



Mandi Em

# Magia terapeutyczna

Zaklęcia i rytuały,  
dzięki którym pokonasz lęk,  
wzmocnisz pewność siebie,  
uciszysz wewnętrznego krytyka,  
przełamiesz toksyczne wzorce



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Magia terapeutyczna



Mandi Em

# Magia terapeutyczna

Zaklęcia i rytuały,  
dzięki którym pokonasz lęk,  
wzmocnisz pewność siebie,  
uciszysz wewnętrznego krytyka,  
przełamiesz toksyczne wzorce



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-465-4

Tytuł oryginału: *Witchcraft Therapy. Your Guide to Banishing Bullsh\*t  
and Invoking Your Inner Power*

Copyright © 2021 by Amanda MacLean  
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 2023  
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

DEDYKACJA

*Dawidowi,  
który buduje mi drabiny,  
kiedy moje marzenia  
wydają się mnie przerastać.*

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	9
<b>PODSTAWY MAGII</b> .....	11
<b>Rozdział 1. OKREŚL SWOJE WIBRACJE</b> .....	23
Perfekcyjne uziemienie .....	25
Obal mit bezradności .....	29
Zmień swój sposób myślenia poprzez wdzięczność .....	33
Pozbądź się cuchnącej energii .....	37
Bądź delikatna względem własnych traum .....	41
Stwórz porządną poranną rutynę .....	45
Uwolnij swój unikalny potencjał .....	49
Przestań mówić o sobie źle .....	52
Odłącz się od sieci .....	56

<b>Rozdział 2. WYCZARUJ PEWNOŚĆ SIEBIE</b> .....	61
Połącz się z wewnętrzną siłą .....	63
Zsynchronizuj się ze swoją intuicją .....	66
Padnij do stóp swojego „ja” .....	69
Pozbądź się wątpliwości i syndromu oszusta .....	72
Naucz się kochać swoje ciało .....	76
Odrodź się świadomie .....	80
Poczuj, jaka jesteś odporna .....	84
Połącz się ze swoim urokiem osobistym .....	88
Zwizualizuj swój potencjał .....	92
<b>Rozdział 3. ODZYSKAJ SPOKÓJ</b> .....	95
Praktykuj cierpliwość, wyjąc do księżycy .....	97
Trzymaj się kurczowo życia .....	101
Idź z nurtem życia .....	105
Nie daj się złym dniom .....	109
Ubrudź sobie ręce .....	113
Znajdź równowagę .....	117
Sposób na wypalenie .....	121
<b>Rozdział 4. MAGIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO</b> .....	125
Nie panikuj .....	127
Rozpal wewnętrzny ogień .....	130
Uzyskaj jasność umysłu .....	133
Uporaj się ze swoim „złym ja” .....	137
Zbierz wszystko w całość .....	141
Potrząśnij ciałem .....	145
Odetnij się od swojego dawnego „ja” .....	148
Nakarm smutną czarownicę .....	152
Nie daj się sezonowej depresji .....	157

<b>Rozdział 5. MAGIA ZWIĄZKÓW I RELACJI</b> .....	161
Ustal granice .....	163
Zerwij z obsesją na punkcie zakońzonego związku .....	166
Chroń swoją niezależność .....	170
Wyrażaj się jasno .....	173
Zerwij z toksycznymi wzorcami .....	176
Przetnij krzywdzące cię więzi .....	180
Przekształć ból .....	184
Aktywuj krąg .....	187
Przyciągnij miłość .....	191
<b>Rozdział 6. ZACZARUJ SWOJE ŻYCIE</b> .....	195
Stwórz listę rzeczy do zrobienia .....	197
Pielęgnuj swoje życie .....	201
Popracuj nad produktywnością .....	205
Przyciągnij dobrobyt .....	209
Przyciągnij magiczne rzeczy poprzez odwzajemnianie .....	214
Przemyśl ideę sukcesu .....	218
Wykorzystaj magię przełamania rutyny .....	221
<b>INDEKS</b> .....	224
<b>O AUTORCE</b> .....	231



