszystkim, na czym nam w tym momencie zależy, jest intencja, by uwolnić swoje emocjonalne energie z cudzych pól energetycznych.

- ♦ Teraz się na chwilę zatrzymaj. Co czujesz? Wielu ludzi czuje się bardziej kompletnymi. Możesz sądzić, że emocjonalne energie, które z siebie wydałeś na zewnątrz, były niechciane, a jeśli przyjmiesz je z powrotem, będziesz czuł się źle, ale kiedy przywołasz je z powrotem ku sobie, często będziesz czuć się, jakby były one częścią ciebie, której dotychczas brakowało, a która nareszcie powróciła do domu.
- ♦ Poświęć trochę czasu na zapisanie swoich spostrzeżeń w notatniku. Nie zapomnij również dokonać odczytu swojego dobrostanu ze skali, by monitorować swoje postępy.



Relacje są skomplikowane

– Wiem, że zerwałam z nim ponad cztery miesiące temu, ale nie mogę przestać o nim myśleć. To nie ma żadnego sensu. On do mnie nie dzwoni, podobnie jak ja do niego. To było bardzo czyste roz-

Jak możesz połączyć się energetycznie poprzez relacje

stanie i oboje uzgodniliśmy, że to dla nas obojga najlepsze wyjście. Ale każdego ranka, gdy się budzę, on jest pierwszym, co przychodzi mi na myśl. Co noc nie mogę się go pozbyć z mojej głowy.

Moja klientka zaczyna płakać. Widoczny jest u niej silny emocjonalny ból.

– Muszę się od tego uwolnić, by móc pójść dalej – mówi błagalnie.

Ludzie, na których nam w największym stopniu zależy, są tymi, z którymi jesteśmy najgłębiej połączeni. Nie ma w tym momencie większego znaczenia, czy mowa o partnerach w związkach romantycznych, przyjaciołach czy osobach połączonych więzami rodzinnymi. Te energetyczne więzi mogą być bardzo skomplikowane i nie ograniczać się do zwykłego „wylewania” swojej emocjonalnej energii na drugiego człowieka. Poprzez uwalnianie ludzi od swojej energii i jednocześnie wyzwalanie się z wywieranych przez nich energetycznych wpływów możemy zauważyć zarówno zmiany w energii, jak i naszych relacjach. Co więcej, zawsze są to zmiany na lepsze.

– Jestem przerażona za każdym razem, gdy nadchodzi czas złożenia wizyty mojej siostrze. Wiem, że pewne rzeczy są obecnie dla niej trudne i naprawdę chcę być tam dla niej, ale czuję się tak zmęczona po tym, jak się widzimy, że przez kolejnych kilka godzin po spotkaniu nie jestem w stanie niczego robić. Ostatnio, kiedy mnie odwiedziła, zaraz po jej wyjściu poszłam spać. A była dopiero dziewiętnasta. Kocham ją szczerze, ale teraz nie mogę spędzać z nią czasu. Nie lubię się czuć w ten sposób, a jednocześnie mam wyrzuty sumienia, że jestem egoistką.

Jeśli pragniesz doświadczać życia w pełni, koniecznie musisz zacząć od odłączenia się od emocji, form myślowych i niezdrowych więzi z innymi ludźmi. Jest to wielki krok do wykonania, ale jego zrealizowanie gwarantuje uzdrowienie. Dzięki niemu nie tylko zmienisz swoje życie na lepsze, ale uda ci się tego dokonać bardzo szybko. Wykorzystaj powyższe ćwiczenie do zmian relacji z innymi ludźmi, które sprawiają ci trudności, i obserwuj, jak się one dla ciebie zmieniają.

Pamiętaj, że kiedy możesz odróżnić, kim jesteś, a kim nie jesteś, i kiedy jesteś w stanie dostrzec i zaakceptować wszystkie części siebie, możliwe staje się podjęcie kroków w kierunku pełnego i swobodnego wyrażania siebie w tym fizycznym ciele w twoim obecnym życiu. Kiedy tak się dzieje, doświadczasz radości, spokoju, szczęścia i lekkości już teraz, w chwili obecnej. Czy może być coś lepszego niż to?

Emocjonalne energie uwięzione w określonym czasie

W kolejnym ćwiczeniu skoncentrujemy się na wspomnieniach związanych z konkretnymi zdarzeniami z twojego życia, które cię zasmuciły. Pokażę ci, jak możesz usunąć ładunek emocjonalny związany z konkretnym wspomnieniem, dzięki czemu nie będzie ono już w stanie w takim samym stopniu nas przygnębiać. Zacznij od wspomnienia, które nie wpływa na ciebie zbyt silnie. Kiedy już wykonasz ćwiczenie, dowiesz się, jak ono działa, i zyskasz w nim pewną wprawę, będziesz mógł powrócić do tego wspomnienia i zająć się nim na najgłębszym możliwym poziomie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Abby Wynne jest szamańską psychoterapeutką, uzdrowicielką energetyczną, autorką i nauczycielką pochodzącą z Irlandii. Pomaga ludziom uwolnić się od samopowtarzalnych wzorców stresu i stworzyć ogromną przestrzeń dla dobrostanu, szczęścia, spokoju i wewnętrznej mocy. W tej książce zdradza czytelnikom swoje najskuteczniejsze metody, dzięki którym będą w stanie wziąć pełną odpowiedzialność za własne samopoczucie. Jej strona internetowa www.abby-wynne.com.

**Chcesz czuć się dobrze czy źle?
Od teraz decyzja będzie należała wyłącznie do Ciebie!**

Poprzez proste wyjaśnienia i praktyczne ćwiczenia, podniesiesz poziom świadomości własnej osoby i nauczysz się aktywnie pracować ze swoim sercem, umysłem i duszą w celu wykreowania transformacyjnych zmian.

Czas dowiedzieć się jak:

- uzdrowić swoje relacje,
- stworzyć silniejsze granice,
- uwolnić się od stresu i niepokoju,
- osiągnąć nowy poziom wibracyjnego zdrowia,
- stworzyć wokół siebie zdrowsze środowisko,
- wykorzystać swój pełen potencjał i stworzyć życie, które kochasz.

Sprawdź, jak cudownie mieć się dobrze!

Patroni:

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-816-0



9 788373 778160