

Tess Whitehurst

Magiczny dom

Praktyczne wskazówki,
jak oczyścić mieszkanie i odnaleźć harmonię



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Słowa uznania dla książki *Magiczny dom*

„Ta magiczna książka przypomina nam o tym, że wszystko się ze sobą łączy: środowisko i psychika, styl i substancja, dom i niebiosy. Jeśli jesteś gotów na pozytywną zmianę, ta książka pomoże ci jej dokonać!”.

– Ana Brett i Ravi Singh, nauczyciele jogi, którzy nagrali kilka bestsellerowych płyt DVD poświęconych Jodze Kundalini. Nazwano ich „nauczycielami jogi do gwiazd”.

Mieli takich klientów jak Madonna,
zespół Red Hot Chili Peppers i Sting.

„Tess Whitehurst pokazuje nam, że sprzątanie może stanowić potężne narzędzie osobistej przemiany. W książce *Magiczny dom* zostały poruszone takie tematy, jak: mantry, anioły, wróżki, kryształy, rośliny i zwierzęcy sprzymierzeńcy. Przygotuj szczotkę i zmiotkę... prowadzenie domu już nigdy nie będzie takie samo”.

– Ellen Dugan, autorka książek *Cottage Witchery*,
Natural Witchery i *Garden Witch's Herbal*

Tess Whitehurst

Magiczny dom

Praktyczne wskazówki,
jak oczyścić mieszkanie i odnaleźć harmonię



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Piłasiewicz
TŁUMACZENIE: Beata Piecychna
KOREKTA: Marzena Żukowska
Zdjęcie na okładce – © Nicky Gordon/istockphoto.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2011
ISBN 978-83-7377-496-4

Tytuł oryginału: **MAGICAL HOUSEKEEPING:
SIMPLE CHARMS & PRACTICAL TIPS FOR CREATING A HARMONIOUS HOME**
Copyright © 2010 Tess Whitehurst
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
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.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
...coś więcej niż psychologia

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	9
1. Koniec z bałaganem	15
2. Sprzątanie	39
3. Oczyszczanie przestrzeni	49
4. Harmonijne miejsca	57
5. Moc trzech sekretów	79
6. Kamienie szlachetne	95
7. Wróżki, anioły i inne pomocne istoty	115
8. Roślini sprzymierzeńcy	139
9. Zwierzęcy sprzymierzeńcy	153
10. Święty dym i aromaty mocy	169
11. Błogosławieństwa, ochrona i inne rytuały	189
Zakończenie	219
Dodatek: Oddziaływanie kolorów	221
Bibliografia	225
Kontakt z Autorką	228
O Autorce	229

Podziękowania

Dziękuję mamie za to, że nauczyła mnie, iż bycie sobą to najlepsza i jedyna rzecz, jaką mogę zrobić, oraz za to, że odkąd się urodziłam, przemawia do mnie w magicznym języku.

Mojemu tacie za to, że nauczył mnie podawania wszystkiego w wątpliwość, za mobilizowanie mnie do robienia dokładnie tego, co najbardziej chciałam robić, i za ciągle mówienie i pokazywanie, że „są na tej ziemi takie rzeczy, które nie śniły się filozofom”.

Tedowi Brunerowi – za wszystko.

Sedonie Ruiz za to, że towarzyszyła mi w tych pierwszych śmiałych wyprawach do Krainy Czarów, Oz i Wyspy Avalon, a także za to, że była moją muzą i bratnią duszą.

J. P. Pomposellowi za to, że podsunął mi pomysł pisania.

Cheryl Hamadzie za przekazanie boskiej wiadomości, iż nadszedł czas na pracę.

Mike’owi Milliganowi i Cortney Lichterman za to, że tak szczerze dzielili się swoją mądrością i wielokrotnie dodawali mi pewności siebie.

Jonathanowi Kirschowi za przewodnictwo i serdeczne wsparcie.

Denise Linn, Anie Brett, Raviemu Singh, Doreen Virtue, Louise Hay, Marinie Medici, Karen Kingston, Terah Kathryn Collins, Scottowi Cunninghamowi, Eckhartowi Tolle’owi, Byronowi Katie, Josephowi Campbellowi, Julii Cameron, Allenowi Ginsbergowi, Robowi Brezsny i wszystkim, których praca pomaga dotrzeć do bram nieskończoności.

Becky Zins za pracę nad tą książką i za wyjątkowe obdarzenie jej mądrością i znawstwem.

Cat Fusce, Elysi Gallo, Amy Martin, Billowi Krause, Lisie Novak, Lynne Menturweck, Sally Heuer i każdemu z wydawnictwa Llewellyn za tyle doskonałych szans i darów, którymi zostałam obdarzona.