# PODSTAWY MAGII

Zatem chcesz odnaleźć swoją wewnętrzną czarownicę i zmanifestować życie, którego naprawdę pragniesz? Zanim to się stanie, poznaj kilka podstawowych zasad. I nie mam tu wcale na myśli żadnych absurdów w stylu: „Masz tak zrobić, bo inaczej nie staniesz się prawdziwą czarownicą”. To są raczej rzeczy, o których należy pamiętać podczas praktykowania czarów jako sposobu mającego na celu doskonalenie się i zdobywanie nowych doświadczeń. Chociaż piękno polegające na praktykowaniu czarów polega na elastyczności i swobodzie w odzyskiwaniu osobistej mocy we własnym życiu, istnieją pewne podstawy w tym rzemiośle, co do których warto być świadomym, aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty. Poniższe sekcje szczegółowo nakreślają te magiczne podstawy oraz opatrują je kluczowymi wskazówkami i technikami.

# Magia a przyziemność

Jeśli miałabym wskazać na jedną mądrość, którą powinnaś wynieść z tej książki, szczególnie w kontekście osiągnięcia twojego dobrostanu, niech będzie ona taka: nic nie dostaniesz, jeśli nie wykonasz swojej pracy.

Wielu ludzi skłania się ku czarom, ponieważ wierzą w to, co widzieli w telewizji. Myślą, że mogą ot tak zwyczajnie wyrecytować jakieś zaklęcie, a potem tylko usiąść i patrzeć, jak ich pragnienia materializują się same z siebie. Rzeczywistość jest taka, że sama magia nie jest w stanie ruszyć z kopyta i wykonać całej brudnej roboty za nas. Tak, istnieją niezliczone historie ludzi (włącznie ze mną) będące dowodem niesamowitych rzeczy i nadzwyczajnych rezultatów rodzących się z nawet najbardziej podstawowych zaklęć. Jednakże tych praktyk nigdy nie wykonuje się w odłączeniu od innych działań. Korzystanie z magii nie jako metody na szybkie rozwiązanie problemów, ale jako wzmocnienia działań w świecie rzeczywistym jest cechą charakterystyczną prawdziwie potężnej czarownicy.

Pomyśl o tym w ten sposób: jeśli chcesz znaleźć pracę, możesz rzucać różne zaklęcia, ale jeśli przy tym będziesz się aktywnie rozglądała i wysyłała CV gdzie tylko się da, twoje szanse na sukces w tym aspekcie życia urosną o wiele bardziej. Taka postawa ma również działanie lecznicze. Owszem, dla własnego spokoju możesz wykonywać rytuały i zaklęcia w sytuacjach, względem których nie masz żadnej kontroli. Mimo to, jeśli nie będziesz patrzeć, w którą stronę kierujesz swoje wysiłki i towarzyszącą im energię, raczej nie uda ci się zmienić życia na lepsze.

Jeśli chcesz użyć magii, aby dokonać rzeczywistych zmian, idź na całość! Ale przy tym uważaj, aby nie lekceważyć magii prozaicznych rzeczy, jeśli chcesz uzyskać jak najlepsze wyniki. Skupiając się na pracy, programujesz swój mózg, by widział wartość twoich działań, kiedy to on ma za zadanie chwycić za jaja to piękne, aczkolwiek chaotyczne życie.

## *Niezbędne techniki*

Chociaż pojęcie „czarownicy” jest bardziej archetypem niż sformalizowaną rolę, istnieją pewne podstawowe techniki, które uwidaczniają się w praktykach większości czarownic. Poniżej znajduje się krótki przewodnik po tych technikach, a każdy rozdział tej książki zawiera jedną z nich lub ich kombinację.

### **Praca z energią**

Praca z energią polega na rozwijaniu odczuwania energii wirujących wokół i wewnątrz ciebie oraz odpowiednią praktykę mającą na celu rozpoznanie zmian w tych energiach. Jest to szczególnie ważne dla czarownic, ponieważ podnoszą one energię potrzebną do zaklęć i pracy rytualnej. Wiele z nich wierzy również, że energia jakiejś rzeczy lub istoty może związać się z innymi przedmiotami, miejscami lub osobami, a to potencjalnie powoduje zakłócenia w stanach umysłu lub magicznych efektach. Praca z energią czasem cieszy się złą sławą, ponieważ może kojarzyć się z czymś w rodzaju niestworzonych rzeczy, ale każdy, kto znajdował się

w trudnym położeniu lub dzielił przestrzeń ze zirytowaną osobą, może potwierdzić, że energie potrafią być zdecydowanie odczuwalne.

