

*Krystle L. Jordan*



*Przewodnik  
czarownicy*

*Zdrowie*

*Naturalne i magiczne sposoby uzdrawiania  
ciała, umysłu i ducha*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Przewodnik  
czarownicy

  
Zdrowie

Krystle L. Jordan



Przewodnik  
czarownicy

Zdrowie



*Naturalne i magiczne sposoby uzdrawiania  
ciała, umysłu i ducha*

Przedmowa: Arin Murphy-Hiscock, autorka *The Witch's Book of Self-Care*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-312-1

Tytuł oryginału: *The Witch's Guide to Wellness: Natural, Magical Ways to Treat, Heal, and Honor Your Body, Mind, and Spirit*

Copyright © 2022 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,  
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

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

PRINTED IN POLAND

Dedykuję tę książkę mojej niesamowitej żonie, Thani, za to, że zawsze we mnie wierzyła i zachęcała do wytrwania i podążania za marzeniami. Jesteś moją miłością, moim światłem, moją magią.



# Podziękowania

Składam wielkie podziękowania dla całego mojego zespołu w Adams Media za zaufanie i stworzenie mi tej niesamowitej szansy – szczególnie dla Julii za pozytywność i ogromne wsparcie podczas całego procesu oraz dla Bretta za bycie wnikliwym – „wróćmy do rzeczy” – redaktorem. Ta książka jest tym, czym jest, dzięki twojej wiedzy i wskazówkom.

Muszę również podziękować mojej genialnej i pięknej żonie, Thani, za przeczytanie każdego słowa, które napisałam i zaofiarowanie własnych unikalnych przemyśleń i perspektyw. Bez Ciebie ta książka mogłaby nigdy nie zostać ukończona! Dziękuję też mojemu cudownemu synowi, Caedmonowi, za cierpliwość i zrozumienie, kiedy przez cały dzień siedziałam przy komputerze. Kocham Cię nieskończenie.

Należy wspomnieć o książce, która ugruntowała moją podróż czarownicy, *Merlin's Book of Magick and Enchantment* autorstwa Nevilla Druryego. Przemówiła do mnie jak żadna inna książka na świecie i wiedziałam, że jestem na właściwej ścieżce.

Na koniec dziękuję wszystkim, którzy kupili tę książkę! To był prawdziwy zaszczyt pisać dla Was i mam nadzieję, że czytanie będzie dla Was tak samo terapeutyczne, jak dla mnie pisanie.

# Spis treści

PRZEDMOWA . . . . .	16
WPROWADZENIE . . . . .	18



## ROZDZIAŁ PIERWSZY

Wprowadzenie do magicznej praktyki wellness . . . . .	21
Czary i praktyka wellness:	
zakorzenione w starożytnej wiedzy . . . . .	22
Czym właściwie jest wellness? . . . . .	23
Jak połączyć swoją magię i praktykę wellness? . . . . .	24
Magiczne, holistyczne ja – ciało, umysł, duch . . . . .	25
Jak uczynić magiczne wellness swoim nawykiem? . . . . .	29
Planowanie magicznej podróży wellness . . . . .	31
Jak rozpocząć tworzenie dziennika lub grymuaru wellness? . . . . .	32
Narzędzia magicznego wellness . . . . .	34



## ROZDZIAŁ DRUGI

Tworzenie magicznego środowiska, które sprzyja praktyce wellness . . . . .	49
<i>Magiczne wellness i dom czarownicy</i> . . . . .	51
Magiczny rytuał oczyszczenia . . . . .	52

<b><i>Odpowiedzialność zrównoważonego życia</i></b> . . . . .	54
Rytuał wdzięczności dla Matki Ziemi . . . . .	54
<b><i>Powitaj naturę w domu</i></b> . . . . .	57
Rytuał błogosławieństwa roślin . . . . .	57
<b><i>Uporządkowanie przestrzeni</i></b>	
<b><i>w celu uruchomienia magicznego przepływu</i></b> . . . . .	59
Rytuał rezygnacji z dóbr materialnych . . . . .	59
<b><i>Magiczne sprzątanie domu</i></b> . . . . .	63
Uniwersalny środek czyszczący	
do sprzątania twojej przestrzeni . . . . .	65
Środek do czyszczenia łazienki dla jasności . . . . .	66
Energetyzujący środek do czyszczenia szkła . . . . .	67
Środek do mycia podłóg odpędzający złe moce . . . . .	68
Rytualne mycie podłóg	
w celu wyeliminowania negatywnej energii . . . . .	69
Rytuał oczyszczania za pomocą cynamonowej miotły . . . . .	71
Oczyszczający kociołek . . . . .	72
<b><i>Równoważenie energii w domu</i></b> . . . . .	75
Błogosławieństwo domu czarownicy . . . . .	75
<b><i>Magiczna ochrona domu</i></b> . . . . .	78
Rytuał chroniący wejście od frontu . . . . .	79
Wykorzystanie ognia do ochrony . . . . .	81
Manipulowanie energią za pomocą kryształowej siatki . . . . .	82
<b><i>Manifestowanie dobrobytu w domu</i></b> . . . . .	85
Manifestowanie dobrze prosperującego domu . . . . .	85
Przyciąganie pieniędzy do domu . . . . .	87
Rytuał wdzięczności za dostatek . . . . .	88