Bogini, Archaniolowi Michałowi, Archaniolowi Metatronowi, wróżkom i reszcie moich przewodników i pomocników z innych światów.

I na końcu dziękuję Smoke'owi – magicznemu kotu, który czeka na mnie po drugiej stronie.

Wstęp

*Wszystko jest święte! Wszyscy są święci!
Wszystkie miejsca są święte! Każdy dzień jest wiecznością!
Wszyscy są aniołami!*
– Allen Ginsberg, *Footnote to Howl*

Siedziałam pod koroną dębu w Karolinie Północnej. Słuchałam wykładu dotyczącego sposobu wykonywania miłosnych amuletów i ziołowych afrodyzjaków. Nagle, pozornie nie wiadomo skąd, nauczycielka podkreśliła, jak ważne jest sprzątanie. Powiedziała: „Stare, walające się rzeczy w domu oznaczają, że taki sam bałagan panuje w twoim umyśle, ciele i emocjach. To *bagaż*, który komplikuje życie i związki”.

Wtedy po raz pierwszy pomyślałam na poważnie o relacji pomiędzy swoim domem a życiem. Nauczenie się dostrzegania tej zależności stanowiło niezbędny klucz, który z całą mocą przyczynił się do tego, iż wstąpiłam na duchową ścieżkę, choć wówczas jeszcze nie byłam tego świadoma. Ukierunkował mnie także w ciągłym dążeniu do rozwoju siebie i swojego życia. Właśnie wtedy zaczęłam rozumieć, że stan mojego umysłu, moja relacja z własną osobą i sposób komunikowania się ze światem były ściśle związane z uczuciami, których doznawałam, będąc w domu i myśląc o nim. A ponieważ większość życia przeżyłam właśnie w nim, zaczęłam dostrzegać, że, dość dosłownie, stworzył on konstrukcję mojej rzeczywistości.

Wszystko zaczęło się od lektury *Clear Your Clutter with Feng Shui*¹ autorstwa Karen Kingston i w rezultacie, jak jakaś

¹ W Polsce wydana jako „Feng shui. Jak pozbyć się bałaganu ze swojego życia” (przyp. red.).

wariatka, zaczęłam sprzątać swoje mieszkanie. Zrobiło się takie jasne i czyste, że poczułam się niemal inną osobą. Przez tyle lat walczyłam z depresją, kłótniami z chłopakiem, problemami w rodzinie, kłopotami finansowymi, „niezdolnością” do medytacji, trądzikiem, negatywnym wizerunkiem ciała, dezorientacją związaną z obraniem ścieżki zawodowej i, ogólnie rzecz biorąc, z „pechem”. To wszystko zaczęło zanikać i ulegać zmianie, w miarę jak pozbywałam się niechcianych i nielubianych przedmiotów. Większość negatywnych warunków nie zniknęła z dnia na dzień. Rozwiązanie niektórych zajęło trochę czasu (a kilka z nich nadal niekiedy powraca!). Energia zaczęła jednak płynąć w prawidłowy sposób, a ja wiedziałam w głębi duszy, że cały ten bagaż zaczął w końcu z całą mocą opuszczać moje życie. Poczułam ogromną ulgę.

Chociaż już wcześniej uczyłam się magii i metafizyki, to dopiero teraz wszystko zaczęło nabierać sensu na znacznie głębszym poziomie. To może brzmieć dziwnie, ale wyrzucając torby ze śmieciami, czułam namacalną różnicę. To stanowiło niejako okno prowadzące na subtelne pole, które otaczało, wypełniało i łączyło wszystko ze sobą. W końcu zaczęłam postrzegać energię w badawczy sposób i czytać jeszcze więcej o energetycznym oczyszczaniu przestrzeni. Poszukiwałam książek, które wydawały się pasować do moich przeczuc. Właśnie wtedy odkryłam łagodniejsze i bardziej intuicyjne praktyki feng shui, jak na przykład te, których naucza Denise Linn (*Space Clearing A-Z*), Terah Kathryn Collins (*The Western Guide to Feng Shui*) i David Daniel Kennedy (*Feng Shui for Dummies*).