Rozwijanie zdolności do dostrzegania energii pomaga w pracy z roślinami, ludźmi i własnym wnętrzem. Gdy zaczniesz zwracać więcej uwagi na subtelne zmiany w energii, uzyskasz większą sprawność w manipulowaniu nią podczas pracy magicznej. To postrzeganie i celowa manipulacja energią są zazwyczaj osiągane poprzez wizualizację, taką jak wyobrażenie sobie oczyszczającego światła, promieniującego z ziemi do twojego ciała fizycznego. Gdy zaczynasz zauważać sposób, w jaki ta energia jest odczuwana w twoim ciele, będziesz mogła skupić się na skierowaniu jej tam, gdzie chciałabyś, żeby dotarła (na przykład poprzez dłonie do przedmiotu lub słoika z zaklęciem).

Proste czynności, takie jak zauważanie różnic w energiach, gdy wchodzisz do różnych miejsc (na przykład przechodząc z jednego pokoju do drugiego) mogą również pomóc w rozwijaniu intuicji – a jest to kolejna siła, która wzmacnia to rzemiosło. Intuicja naprawdę istnieje – nawet coś tak subtelnego, jak uważność względem pojawiających się fizycznych odczuć i myśli, gdy wchodzisz do nieznanego przestrzeni, to w zasadzie pozwolenie intuicji na zabranie głosu. Wiele osób doświadczyło sytuacji, gdzie wiedziały, że coś było nie tak, wyłącznie na podstawie takiego przeczucia. Chociaż może to zająć trochę czasu, aby naprawdę poznać i wzmocnić swoją intuicję, jest to naprawdę przydatna umiejętność, którą warto rozwijać. Gdy głos twojej intuicji stanie się silniejszy, w taki sam sposób dojdzie do wzmocnienia twoich energetycznych percepcji, i *vice versa*. Taki tandem zależności pomoże ci stać się jeszcze bardziej skuteczną czarownicą.

## Uziemienie

Uziemienie jest ćwiczeniem uważności umożliwiającym nawiązanie kontaktu z ziemią i przeniesienie z powrotem do chwili obecnej. Jest to coś, czego wielu z nas, tak bardzo zamartwiających się przyszłością i żyjących przeszłością, poważnie potrzebuje.

Ćwiczenia uziemiające opierają się na stworzeniu związku z ziemią, a następnie powrocie do terażniejszości poprzez ponowne połączenie z wirującą naturalną energią wokół ciebie. Współcześni ludzie w dużej mierze zaniedbują tę energię, ponieważ nie potrafią oderwać się od ekranów i monitorów lub też utknęli w wyniszczającym duszę wirze pracy, walcząc o przetrwanie w społeczeństwie, w którym każdy człowiek pracuje wyłącznie na własne konto. Gdy przebywasz w stanie energetycznego odłączenia, prawdopodobnie odczuwasz niepokój i nerwowość, a to sprawia, że twoja energia staje się niezrównoważona i rozproszona. Poprzez uziemienie ponownie poznasz własną energię i otaczające cię energetyczne wiry.

W kontekście czarów uziemienia powszechnie się dokonuje przed magiczną pracą i po jej zakończeniu jako sposób na podniesienie i skierowanie energii na to, co próbuje się osiągnąć. Nawet osoby niebędące czarownicami mogą odnieść korzyści z włączenia praktyki uziemienia do swojej codziennej rutyny. W swojej istocie uziemienie jest rodzajem praktyki uważności i ciężko byłoby znaleźć kogoś, kto nie skorzystałby z bycia obecnym w tym, co jest tu i teraz. Badania dowodzą, że ludzie, którzy żyją w świadomy sposób, są zazwyczaj spokojniejsi, szczęśliwsi i lepiej wczuwają się w swoje uczucia. To jest o wiele lepszy sposób na życie niż użalanie się nad przeszłością lub zamartwianie się przyszłością.