<b><i>Tworzenie woreczków z kryształami</i></b> . . . . .	90
Woreczek na zwiększenie szczęścia . . . . .	90
Woreczek na zwiększenie obfitości . . . . .	92
Woreczek na harmonijną równowagę . . . . .	93
<b><i>Wykorzystanie magicznych mgielek</i></b> . . . . .	95
Odprężająca magiczna mgielka . . . . .	96
Energetyzująca magiczna mgielka . . . . .	97
Oczyszczająca magiczna mgielka . . . . .	99
<b><i>Magiczne torebki ziołowe dla domu</i></b> . . . . .	102
Wzmacnianie pozytywnych energii w domu . . . . .	102
Tworzenie kochającego domu . . . . .	104
Budowanie spokojnego domu . . . . .	105
<b><i>Magia olejków eterycznych dla domu</i></b> . . . . .	107
Mieszanka radości . . . . .	109
Mieszanka skupienia . . . . .	110
Mieszanka detoksykacji . . . . .	111



## **ROZDZIAŁ TRZECI**

<b>Magia dla fizycznej praktyki wellness</b> . . . . .	113
<b><i>Dostrajanie się do swojego fizycznego ja</i></b> . . . . .	115
Rytuał dostrojenia się do swojej fizycznej jaźni . . . . .	115
<b><i>Związek między ruchem i magią</i></b> . . . . .	118
Poranny rytuał wzmacniający energię . . . . .	118
<b><i>Znaczenie odpowiedniego nawodnienia</i></b> . . . . .	121
Połącz się z żywiołem wody . . . . .	121

<b><i>Znaczenie odżywiania dla magii</i></b> . . . . .	123
Zielone, magiczne, poranne smoothie dla sukcesu . . . . .	124
Borówkowe muffinki z otrębów dla uziemienia . . . . .	126
Cynamonowa granola kakaowa dla dobrobytu . . . . .	128
Energetyczne kulki z ciemnej czekolady i masła orzechowego dla miłości . . . . .	130
Cytrynowy sos tahini do sałatek dla ochrony . . . . .	131
Sałatka z trzech rodzajów fasoli dla obfitości . . . . .	133
Grzyby i zielone warzywa stir-fry z miso zwiększające moce parapsychiczne . . . . .	134
„Serowy” zapiekany makaron z soczewicy dla pokoju i czystości . . . . .	136
<b><i>Magia snu</i></b> . . . . .	139
Medytacja dla spokojnego odpoczynku . . . . .	140
Lawendowy woreczek na sen . . . . .	141
Magiczny spray do poduszek na dobry sen . . . . .	143
<b><i>Ziołowe mikstury dla zdrowia fizycznego</i></b> . . . . .	145
Magiczne nalewki . . . . .	145
<i>Nalewka z tymianku zwalczająca grzyby candida</i> . . . . .	146
<i>Nalewka imbirowa na nudności</i> . . . . .	148
Nalewka z liści czerwonej maliny dla równowagi hormonalnej . . . . .	149
Maść z arniki na ból mięśni i stawów . . . . .	151
Ziołowy syrop na kaszel z cytryny i oregano . . . . .	153
Mieszanka olejku lawendowego i eukaliptusowego na ból głowy . . . . .	155
Mieszanka olejków na alergie . . . . .	156
Kompres ziołowy na skaleczenia, zadrapania i siniaki . . . . .	158
Eliksir wzmacniający odporność . . . . .	159
Latte z kurkumą dla zdrowia jelit . . . . .	160

<b><i>Ziołowe mikstury dla skóry, włosów i paznokci</i></b> . . . . .	163
Czarodziejska woda na trądzik . . . . .	164
Kokosowo-owsiany środek do kąpieli na egzemę . . . . .	165
Kojąca maść do rąk na suchą skórę . . . . .	166
Kojąca mgiełka na oparzenia słoneczne . . . . .	168
Oliwka z rozmarynem i cytryną do skórek przy paznokciach . . . . .	170
Płukanka do włosów dla ich rewitalizacji . . . . .	171
<b><i>Parzenie magicznych herbat</i></b> . . . . .	173
Mieszanka cynamonu i kardamonu równoważąca poziom cukru we krwi . . . . .	174
Mieszanka lawendy i chleba świętojańskiego na zmniejszenie podjadania . . . . .	175
Mieszanka mięty z cytryną dla lepszego trawienia . . . . .	176
Mieszanka z pokrzywy i mniszka lekarskiego dla detoksykacji wątroby . . . . .	177
Mieszanka z hibiskusem przyspieszająca metabolizm . . . . .	177
Mieszanka z melisą lekarską usuwająca mgłę mózgową . . . . .	178
<b><i>Wpisy w dzienniku i afirmacje w ramach fizycznej praktyki wellness</i></b> . . . . .	180
Podpowiedzi wpisów w dzienniku w ramach fizycznej praktyki wellness . . . . .	180
Codzienne afirmacje w ramach fizycznej praktyki wellness . . . . .	181