Po swoim wielkim sprzątaniu, którego wcześniej nie praktykowałam, stworzyłam i odprawiłam intensywny rytuał oczyszczający przestrzeń i błogosławiący dom. Łączył on zasady magii naturalnej, które stosowałam przez wiele lat, z nową (w moim przypadku) mądrością dotyczącą oczyszczania przestrzeni i feng shui. I rytuał z całą pewnością był

intensywny! Zapaliłam świece i przywołałam cztery żywioły. Klaskałam, paliłam szalwią lekarską, użyłam dzwoneczków. Wykorzystałam wszystko, co tylko było możliwe. Po zakończeniu rytuału poziom energii podniósł się tak znacząco, że pokój wręcz wirował. Musiałam się położyć i zrobić sobie długą przerwę, zanim wróciłam do rzeczywistości. Choć już kiedyś odprawiałam rytuały, po raz pierwszy poczułam taką wielką moc, i to w namacalny sposób. I jakaż to była zmiana! Pokój niemal wydawał się pulsować i skrzyć się, tak jakby ktoś zwiększył moc w oświetleniu lub otworzył okno, które dotychczas pozostawało zamknięte.

Teraz, po wysprzątaniu domu, wszędzie widziałam te rzeczy, które uwielbiałam i które praktycznie promieniowały pozytywną energią. To, co jeszcze niedawno było zwykłym mieszkaniem, teraz stało się świętą przestrzenią, która dawała mi natchnienie, troszczyła się o mnie i podnosiła mnie na duchu. A to był dopiero początek! W następnych latach uczęszczałam na zajęcia do Western School of Feng Shui, założyłam swoją firmę zajmującą się feng shui i zaczęłam pisać o zasadach, które obecnie regularnie stosowałam, a także dawać na ten temat wykłady. I, co najlepsze, w moim życiu zapanowała radosna harmonia, której nigdy wcześniej nie znałam. Ponadto energia zaczęła przepływać w doskonały sposób.

Jakby tego było mało, praca z magicznymi energiami znajdującymi się w domu spowodowała pogłębianie się mojej intuicji: zdolności do wyczuwania energii, którymi emanowały przedmioty, charakterystycznych cech roślin, a także myśli i uczuć osób i zwierząt. W którymś momencie przeszłam na weganizm, gdyż łączyła mnie głęboka więź ze zwierzętami. Mogłam wyraźnie odczuwać ból i cierpienie podczas jedzenia produktów pochodzenia zwierzęcego. Potem przeszłam na witarianizm, bowiem byłam w stanie wyczuwać uzdrawiająca i pogłębiająca świadomość cechy surowych roślin.

Czułam także, że dzięki temu mogłabym żyć w niebiańskiej harmonii z planetą i wszechświatem. Taki styl życia (przynajmniej przez większość czasu, ponieważ od czasu do czasu zdarza mi się wypić kilka piw lub zjeść talerz frytek) jeszcze bardziej wzmocnił moją intuicję i więź z subtelniejszymi królestwami energetycznymi i, bez wątpienia, przyczynił się do zrozumienia metafizycznych cech roślin, zwierząt, kryształów, kolorów itp.

Idąc swoją duchową ścieżką, zdałam sobie sprawę, że świadomość środowiska nie ma na celu tylko dobra planety. Liczy się także nasze dobro: ugruntowanie w naturze i szacunek dla niej to warunek konieczny, aby zaznać prawdziwego i nieprzemijającego szczęścia. A nasze domy są wspaniałym miejscem, aby dać temu początek. Przecież stanowią one osobiste zakątki Matki Ziemi i jedyne miejsca, w których sprawujemy najwyższą jurysdykcję nad tym, jak jest ona traktowana. A kiedy my ją dobrze traktujemy, to i ona nas dobrze traktuje. Tak jak uwielbiamy dawać prezenty ludziom, którzy nas doceniają i okazują wdzięczność za podarunki, które kiedyś od nas otrzymali, tak też ziemską boginię uwielbia obsypywać nas darami. Opiekuje się nami i nie szczędzi nam wszelkich dobrodziejstw, kiedy ją szanujemy i wyrażamy jej wdzięczność. W książce zalecam okazywanie szacunku dla roślin i zwierząt, a także używanie świec wykonanych z sojowego wosku oraz ekologicznych środków czyszczących. Tego typu działania stanowią wyraz naszej pełnej miłości postawy wobec ziemi.

Wszystko się ze sobą łączy. Każdy element fizycznego świata jest przepełniony niewidzialną siłą życiową i jedyną w swoim rodzaju magiczną energią. Napisałam tę książkę, gdyż jestem pewna, że każdy z nas ma wrodzoną zdolność wyczuwania i zmieniania tych energii, a także kierowania nimi. Dzięki temu tworzą się pozytywne warunki i przejawiają się prawdziwe pragnienia naszych serc. Może nie stanie się to z dnia

Wstęp

na dzień i może nie dokładnie w taki sposób, jakiego byśmy się spodziewali, ale wówczas byłoby to, tak czy siak, nudne. Zresztą, magiczne życie to podróż. Przekonałam się, że jest to najbardziej ekscytująca i satysfakcjonująca podróż, w którą możemy się wybrać.