Chociaż istnieje wiele technik uziemienia, niektóre z najbardziej skutecznych polegają na połączeniu się z energią ziemi w sposób fizyczny, na przykład poprzez postawienie bosych stóp w trawie. Uziemienie jest jak siostrzana praktyka względem innych ćwiczeń uważności, takich jak medytacja, a niektóre codzienne czynności, takie jak piesze wędrówki i praca w ogródku, które *notabene* zawierają różne elementy uważności, są niesamowicie uziemające.

## Manifestacja/formułowanie intencji

Manifestacja i akt formułowania intencji zajmują w czarach bardzo ważne miejsce. W rzeczywistości większość zaklęć i rytuałów je zawiera w mniejszym lub większym stopniu, co ma na celu uzyskanie pożądanych rezultatów. Zasadniczo mają one przekształcić pragnienia w rzeczywistość poprzez odpowiednie skierowanie myśli i energii, zarówno podczas pracy magicznej, jak i zwykłych, codziennych czynności.

Legendarne prawo przyciągania stanowi filozoficzną podstawę dla technik manifestacji. Według niego myśli i energia mogą kierować tym, co przejawia się na płaszczyźnie fizycznej. Podobnie formułowanie intencji opiera się na założeniu, że jeśli zdecydujesz się skierować swoją energię w stronę swoich intencji, jesteś na dobrej drodze do przekształcenia przekonań w namacalne rzeczy. Są one esencją przemiany tego, co jest, w to, czego pragniesz. Nawet jeśli tak jak ja masz sceptyczne podejście do tego elementu rzemiosła, to akt formułowania intencji lub kierowania swojej energii może być postrzegany jako psychologiczne narzędzie do uzyskiwania rzeczywistych rezultatów poprzez skupienie, determinację i poświęcenie.

# Bądź delikatna względem własnych traum:

## utrzymanie przestrzeni, aby wyleczyć rany

Współczesna duchowość poddaje nas bezcelowym próbom ścigania się w zdobywaniu jak największej wyrozumiałości, miłości i pozytywności w obliczu problemów. I chociaż są to wspaniałe cele i inspiracyjne treści, prawda jest taka, że ten sposób myślenia o nieprzemysłanej (czytaj: toksycznej) pozytywności nie jest skutecznym ratunkiem dla odniesionych przez nas ran. To powinno być oczywiste, ale jeśli przytrafiły ci się złe rzeczy, to nie ma to nic wspólnego z twoimi wibracjami, światopoglądem czy ilością wysiłku, jaki włożyłaś w swój rozwój. Chociaż wszyscy często cierpimy z powodu konsekwencji naszych własnych działań, niektóre rzeczy są całkowicie poza naszą kontrolą. Nasze życie to część wielkiego morza ludzkich doświadczeń – przypadkowych, wirujących, a czasem gwałtownych. Bez względu na to, gdzie są umiejscowione twoje duchowe przekonania, czasami życie *po prostu takie jest*. I możesz w sobie nosić blizny tak długo, jak długo będzie trwało ich gojenie.

Podobnie jak samo jej doświadczanie, pojęcie traumy jest trudne do zdefiniowania. Może powstać w wyniku pojedynczego wydarzenia, regularnych zdarzeń, a nawet zwykłego narażenia na traumatyzujące czynniki. Może być związana z konkretną rzeczą, ale też może być zupełnie nieoczywista, jak na przykład trauma pochodząca z marginalizacji.

Kiedy mamy do czynienia z tymi ranami, ważne jest, aby szybko wyjaśnić sobie wszelkie niedomówienia. Trauma i ból

emocjonalny są całkowicie subiektywne. Często ludzie nie potrafią zdefiniować twoich doświadczeń ani ocenić blizn, które po nich zostały. Kiedy mamy do czynienia z traumą, nie ma miejsca na porównania, oceny czy oczekiwania co do właściwej metody uzdrowienia. Pomimo obecnego klimatu kulturowego, który sprzyja toksycznemu pozytywizmowi i wykorzystaniu duchowości, aby ominąć negatywne emocje, najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla własnego emocjonalnego zdrowia jest stworzenie przestrzeni dla swoich traum i bólu, zamiast je bagatelizować i przepychać do przodu. Możesz uznać, że utrzymywanie się w stanie bólu ci nie służy, ale jednocześnie daje ci pełną ciepła cierpliwość, aby wyleczyć się z niego na własnych warunkach.