## **ROZDZIAŁ CZWARTY**

### **Magia dla psychicznej**

**i emocjonalnej praktyki wellness** . . . . . 183

***Sila samoakceptacji*** . . . . . 185

Rytuał odpędzający negatywne wzorce myślowe . . . . . 186

Kąpiel solna z olejkiem ylang-ylang budząca pewność siebie . . . . .	188
Zakłęcie lustra dla samoakceptacji . . . . .	189
Słoik z zakłęciem miłości własnej . . . . .	191
Kociołek czarownicy na siłę psychiczną . . . . .	193
<b><i>Magia uzdrowienia emocjonalnego</i></b> . . . . .	195
Rytuał akceptacji emocjonalnej . . . . .	195
Rytuał ognia oczyszczający emocje . . . . .	197
Medytacja dla emocjonalnego uzdrowienia . . . . .	198
Rytuał pełni Księżycy, aby uwolnić strach . . . . .	200
Rytuał pamięci zwiększający poczucie szczęścia . . . . .	202
Woreczek z zakłęciem, aby przezwyciężyć uzależnienie . . . . .	203
Rytuał wschodu słońca dla odnowy . . . . .	205
<b><i>Minimalizacja stresu i niepokoju</i></b> . . . . .	208
Pięciominutowy rytuał na złagodzenie niepokoju . . . . .	208
Słoik z zakłęciem na złagodzenie zmartwień . . . . .	209
Rytuał ze świecą do walki ze stresem . . . . .	211
Uspokajający rytuał kąpeli solnej . . . . .	213
Medytacja relaksacyjna z kryształami . . . . .	214
Rytuał zachodu słońca łagodzący objawy depresji . . . . .	216
<b><i>Odnalezienie skupienia dla osiągnięcia spokoju wewnętrznego</i></b> . . . . .	219
Mgiełka cytrusowa przeciw mgłę mózgową . . . . .	219
Prosty rytuał podejmowania decyzji . . . . .	221
Rytuał jasności umysłu . . . . .	222
Herbata wzmacniająca pamięć . . . . .	223
<b><i>Poprawa stanu umysłu</i></b> . . . . .	225
Odżywcze smoothie na hormony szczęścia . . . . .	225

Zaklinanie naszyjnika na radość i szczęście . . . . .	227
Słoik z zaklęciem na szczęście . . . . .	228
Rytuał picia herbaty wzmacniający poczucie szczęścia . . . . .	230
<b><i>Budowanie pozytywnych relacji</i></b> . . . . .	232
Rytuał rezygnacji z toksycznych związków . . . . .	232
Rytuał sprzyjający zdrowym związkom . . . . .	234
Rytuał pamiątnika dla poznania siebie . . . . .	235
Rytuał świecy dla miłości . . . . .	237
<b><i>Dodatkowe rytuały dla zdrowia</i></b>	
<b><i>psychicznego i emocjonalnego</i></b> . . . . .	238
Rytuał pierścienia zwiększający kreatywność . . . . .	238
Ujawnij niewidzialne prawdy poprzez wróżenie z wody . . . . .	239
Rytuał ochronny dla empatów . . . . .	241
Rytuał zwiększający motywację . . . . .	243
<b><i>Wpisy w dzienniku i afirmacje</i></b>	
<b><i>w ramach psychicznej praktyki wellness</i></b> . . . . .	245
Podpowiedzi wpisów w dzienniku w ramach	
psychicznej i emocjonalnej praktyki wellness . . . . .	245
Codzienne afirmacje w ramach psychicznej	
i emocjonalnej praktyki wellness . . . . .	246



## ROZDZIAŁ PIĄTY

Magia dla duchowej praktyki wellness . . . . .	247
<b><i>Transformacja twojego zdrowia duchowego</i></b> . . . . .	248
Kolaż zaklęcia, aby połączyć się ze swoim autentycznym ja . . . . .	248
Medytacja, która pomoże ci	
znaleźć swój prawdziwy cel . . . . .	251

Rytuał doceniania własnej, duchowej jaźni . . . . .	252
Słoić z zaklęciem, aby uzyskać dostęp do wewnętrznej mądrości . . . . .	254
Medytacja dla wewnętrznego spokoju . . . . .	256
Kąpiel o pełni Księżycy, aby przyjąć w sobie boską kobiecość. . . . .	257
Składanie ofiary bóstwu . . . . .	259
Prowadzenie dziennika, aby uzyskać dostęp do cienia własnej duszy . . . . .	260
Rytuał uwolnienia się od poczucia winy i uzyskania przebaczenia. . . . .	263
Uzdrowienie traumy przodków . . . . .	264
<b><i>Pozwól się prowadzić swojej intuicji</i></b> . . . . .	266
Obudź swoją intuicję . . . . .	266
Zaklinanie naszyjnika, aby zaufać intuicji . . . . .	268
Ćwiczenie intuicyjnego jedzenia . . . . .	270
Kryształowy woreczek dla przebudzenia zdolności psychicznych . . . . .	272
Zaklęcie przygotowujące do wróżenia . . . . .	273
Rytuał przywołania poprzednich wcieleń . . . . .	275
<b><i>Połączenie z naturą</i></b> . . . . .	277
Pogłębianie więzi z lokalną ziemią . . . . .	277
Rytuał pełni Księżycy dla połączenia z wszechświatem . . . . .	279
<b><i>Połączenie z żywiołami</i></b> . . . . .	281
Rytuał połączenia z ziemią. . . . .	281
Rytuał połączenia z powietrzem . . . . .	283
Rytuał połączenia z ogniem . . . . .	284
Rytuał połączenia z wodą . . . . .	285