Z serdecznymi pozdrowieniami, TŁSS

Kategorie bałaganu

Ogólna zasada brzmi: jeśli czegoś nie lubisz lub nie potrzebujesz, pozbądź się tego – bez względu na to, co to jest, kto ci to dał, jak długo to masz czy co przedstawia. Pomocna może się okazać lektura o różnych rodzajach bałaganu. Dzięki niej sprawnie i skutecznie wysprzątasz swój dom i nic nie umknie twojemu silnie oczyszczającemu spojrzeniu.

Papier

W tej kategorii mieszczą się stare paragony, dawne listy miłosne, oferty kart kredytowych, listy rzeczy do zrobienia, gwarancje urzędzeń, których już nie używasz, kartki urodzinowe sprzed trzech lat (lub ubiegłego roku), bony, które straciły ważność lub których prawdopodobnie nigdy nie użyjesz, itp. Weź na cel segregatory, szuflady ze śmieciami, zakamarki biurka czy inne miejsca, w których na ogół gromadzą się wszelkie niepotrzebne papiery.

Polecam taką szufladę na śmieci, ponieważ niektóre rzeczy wydają się nie pasować do żadnego innego miejsca. Tylko upewnij się, że często ją czyścisz.

Ubrania

Jeśli coś nie pasuje na ciebie lub masz wątpliwości, czy ci się podoba, pozbądź się tego. Czekasz, aż zrzucisz kilka zbędnych kilogramów albo aż będzie cię stać na kupno nowych ubrań? Pozbądź się niepotrzebnej garderoby. Zasługujesz na to, żeby w twojej szafie znajdowały się tylko takie ubrania, które świetnie na tobie wyglądają *teraz*, nawet jeśli to oznacza, że przez jakiś czas będziesz mieć tylko trzy stroje. Za każdym razem, gdy patrzysz na ubrania, których nie lubisz lub które założysz „któregoś dnia”, cierpi na tym twoje po-

czucie własnej wartości. W efekcie trudniej ci schudnąć i/lub przyciągnąć dostatek. Odważne uwalnianie się od starej garderoby i tworzenie miejsca na te ubrania, które uwielbiasz, stanowi afirmację miłości własnej i świadomości dobrobytu. Kiedy dokonasz tego z wielką wiarą, zdobędziesz zasoby, dzięki którym kupisz doskonałe nowe ubrania właśnie wtedy, kiedy będziesz chciał je nabyć lub gdy będziesz ich potrzebował.

Książki

Lubię czytać wszystkie rodzaje książek, ale to wcale nie oznacza, że lubię *mieć* je wszystkie. Przykładowo: gdybym miała żyć wiecznie, mogłabym rozważyć wielokrotne przeczytanie dzieł z literatury pięknej, ale ponieważ na świecie jest tyle książek, a ja nigdy nie będę miała czasu, żeby przeczytać je wszystkie w swoim życiu, prawdopodobnie przeczytam tylko raz większość powieści i zbiorów opowiadań, choć jest kilka wyjątków od tej zasady. Dlatego też w mojej biblioteczkę znajdują się w przeważającej mierze publikacje encyklopedyczne, czyli, w moim przypadku, są to książki prezentujące temat jogi, feng shui, kryształów, ziół, drzew, magii itp. Ale w twoim przypadku mogą to być książki o szermierce, gotowaniu, astrologii, wnioskach o granty czy wielu innych rzeczach. Zasadniczo trzymam tylko te tytuły, do których jeszcze zajrzę. Chodzi tutaj także, wyjątkowo, o dzieła literatury pięknej, jak na przykład *Mgły Avalonu* i *Dzieła wszystkie* Szekspira. (Ale u ciebie pewnie będzie inaczej). Resztę – książki, które przeczytałam raz i już do nich nie zajrzę – wypożyczam w bibliotece lub kupuję, a potem oddaję do biblioteki. Jeśli pochodzisz z podobnej rodziny co ja, czyli takiej, która trzyma się kurczowo każdej książki, bez względu na jej treść, to co mówię, może się na początku wydać nieco szokujące. Ja najpierw również doznałam pewnego szoku. Ale kiedy już zdasz sobie sprawę, ile masz miejsca i że twój

dom o wiele lepiej się czuje, kiedy nie jest zawałony wszystkimi książkami, które kiedykolwiek miałeś czy przeczytałeś, z pewnością przyznasz mi rację.