Magia może być wspaniałym narzędziem w procesie uzdrawiania, ponieważ w jej zarodku tkwi sprawczość. Wiele z interpersonalnych urazów, których doświadczamy, wynika z naruszenia lub braku równowagi na poziomie władzy, natomiast dzięki praktykowaniu magii możemy znaleźć sposoby, by przetwarzać ten ból jako środek na jej *odzyskanie*. Jednakże prawdziwie mądra czarownica zna również głęboką wartość pomocy i bezpieczeństwa. Sięgnij po wsparcie, podnieś rękę – uzyskasz dzięki temu profesjonalną lub prawną pomoc, jeśli jest to konieczne. Na poziomie indywidualnym pozwól swoim uczuciom na ujawnienie się i zaangażuj się w pracę z cieniem, jeśli czujesz się na tyle silna, by to zrobić. Traktuj siebie z cierpliwością, życzliwością i miłością, bez obwiniania się za to, jak się czujesz.



## Laleczka na troskliwe leczenie z traumy

.....

W zasadzie ten rytuał przypomina ćwiczenie w stylu „obchodź się z tym jak z jajkiem”, z tym że tym jajkiem masz być *ty sama* – obdarz się opieką i miłością oraz powiedz sobie wszystkie rzeczy, które powinnaś usłyszeć.

Aby stworzyć swoją własną laleczkę, potrzebne będą:

- 2 duże kawałki tkaniny lub filcu
  - nożyczki
  - igła i nitka
  - waciki i/lub suszona lawenda lub płatki róży
  - kilka pasm twoich włosów
  - kwarc różowy (opcjonalnie)
1. Aby stworzyć laleczkę, weź kawałki tkaniny/filcu i złoż je jeden na drugim. Wytnij kształt lalki, a następnie zszyj boki i górną część.
  2. Wypchaj laleczkę od dołu wacikami lub ziołami i swoimi włosami (lub innym drobnym przedmiotem, który symbolizuje ciebie). Dodaj kwarc różowy, jeśli chcesz, aby symbolizował miłość własną na najwyższym poziomie.
  3. Zszyj dolną część.
  4. Trzymaj laleczkę w dłoni i afirmuj, że jest ona przedłużeniem ciebie. Wyobraź sobie, że twoja energia promieniuje z twojego serca do ramion, a następnie przez ręce aż do laleczki. Pozwól sobie na odczuwanie emocji w miarę ich pojawiania się. Po tym doświadczeniu powinnaś się uzemieć, aby przywrócić równowagę.
  5. Śpij z laleczką umieszczoną pod poduszką przez co najmniej jedną noc, aby umocnić więź.

6. Kiedy już połączysz się z laleczką, umieść ją w miejscu łatwo dostępnym dla ciebie. Traktuj ją jak przedłużenie siebie i dbaj o to, aby zwracać się do niej z uprzejmością. Trzymaj ją delikatnie, oddawaj jej należyty szacunek i miłość, którą żywiłabyś od innej osoby. Dzięki temu będzie cię wspierać w uzdrawianiu.

Po taką laleczkę możesz sięgać podczas emocjonalnie wymagających momentów, pracy z cieniem lub po prostu kiedy chcesz, aby coś wizualnie przypomniało ci, że też jesteś człowiekiem! Ostatecznym celem jej stworzenia jest niejako wyznaczenie pełnomocnika, dzięki któremu możesz utrzymać przestrzeń dla siebie i swojego uzdrowienia.

## *Stwórz porządną poranną rutynę:*

zacznij dzień od zbierania w całość swoich resztek

Jeśli choć trochę jesteś podobna do mnie, to jesteś frajerką, do której zaadresowane są takie artykuły jak „10 sposobów, aby być bardziej produktywną” i „Jak zostać bogaczem”. Może wydawać ci się, że to taki urlop od prawdziwego życia. Po części prawdą jest, że to, co pomogło niektórym ludziom osiągnąć sukces, może być dziełem przypadku i/lub możliwości, jednak dla wielu z nas pozostaje poza zasięgiem. Ale jest jedna rzecz, która łączy nas wszystkich: solidna poranna rutyna.