<b><i>Znaczenie zrównoważenia energii</i></b> . . . . .	287
Podstawowy rytuał uziemienia dla równowagi . . . . .	287
Podstawowy rytuał wyśrodkowania . . . . .	289
Rytuał poruszenia energii w stagnacji . . . . .	290
Stwórz pudełko marzeń, aby dodać sobie energii duchowej . . . . .	292
<b><i>Wykorzystanie potencjału umysłu</i></b> . . . . .	295
Medytacja w ruchu dla uważności . . . . .	295
Rytuał wdzięczności . . . . .	297
Rytuał powitania pozytywności . . . . .	298
Sigil otwierający serce . . . . .	299
Słoik wiedzy dla obfitości . . . . .	301
<b><i>Praktyka zatrzymania się</i></b> . . . . .	304
Medytacja pozwalająca się zatrzymać . . . . .	304
Rytuał zwolnienia . . . . .	305
Zakłęcie akceptacji swoich granic . . . . .	307
<b><i>Wpisy w dzienniku i afirmacje</i></b>	
<b><i>w ramach duchowej praktyki wellness</i></b> . . . . .	309
Podpowiedzi wpisów w dzienniku	
w ramach duchowej praktyki wellness . . . . .	309
Codzienne afirmacje	
w ramach duchowej praktyki wellness . . . . .	310
<b>BIBLIOGRAFIA</b> . . . . .	311
<b>O AUTORCE</b> . . . . .	313



# Przedmowa


Ludzie często zakładają, że magia wpływa na rzeczy w świecie zewnętrznym lub że jest używana do kształtowania świata zgodnie z naszymi pragnieniami. To przekonanie jest dalekie od prawdy.

Magia jest jednym z najpotężniejszych narzędzi pracy nad poprawą własnego samopoczucia – pod względem duchowym, emocjonalnym i psychicznym. Nie polega na wielkiej, radykalnej zmianie – to małe, stopniowe zmiany, które przybliżają nas do harmonii w swoim wnętrzu. Kiedy masz w sobie równowagę, łatwiej jest żyć w harmonii z otaczającym cię światem.


Dwie rzeczy, które możesz najskuteczniej kontrolować i na nie wpływać, to ty i twoja energia. W świecie, w którym nieustannie nękają nas toksyczni ludzie, problemy ze środowiskiem i inne, trudne sytuacje, kultywowanie świadomości własnej energii i dostrajanie jej w celu uzyskania optymalnego samopoczucia jest aktem troski o siebie.

Nawet małe działania sumują się w ostatecznym bilansie. Dbanie o siebie jest przecież jednym z kluczy do dobrego samopoczucia. Regularna konserwacja samochodu pozwala wyłapać problemy, zanim spowodują one poważną awarię i zmuszą cię do zjechania na pobocze. To samo dotyczy twojego osobistego dobrego samopoczucia. Regularna praca nad dopasowywaniem się do swoich potrzeb umożliwia zaznajomienie się z rytmem i przyływami w swoim życiu. Ta świadomość pozwala ci rozpoznać w sobie drobne zmiany, dzięki czemu możesz się nimi zająć, zanim będzie potrzebna bardziej znacząca inwestycja twojego czasu i energii.

Napełnianie codziennych czynności świadomością duchową pomoże ci stworzyć magiczne środowisko, które sprzyja zdrowiu








duchowemu, psychicznemu i emocjonalnemu. Na przykład dostosowywanie lub aktualizowanie energii w domu pomaga zmaksymalizować otaczającą cię pozytywną i wspierającą energię; wplatanie oczyszczeń, błogosławieństw i afirmacji w codzienne czynności wzbogaca twoje połączenie z otaczającą energią, zachęcając do wdzięczności i pozytywnego nastawienia. Uwalnianie rzeczy, których już nie potrzebujesz, lub emocji, które nie wspierają duchowego dobrego samopoczucia, chroni cię przed drenażem energii.

Praca nad odżywianiem ciała, umysłu i ducha w codziennym życiu zapewnia optymalną równowagę. Dbanie o wszystkie aspekty siebie poprawia jakość życia. Równoważenie i utrzymywanie na odpowiednim poziomie osobistej energii sprawia, że lepiej radzisz sobie ze swoją energią wewnętrzną i energią, którą wznosisz podczas rytuałów i zaklęć. Poprawia również twoje połączenie ze światem przyrody, co zawsze jest korzystne dla wiedzy.

W tym wspaniałym wyborze zaklęć, rytuałów, medytacji i afirmacji Kryształy zapewnia nam zestaw magicznych narzędzi do rozwiązywania problemów z brakiem równowagi w różnych sytuacjach i w wielu różnych aspektach życia. Większość z nich to małe, proste sposoby na dostosowanie swojej energii i zwiększenie własnej świadomości. Można je łatwo dodać do rutyny dnia codziennego lub wykorzystać, gdy są potrzebne w określonych sytuacjach lub w wypadku problemów.