Dekoracje

Kiedy dekoracja spełnia swoje zadanie, za każdym razem jej widok poprawia samopoczucie. Nadaje atmosferze piękno, zaś twemu sercu – radość. Kiedy jednak nie spełnia swej funkcji, to znaczy, że tylko zagraca przestrzeń. Mogą to być jedwabne lub zasuszone kwiaty czy rośliny, których czasy świetności już dawno minęły; rzeczy, które niegdyś uwielbiałeś, ale teraz nie masz już dla nich serca; albo rzeczy, które nie podobały ci się. Można tu wymienić także obrazy, przez które ogarnia cię uczucie przygnębienia lub które przedstawiają coś, czego sam w swoim życiu nie chciałbyś doświadczyć. Przykładowo: nikt uczciwie nie zaprzeczy, że *Krzyk* Edwarda Muncha to niesamowite dzieło sztuki. Jeśli jednak patrzy się na nie codziennie, bez względu na to, czy robi się to świadomie, czy nie, wpływa to na życie człowieka na bardzo głębokim poziomie. Prawdopodobnie też sprawia, że doznaje się uczuć strachu, samotności, zagrożenia i szaleństwa. Dlatego obrazy typu *Krzyk* najlepiej pozostawić w muzeum. Z drugiej strony *Pocałunek* Gustava Klimta to nie tylko cudowne dzieło sztuki, które podoba się chyba każdemu, a jeśli będzie się na nie patrzyło codziennie, najprawdopodobniej tchnie w życie uczucia ciepła, romansu, namiętności i radości.

Meble

Jeśli jakiś mebel nie pasuje do twojego domu, ale trzymasz go, ponieważ dużo kosztował, to znaczy, że tylko zagraca przestrzeń. Jeśli śpisz na łóżku, które dzieliliś z byłym partnerem, mebel ten zachowuje energię starego związku, a przez

to trudniej ci wejść w nową relację lub w taką, która nie przypomina ci o tej dawnej. To samo dotyczy sof i stołów jadalnianych. Inne meble, od których chciałbyś się uwolnić, to takie, których nie lubisz, na których niewygodnie się siedzi, i takie, o które zawsze obijasz sobie goleń lub duży palec u nogi.

Prezenty

Jeśli czegoś nie lubisz, pozbądź się tego przedmiotu, nawet jeśli to prezent! Twój dom jest bardzo magicznym i świętym miejscem. Nie wnoś do niego energii poczucia winy, trzymając się kurczowo nielubianych podarków. Szanuj je i osobę, która ci go dała, oddając ów przedmiot człowiekowi, który go doceni.

Jedzenie

W tym miejscu bądź naprawdę szczery. Czy rzeczywiście zamierzasz zjeść resztki salsy mango, która leżała w kącie lodówki przez kilka miesięcy? A co z przebarwionymi tortillami czy dziwnie smakującym odżywczym batonikiem, który kupiłeś przez przypadek? Nie będziesz już tego jeść? Hm, nigdy bym nie pomyślała.

Bałagan w samochodzie

A to już coś dla mnie. Wydaje się, że w moim bagażniku i na tylnym siedzeniu rzeczy po prostu się gromadzą. Ilekroć sprzątam w samochodzie, zawsze czuję się znacznie lepiej i niezmiennie wydaje się, jakby moje auto również jechało lepiej (choć, prawdopodobnie, to tylko wytwór mojej wyobraźni).

Niedokończone projekty lub zepsute rzeczy

Przez niedokończone projekty możesz mieć poczucie winy lub mogą cię one przytłaczać, ilekroć na nie spojrzysz. Kiedy

natkniesz się na nie w czasie sprzątanía, to albo je skończ, albo się ich pozbądź. To może być krawiecki projekt, który już ci się znudził, album z wycinankami, do którego zrobienia się nie zabrałeś, czy stos drewna opałowego, które miałeś porąbać. To samo dotyczy popsutych rzeczy. Napraw je, zastąp je innymi lub po prostu pozbądź się ich. To sprawi, że wszystko pójdzie lepiej i wniesie w każdą sferę życia poczucie swobody i spokoju. Chodzi tutaj o skrzypiące zawiasy, źle otwierające się drzwi czy nieprawidłowo działające zamki, szuflady, które wypadają po ich otwarciu itp. Jeśli jednak coś jest zepsute formalnie rzecz biorąc, ale nadal działa i nie przysparza zbyt wielu kłopotów (jak, na przykład, lampka, która stoi przy moim komputerze: włączam ją i wyłączam, przekręcając żarówkę; albo dwustronny toster stojący na ladzie, który opieka tylko po jednej stronie), to nie zamartwiaj się tym zbytnio.

Przedmioty o negatywnych skojarzeniach

Być może masz cudowny, uroczy szalik... to był prezent od byłego partnera, który miał problemy z psychiką. A może wspaniały obraz... apodyktycznej ciotecznej babki, z którą nie utrzymywałeś przyjaznych stosunków. Nawet jeśli coś tylko przypomina ci o czasie lub osobie, które wolałbyś wyrzucić z pamięci, rozważ uwolnienie się od takiego przedmiotu.

Jak poznać, że to rupiecie

Ogólnie rzecz biorąc, jeśli czegoś nie lubisz, nie potrzebujesz lub nie używasz, najwyższy czas, by się tego pozbyć. Ale jeśli nie jesteś całkowicie pewny, czy to rupiecie, pomocne okażą się trzy poniższe metody.

Metoda 1. Metoda mistyczna

Przytrzymaj przedmiot w dłoniach lub połóż je na nim. Zamknij oczy, odpręż się i weź kilka głębokich wdechów. Poczuj wymianę subtelnej energii pomiędzy tobą a przedmiotem. Jak się czujesz, kiedy dostrajasz się do tego przedmiotu? Jesteś szczęśliwy, smutny? Tryskasz energią? Ogarnia cię zmęczenie? Innymi słowy: czy przedmiot wydaje się dodawać ci energii czy zabierać ją? A może działa neutralnie?

Jeśli czujesz/wyobrażasz sobie, że ów przedmiot dodaje ci pozytywnej energii, to znaczy, że nie należy do rupieci. Jeśli czujesz/wyobrażasz sobie, że przedmiot zabiera ci pozytywną energię, to znaczy, iż jest rupieciami. Jeśli jest neutralny, przejdź do metody 2. lub 3.

Metoda 2. Metoda energetycznych negocjacji

Pomyśl o energii, którą wkładasz w pomieszczenie i w troskę o dany przedmiot. Przede wszystkim zajmuje cenną przestrzeń w twoim domu, za którą płacisz dużo pieniędzy: przestrzeń, na której może stać coś innego. Weź także pod uwagę koszt utrzymania. Przykładowo: co tydzień, być może, musisz poświęcać czas na jego wyczyszczenie. A może ów przedmiot zabiera ci odrobinę cennej energii za każdym razem, gdy myślisz o nim? Niewykluczone, że przypomina ci o chwilach lub osobie, które nie były do końca dobre (nawet jeśli nie myślisz o tym świadomie), albo sprawia, że się stresujesz czy złościsz. Kiedy już mentalnie zarejestrujesz, ile swojej energii dajesz temu przedmiotowi, zastanów się nad pozytywną energią, którą ty czerpiesz – czy jest użyteczna, czy cię uszczęśliwia itp. Potem zadaj sobie pytanie, czy energetyczna wymiana wywołuje w tobie pozytywne uczucia. Czy dobrze na niej wychodzisz? Czy warto jest zatrzymać ten przedmiot? A może to tylko rupiec?

Metoda 3. Metoda wyimaginowanej przeprowadzki

Usiądź przy przedmiocie, weź kilka głębokich wdechów i zamknij oczy. A teraz wyobraź sobie, że się przeprowadzasz i jakie to cudowne uczucie! Tak bardzo się cieszysz z przeprowadzki do nowego domu, a być może, do innego miasta. Wiesz bowiem w swym sercu, że rozpoczniesz coś innego, dzięki czemu określisz się na nowo i radośnie przejawisz wszelkie swe pragnienia. Popatrz, jak wynajmujesz spedytorów lub furgonetkę i pakujesz do pudeł wszystkie swoje ulubione przedmioty. A teraz otwórz oczy i popatrz na dany przedmiot. Czy chcesz go ze sobą zabrać do pięknego nowego życia? Czy wpasuje się on do twojej najbardziej idealnej wizji siebie? Czy jest wart czasu i wysiłków pakowania i przenoszenia? Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiedziałeś przecząco, przedmiot należy do rupieci.