Utrzymanie holistycznego, dobrego samopoczucia sprawia, że jesteśmy silniejsi, bardziej odporni i lepiej radzimy sobie ze zmianami. To prezent dla siebie i akt miłości własnej. Poświęć trochę czasu, aby zadbać o swoje zdrowie. To inwestycja w siebie i swoją duchową ścieżkę.



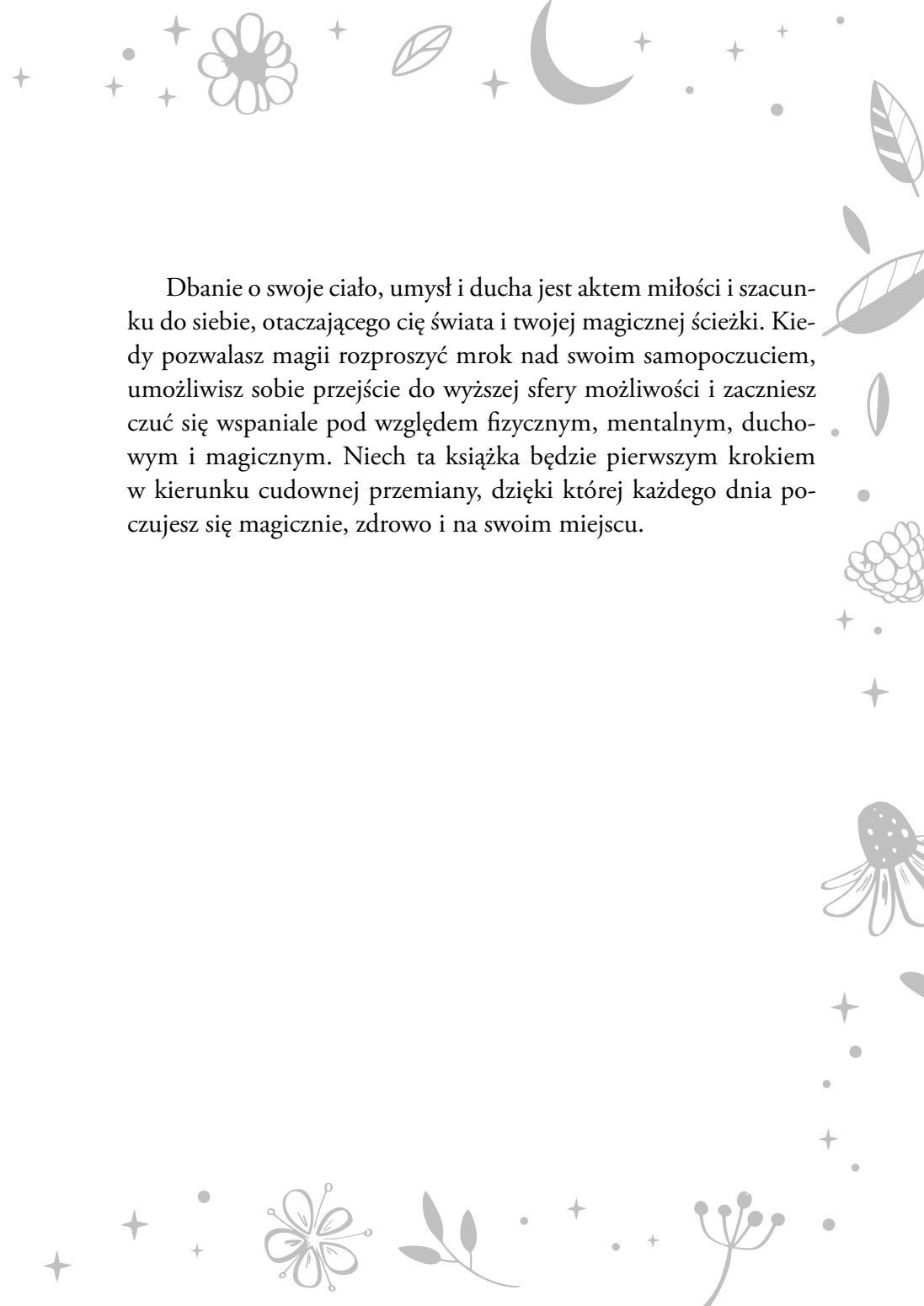
# Wprowadzenie

**T**woja droga do dobrego samopoczucia to podlegająca ciągłej ewolucji podróż sztuki i magii.

Magia daje ci siłę, pewność siebie i połączenie z czymś większym niż ty sam – może również pomóc w uzdrowieniu wewnętrznym. Gdy używasz magii, aby przesuwać energie w celu wywołania pożądanych zmian w swoim życiu, możesz również użyć jej mocy, aby natchnąć swoje ciało i umysł siłą oraz dobrym samopoczuciem. Kiedy zaczniesz dbać o energie swojego ciała, umysłu i ducha, zacznie się pozytywna zmiana.

*Przewodnik czarownicy – zdrowie* pomoże ci zbudować i doprowadzić do rozkwitu twoje magiczne ja. Podróż do zdrowia wewnętrznego wymaga tego samego skupienia, cierpliwości i kreatywności, co twoja magiczna praktyka. W rzeczywistości te dwie rzeczy są ze sobą ściśle powiązane: gdy pogłębisz swoje zrozumienie tego, jak uczynić swoje fizyczne i mentalne ja silniejszym i bardziej odpornym, odkryjesz, że zyskujesz wgląd w swoją praktykę oraz w to, jak rozwijać się i wzrastać duchowo.