Po przeprowadzeniu wstępnych gruntownych porządków – co może zabrać dzień, miesiąc czy nawet rok, w zależności od nawyków z przeszłości – pamiętaj, aby robić to regularnie, ponieważ gromadzenie przedmiotów stało się naszym stylem życia. Do naszych zbiorów dołączają niezamówione przesyłki reklamowe, prezenty urodzinowe, rzeczy kupione pod wpływem impulsu i milion innych. W moim przypadku regularne pozbywanie się rupieci oznacza przeglądanie wszystkich ubrań, książek i gazet przynajmniej raz w miesiącu i pozbywanie się wszelkich niepotrzebnych rzeczy. Co cztery miesiące lub co pół roku przeglądam swoje szafy, półki, bagażnik w samochodzie, lodówkę itp. Chcę się wówczas upewnić, że trzymam tylko te rzeczy, które zachowują żywą pomocną energię. Czuję potrzebę zrobienia takiego przeglądu, kiedy zaczynam mieć wrażenie, iż trudno jest mi zachować w domu porządek albo kiedy czuję się zabloko-

wana pod względem twórczym i emocjonalnym. Kiedy już przywykniesz do pozbywania się staroci, staniesz się bardziej wrażliwy na energię, która nie tylko spotęguje twoje uczucie szczęścia, intuicję i magiczne działania, ale pomoże ci zauważyć moment, kiedy należy zająć się gruntownym sprzątnięciem.

Rytuał rozpoczynający porządkę

Kiedy już wiesz, że musisz zabrać się do poważnego sprzątnięcia, przeszkodą może okazać się rozpoczęcie niezbędnych działań. Ale nigdy strach! Z pomocą przybywa rytuał rozpoczynający porządkę. Potrzebujesz dużej białej świecy (w miarę możliwości zrobionej z wosku sojowego lub roślinnego) i kubek gorącego, pysznego, energetyzującego napoju, na przykład kawy czy czarnej herbaty (albo, jeśli nie chcesz spożywać kofeiny, wypij herbatkę miętową lub imbirową).

Zanim przygotujesz napój, podejmij decyzję, od czego chcesz zacząć. Wybierz coś, co nie przytłacza cię za bardzo, ale co, być może, odrobinę zmusza do wysiłku. Sugeruję coś takiego jak biurko lub szafa wnękowa, ale jeśli uważasz, że to zbyt dużo, możesz zacząć od jednej szuflady lub półki. To przypomina jogę. Zmusz się do niewielkiego wysiłku, ale nie przemęczaj się. Tylko ty znasz przecież swoje ograniczenia.

Kiedy już zdecydowałeś, od czego zaczniesz, poklaskuj bardzo głośno w danej przestrzeni lub poza nią, aby usunąć znajdującą się tam energię. Potem umyj ręce i przygotuj coś do picia. Nim zapalisz świecę, przytrzymaj ją w obu dłoniach i skup się na niej, wypowiadając następujące słowa:

*Triumfuję nad rupieciami.
Jestem mistrzem swych dóbr.*

Zapal świecę i usiądź przed nią. Przytrzymaj kubek z napojem w obu dłoniach i skup się na nim, wypowiadając następujące słowa:

*Teraz naładuję ten napój energiami
czystości, jasności i motywacji.*

Następnie, pijąc napój, odpręż się w pełni. Gdy tylko upijesz ostatni łyk, chętnie rozpoczniesz sprzątanie, a może nawet będziesz tym podekscytowany. Niech świeca pali się podczas robienia porządków. Nie zdziw się, jeśli okaże się, że zrobiłeś znacznie więcej, niż na początku zakładałeś. Za każdym razem, gdy zaczniesz sprzątanie, zapalaj świecę, a jeśli chcesz – powtarzaj powyższy rytuał.

Wewnętrzne porządki

Pozbywając się rupieci ze swojego fizycznego otoczenia, wewnętrzny bałagan (znany także pod nazwą bagażu) z pewnością prędzej czy później wynurzy się na powierzchnię. Wiemy o tym wszyscy na poziomie intuicyjnym. Jak na ironię, to właśnie ów wewnętrzny bagaż często wpływa na zewnętrzny nieporządek. Zamiast patrzeć na swoje dawne bolesne problemy i leczyć je, wolimy zostawić je w ukryciu w szufladach i ciemnych zakątkach szaf. Mówimy sobie, że zajmiemy się nimi później.

Poniżej znajdują się opisy trzech głównych rodzajów wewnętrznego bałaganu, a także sugestie dotyczące sposobu oczyszczania swojego umysłu, ciała, ducha i/lub emocji. Możesz tego dokonać, robiąc jednocześnie zewnętrzne porządki. Jeśli masz trudności z zabranieniem się do sprzątanía rupieci, możesz zacząć od wewnętrznego poziomu, dzięki czemu usu-

niesz stojącą energię. Bez względu na to, z której strony do tego podejdziesz, tego typu działania sprawią, że wszystko będzie płynęło tak, jak pierwszy topniejący śnieg spadający ze szczytu zaśnieżonej góry.