Na stronach tej książki znajdziesz ponad sto trzydzieści pięć transformujących praktyk, które pomogą zjednoczyć ścieżki twojej magii zdrowia. Są to rytuały, które poprzez ruch wzmacniają twoje ciało fizyczne; przepelnione magią przepisy na pełnowartościowe posiłki, które odżywią twoje ciało i duszę; praktyki dostrajania się do twojej wrodzonej mocy; ćwiczenia mające na celu skierowanie myśli do wewnątrz w celu autorefleksji; przepisy na preparaty ziołowe dla uzdrowienia fizycznego i emocjonalnego i wiele, wiele więcej.



Dbanie o swoje ciało, umysł i ducha jest aktem miłości i szacunku do siebie, otaczającego cię świata i twojej magicznej ścieżki. Kiedy pozwalasz magii rozproszyć mrok nad swoim samopoczuciem, umożliwisz sobie przejście do wyższej sfery możliwości i zaczniesz czuć się wspaniale pod względem fizycznym, mentalnym, duchowym i magicznym. Niech ta książka będzie pierwszym krokiem w kierunku cudownej przemiany, dzięki której każdego dnia poczujesz się magicznie, zdrowo i na swoim miejscu.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Wprowadzenie do magicznej praktyki wellness

**P**ołączenie swojej duchowej ścieżki, magii i dobrego samopoczucia w harmonijną podróż może być trudnym, ale niezwykle satysfakcjonującym zadaniem. Kiedy jesteś w najlepszej formie fizycznej i psychicznej, twój duch i magia czerpią wielkie korzyści i vice versa: kiedy twoja sfera duchowa i magiczna jest silna, twoje fizyczne i mentalne ja rozkwita. Ta synergia buduje dynamiczne połączenia wewnętrzne, zdolne do tworzenia w tobie cudownej magii.

Wellness może wydawać się nowoczesną koncepcją, ale z pewnością tak nie jest. Przez tysiąclecia ludzie przygotowywali nalewki i mikstury oraz stosowali uzdrawianie kryształami jako środek do lepszego zdrowia i dłuższego życia. Ale czym dokładnie jest wellness i jak może się odnosić do twojej magicznej praktyki? W tym rozdziale omówimy, czym jest wellness i jaki ma związek z twoją magiczną praktyką, a także jak dostosować magiczną praktykę wellness do swoich potrzeb i jak połączyć się z wewnętrzną magią, aby rozpocząć magiczną podróż wellness.



## ***Czary i praktyka wellness: zakorzenione w starożytnej wiedzy***

Czarownice od dawna kojarzone są z uzdrawianiem. Posiadły mądrość ziemi i znały wszystkie jej piękne i tajemnicze sekrety. Potrafiły znaleźć lekarstwo na rozstrój żołądka, ale także na złamane serce. Były ściśle związane z cudownym światem przyrody, który nas otacza. Pozostaje to prawdą także we współczesnym świecie. Ci, którzy podążają duchową ścieżką opartą na naturze, są często bardziej zestrojeni i świadomi nie tylko świata przyrody, ale i siebie samych. Rozumieją lecznicze właściwości roślin i ziół, są zaznajomieni z magicznymi energiami żywiołów, wykorzystują rytmy ziemi i pór roku, a także wiedzą, że naprawdę dobre samopoczucie rozciąga się poza fizyczne ciało, do sfery duchowej.

Już całe wieki przed powstaniem nowoczesnej medycyny ludzie zwracali się ku magii, miksturom, modlitwie, rytuałom, właściwościom ziół i ruchom gwiazd, aby osiągnąć nieuchwytny stan dobrego samopoczucia. Czarownice z mądrością i poświęceniem poznawały, próbowały i testowały naturalne lekarstwa; były uzdrowicielkami, położnymi i kobietami o wielkiej mądrości. Brały swoją uzdrawiającą moc z ziemi, kształtowały ją i wykorzystywały dla dobra innych.

Czarownice posiadały wiedzę i moc, które były odbierane jako zagrożenie przez klasy rządzące, jak również przedstawiciele powstającej profesji medycznej. Zwłaszcza w epoce nowożytnej (od mniej więcej połowy XV wieku do XVIII wieku) czarownice prześladowano na podstawie różnych oskarżeń – nie tylko za krzywdzenie ludzi, ale także za ich uzdrawianie. Nawet „dobre czarownice” powinny zostać usunięte z powierzchni ziemi, jak uważali ich prześladowcy. Chociaż negatywne skojarzenia ze słowem „wiedźma” nie są już tak silne, niemniej jednak istnieją one do dziś. Nadszedł czas, aby

odzyskać tę moc, przyjąć tradycję i starożytną wiedzę uzdrawiającą, a następnie nauczyć się kształtować, zmieniać i integrować swoją magię z własną praktyką wellness.



### *Czym właściwie jest wellness?*

Wellness składa się z drobnych wyborów dotyczących stylu życia, których dokonujesz każdego dnia, aby cała twoja osoba – ciało, umysł i duch – funkcjonowała na najwyższym poziomie. Wellness, podobnie jak magia, nie jest stanem statycznym. Ciągłe się zmienia i ewoluuje jak energia wokół ciebie, która stale przybiera nowy kształt. Oznacza to podejmowanie odpowiednich działań, przyjmowanie odpowiedzialności za siebie, pielęgnowanie swojej wewnętrznej magii i codzienne dążenie do osiągnięcia zdrowszego, holistycznego ja.

Chciałbyś, jak my wszyscy, żyć pełnym energii, wolnym od stresu życiem, unikając chorób i przechodząc przez kolejne dni jak eteryczny duch, którym w istocie jesteś. Jednak trudno uchwycić te odczucia, a podróż do dobrego samopoczucia wcale nie jest prosta. Wiele rzeczy, na które nie masz wpływu, może stanąć na przeszkodzie. Nawet jeśli masz najlepsze intencje, twoje dobre samopoczucie, jak również twoja magia, często nie mają najwyższego priorytetu.

Czego więc brakuje? Co może być impulsem, który popchnie cię do osiągnięcia wszechstronnego dobrego samopoczucia? Być może wystarczy odrobina magii. Magia wszechświata przepęlnia całe twoje życie, od ustalania intencji przy porannej filiżance herbaty, po zaklinanie biżuterii i poznawanie potężnych właściwości roślin. Pozwól, aby stała się kluczem do przejęcia kontroli nad twoją praktyką wellness, zdrowiem i życiem.

## TWORZENIE WORECZKÓW Z KRYSZTAŁAMI

Kryształy idealnie nadają się do wykorzystania w magii domowej. Mają mnóstwo właściwości, z których można czerpać i bez problemu dają się wpasować w każde wnętrze. Poniższe przepisy na kryształowe woreczki dotyczą szczęścia, obfitości i równowagi – rzeczy, których prawdopodobnie pragniesz w swoim domu. Są proste w wykonaniu, nie wymagają wielu składników i nie rzucają się w oczy w domu, jeśli ma to dla ciebie znaczenie.



### *Woreczek na zwiększenie szczęścia*

Twój dom będzie promieniować i dzielić się radosną energią ze wszystkimi, którzy do niego wejdą. Gdy przebywanie w twoim domu wzbudza szczęście, znajdzie to odzwierciedlenie w twoim samopoczuciu emocjonalnym i ogólnym stanie zdrowia. Umieszczenie kilku kryształów, które posiadają taką energię, jest prostym i skutecznym sposobem na wzmocnienie pożądaných energii w całej magicznej przestrzeni.

#### **Potrzebne składniki:**



- 1 żółta świeca dla radości
- 1 różowy kwarc dla miłości
- 1 cytryn dla optymizmu
- 1 przezroczysty kwarc na szczęście
- Mały, żółty woreczek dla radości
- 1 kropla olejku ylang-ylang dla uzyskania harmonii

## Kolejne kroki:



1. Oczyszczyć się, ugruntuć i wyśrodkuj w razie potrzeby.
2. Znajdź przestrzeń, w której czujesz się komfortowo i gdzie nie będzie ci przeszkadzać. Usiądź wygodnie i zapal świecę.
3. Oczyszczyć swój umysł z wszelkich zewnętrznych hałasów. Skoncentruj swoje myśli na uczuciach szczęścia i radości – pozytywnych wibracjach, które chciałbyś poczuć w swoim domu.
4. Włóż po kolei każdy kamień do woreczka i wyrecytuj następujące wersy dla każdego kamienia, gdy go wkładasz:

*Różowy kwarcu, unieś miłość do tego domu.*

*Cytrynie, unieś optymizm do tego domu.*

*Czysty kwarcu, unieś szczęście do tego domu.*

5. Teraz umieść jedną kroplę olejku eterycznego w woreczku i zawiąż go.
6. Trzymaj woreczek przed sobą i wyrecytuj następujące słowa:

*Niechaj w tych murach zapanuje szczęście.*

*Pokój i miłość, radosne energie.*

*Bogini Matko, usłysz me wołanie.*

*Taka moja wola i niech tak się stanie.*

7. Możesz teraz zgasić płomień. Umieść woreczek w najczęściej używanym pokoju w domu. Możesz stworzyć więcej woreczków, jeśli uważasz, że warto umieścić je także w innych miejscach.





## **Woreczek na zwiększenie obfitości**

Otoczanie się dostatkiem może przynieść ci poczucie wewnętrznego spokoju. Energie, którymi nasycony jest ten kryształowy woreczek, dostosują energie obecne w twoim domu tak, aby współdziałały w harmonii i sprzyjały obfitości w twojej przestrzeni.