Fizyczne toksyny

Regularne oczyszczanie ciała może pomóc w usunięciu nagromadzonych toksyn, które wpływają nie tylko na twój organizm, ale także na umysł i emocje. To ważne, aby wejść w nawyk detoksykacji i pić codziennie co najmniej tyle wody, ile wynosi połowa masy twojego ciała. Sugeruję ponadto zmniejszenie ilości spożywanego mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego, cukru białego, mąki białej i sztucznych dodatków, ponieważ mają one gęste, negatywne i niezdrowe wibracje i przyczyniają się do nagromadzania się toksyn w organizmie. Jedz ponadto jak najwięcej owoców i warzyw, aby odżywić swój organizm i pomóc mu łagodnie usunąć substancje toksyczne. Więcej informacji dotyczących zdrowego odżywiania się znajduje się w książkach *Conscious Eating* Gabriela Cousensa i *Anielska dieta* Doreen Virtue i Becky Prelitz.

Poniżej polecam do wypróbowania kilka innych sposobów na przeprowadzenie procesu detoksykacji organizmu:

Koktajl cayenne

Moja przyjaciółka, Jennie Chester Moran, która jest trenerką witarianizmu, nauczyła mnie go przyrządzać. (Ja wzbogaciłam ten przepis o wykorzystanie agawy). Koktajl jest nie tylko smaczny i energetyzujący, ale również w znacznym stopniu oczyszcza z toksycznych substancji wątrobę i układ trawienny. Lubię go pić od razu po przebudzeniu się. Dzięki temu układ trawienny działa sprawniej, a metabolizm przyspiesza. Koktajl można pić o każdej porze dnia.

SKŁADNIKI:

- 1 cytryna
- około ¼ łyżeczki pieprzu cayenne (mniej więcej, w zależności od gustu)
- stewia (ziołowy niekaloryczny słodzik) do smaku
- nektar z agawy (surowy, przypominający miód słodzik) do smaku
- 2 szklanki wody

Aby wycisnąć sok z cytryny, użyj wyciskacza (w przypadku dużej cytryny wykorzystaj tylko jej połowę). Wymieszaj wszystkie składniki w wysokiej szklance.

Sok upiększający

Ten napój nie jest aż tak smaczny jak koktajl cayenne, ale zawiera mnóstwo substancji odżywczych i w znacznym stopniu oczyszcza krew oraz organy wewnętrzne. Ma również tę zaletę, że oczyszcza organizm i sprawia, że skóra staje się piękniejsza – stąd też jego nazwa.

SKŁADNIKI:

- garstka suszonych ziół: korzenia łopianu, korzenia mniszka lekarskiego, pokrzywy zwyczajnej, kwiatów koniczyny czerwonej
- szklanka soku aloesowego
- 5 szklanek wody

Doprowadź do wrzenia wodę znajdującą się w średniej wielkości garnuszku. Dodaj garstkę łopianu i mniszka lekarskiego. Przykryj miksturę, zmniejsz ogień i przez 10 minut gotuj ją na wolnym ogniu. Dodaj garstkę pokrzywy zwyczajnej, przykryj garnuszek i gotuj na wolnym ogniu przez kolejnych 5 minut. Zdejmij miksturę z ognia i dodaj do niej kwiaty koniczyny czerwonej. Przykryj garnuszek i mocz zioła przez 10 minut. Odcedź i schłódź. Dodaj sok aloesowy i pij od 0,2 do 0,8 litra dziennie.

Tess Whitehurst jest doradcą intuicyjnym, konsultantką feng shui i mówczynią. Jej warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem, a książki od lat sprzedają się w wielotysięcznych nakładach.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że wygląd mieszkania jest powiązany ze stanem umysłu. Nieporządek w domu odbija się na psychice zamieszkującej go osoby. Czas poznać sprawdzone sposoby na pozbycie się bałaganu, zarówno z salonu, kuchni, przedpokoju, jak i z... głowy.

Autorka prezentuje skuteczne metody na odmienienie na lepsze zarówno domu, jak i... nas samych! Naturalne detergenty, zaklęcia, dobroczynne uroki, magiczne kamienie i aromaty sprawiają, że Twoje mieszkanie będzie nie tylko czyste, ale i pełne harmonii.

Pozbywając się zbędnych rzeczy rozjaśnisz umysł. Bogactwo zagwarantujesz sobie rytuałem z użyciem ciasteczek owsianych. Zrobisz też talizman przynoszący dobry sen. Poznając wiele sposobów na stworzenie miejsca przepelnionego pozytywnym oddziaływaniem, zwiększysz nie tylko swoje poczucie szczęścia, ale także wzmocnisz intuicję i energię.

Czas na harmonię – w domu i w życiu!

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-496-4



9 788373 774964