### **Potrzebne składniki:**



- 1 zielona świeca dla obfitości, dobrobytu i bogactwa
- 1 zielony awenturyn dla stworzenia korzystnych możliwości
- 1 kamień księżycowy dla harmonii
- 1 piryt na szczęście
- Mały, zielony woreczek dla bogactwa
- 1 kropla olejku z drzewa sandałowego dla obfitości i oczyszczenia

### **Kolejne kroki:**



1. Oczyszczyć się, ugruntuć i wyśrodkować w razie potrzeby.
2. Znajdź przestrzeń, w której czujesz się komfortowo i gdzie nic nie będzie ci przeszkadzać. Usiądź wygodnie i zapal świecę.
3. Oczyszczyć swój umysł z wszelkich zewnętrznych hałasów. Skup swoje myśli na tym, że jesteś otwarty i godny obfitości w twoim domu. Zasługujesz na wszystko, czego pragniesz.
4. Włóż po kolei każdy kamień do woreczka i wyrecytuj następujące wersy dla każdego kamienia, gdy go wkładasz:

*Zielony awenturynie, daj szansę temu domowi.*

*Kamieniu księżycowy, unieś harmonię do tego domu.*

*Piryście, przynieś szczęście do tego domu.*

5. Teraz umieść jedną kroplę olejku eterycznego w woreczku i zwiąż go.
6. Wyciągnij woreczek przed siebie i wyrecytuj te słowa:

*Niechaj w tych murach panuje dostatek.*

*Sukces i dobrobyt, szczęście na dodatek.*

*Bogini Matko, usłysz me wołanie.*

*Taka moja wola i niech tak się stanie.*

7. Możesz teraz zgasić płomień. Umieść woreczek w pokoju, w którym zajmujesz się swoimi finansami i płacisz rachunki. Możesz stworzyć więcej woreczków, jeśli uważasz, że warto umieścić je także w innych miejscach.



### ***Woreczek na harmonijną równowagę***

Niezwykle ważne dla ogólnego samopoczucia jest zachowanie harmonijnej równowagi w przestrzeni, w której spędzasz tak dużo czasu. Wspaniałym rozwiązaniem jest rytuał równoważący, ale umieszczenie kryształowego woreczka lub dwóch w twojej przestrzeni może pomóc w utrzymaniu równowagi w okresie między kolejnym przeprowadzeniem tego rytuału.

#### **Potrzebne składniki:**



- 1 niebieska świeca zapewniająca ciszę i spokój
- 1 turkus dla równowagi
- 1 kamień lapis lazuli ułatwiający wgląd
- 1 hematyt dla uziemienia

- Mały, niebieski woreczek zapewniający harmonię
- 1 kropla olejku z trawy cytrynowej dla równowagi i pozytywnego nastawienia

### Kolejne kroki:



1. Oczyszczyć się, ugruntuć i wyśrodkuj w razie potrzeby.
2. Znajdź przestrzeń, w której czujesz się komfortowo i gdzie nic nie będzie ci przeszkadzać. Usiądź wygodnie i zapal świecę.
3. Oczyszczyć swój umysł z wszelkich zewnętrznych hałasów. Skoncentruj swoją energię na znalezieniu równowagi w sobie. Wnieś to skupienie i spokój do swojej pracy nad zaklęciami i do swojego domu.
4. Włóż po kolei każdy kamień do woreczka i wyrecytuj następujące wersy dla każdego kamienia, gdy go wkładasz:

*Turkusie, wprowadź równowagę do tego domu.*

*Lapis lazuli, przynieś wgląd w ten dom.*

*Hematycie, ugruntuj ten dom.*

5. Teraz umieść jedną kroplę olejku eterycznego w woreczku i zawiąż go.
6. Wyciągnij woreczek przed siebie i wyrecytuj słowa:

*Niechaj w tych murach będzie równowaga.*

*Energia uziemienia, zadumy powaga.*

*Bogini Matko, usłysz me wołanie.*

*Taka moja wola i niech tak się stanie.*

7. Możesz teraz zgasić płomień. Umieść woreczek w pierwszym pokoju swojego domu. Dobrze jest zrobić dwa, aby umieścić też jeden na tyłach domu.



*Krystle L. Jordan specjalizuje się w tematyce wellness. Jest ekspertką z zakresu ziołolecznictwa i detoksykacji organizmu. Posiada certyfikat z holistycznego odżywiania i praktykuje je od ponad dwudziestu lat. Krystle jest wielką miłośniczką Ziemi i leśną wróżką na pół etatu. Koncentruje się na zrównoważonym stylu życia i wierzy, że wszystko ma swoją energię i magię. Jest twórczynią The Wholesome Witch.*

### *Jak uczynić magię leczniczą swoją codzienną praktyką?*

*Co łączy magię i wellness? Przede wszystkim dbałość o zdrowie i dobre samopoczucie. Co różni? Narzędzia służące do osiągnięcia tego celu. Magia korzysta z zaklęć, rytuałów i amuletów. Z kolei wellness stawia na zmianę trybu życia, a także zabiegi prozdrowotne i pielęgnacyjne. Okazuje się, że bez trudu można połączyć atuty czarów i wellness, by stworzyć skuteczną magię leczniczą. Jak? Wszystkiego dowiesz się z niniejszej książki.*

*Główną część publikacji stanowi ponad 130 transformujących praktyk. Wśród nich można znaleźć rytuały i zaklęcia wzmacniające wewnętrzną energię i odporność. Są też przepisy na uzdrawiające posiłki, ćwiczenia rozwijające duchowość i preparaty ziołowe o niezwykłej mocy. Dodatkowo Autorka radzi, jak samodzielnie wykonać amulety na różne okazje, a także używać magicznych symboli pobudzających siły witalne.*

*Połącz praktyki magiczne i wellness,  
by poprawić zdrowie i cieszyć się życiem*

Patroni:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8301-312-1



9 788383 013121