Wbrew pozorom budzenie się i od razu chwytanie za telefon, aby zobaczyć, co robi twój były, lub nadrobić zaległości w sporze twoich znajomych na Facebooku, nie jest właściwym „śniadaniem” dla twojej głowy! Sposób, w jaki spędzasz pierwszą część swojego dnia, może ogromnie naznaczyć energię i sposób myślenia, które wnosisz do reszty dnia. To oznacza, że masz potencjał, aby być o wiele szczęśliwszą, zdrowszą i bardziej produktywną, jeśli zaczniesz od dobrej strony.

Zaraz zapytasz: czy to oznacza, że mam zarzucić trzygodzinne czytanie wiadomości w Internecie z samego rana, by zrobić coś bardziej produktywnego?! To niemożliwe! Rutyna jest podobna do innych zdrowych nawyków w tym sensie, że choć znamy jej wymierne korzyści, bywa, że nie możemy się zdobyć na to, aby ją wdrożyć. Ponieważ jesteśmy rutyniarzami, popadamy w myślenie, że rutynę łatwiej wymyślić, ale znacznie *trudniej* realizować. To tak jak z przechodzeniem na dietę „od jutra”, gdzie jutro tak naprawdę nigdy nie nadchodzi.

Powód, dla którego większość rutyn zawodzi, jest ten sam, dla którego większość diet się nie udaje: mamy poważne pragnienie natychmiastowej gratyfikacji, więc rzadko wykonujemy żmudną pracę u podstaw, niezbędną do osiągnięcia sukcesu płynącego z nowych, dobrych nawyków. W końcu, co to za frajda zaczynać powoli, krok po kroku, kiedy można po prostu powiedzieć: „chrzanić to wszystko”, całkowicie się sfrustrować i zrezygnować, nieprawdaż?

Jeśli chcesz usprawnić swoją poranną rutynę, pierwszym krokiem jest zastanowienie się nad tym, co próbujesz osiągnąć. Czy starasz się być spokojniejsza? Albo bardziej pozytywna? A może bardziej kreatywna? Teraz zbierz swoje cele i pracuj wstecz, używając ich jako przewodników, aby określić, co powinnaś robić rano, aby zmienić swoje życie z przypadkowego chaosu w pełną skupienia magię. Może jest to spacer, który cię relaksuje? Prowadzenie dziennika wdzięczności, aby bardziej natchnąć się nadzieją względem terażniejszości? Albo pisanie swobodne, aby uzyskać przyływ myśli twórczych?

Przejrzyj zakamarki swojej duszy w poszukiwaniu tego, jak mogłaby wyglądać twoja idealna rutyna i zacznij robić małe kroki w tym kierunku. Na przykład, jeśli chcesz spacerować codziennie rano, twoim pierwszym krokiem może okazać się ustawienie budzika trochę wcześniej lub przygotowanie ubrań wieczorem poprzedniego dnia. Tak jak stawiające swoje pierwsze kroki niemowlę, możesz dochodzić do sukcesu tak długo, jak długo zachowasz rozum i nie zatrzymasz się. Rozkładanie pewnych kwestii na mikroelementy może przynieść ulgę w sytuacjach silnego stresu i pomóc uporać się ze zbyt wysokimi oczekiwaniami. To o wiele lepszy sposób, aby zabrać się za całe dzieło bez efektu wypalenia.

Ustanowienie odpowiedniej porannej rutyny to silne zakłucie. Jeśli podchodzi się do tego poważnie, z właściwą intencją i motywacją, można zmanifestować naprawdę niesamowite rzeczy.

Wierzę w ciebie.

## Prosta czarodziejska rutyna poranna

.....

Poniżej zamieszczam opisaną w szczegółach moją własną magiczną poranną rutynę. Możesz ją w pełni wykorzystać, podrasować w dowolny sposób, ewentualnie włączyć jeden lub dwa elementy do swojej własnej rutyny.

Kiedy się obudzisz, weź kilka głębokich oddechów, aby uziemić się względem nadchodzącego dnia.

Wybierz kryształ, który możesz nosić przy sobie (w kieszeni, a nawet staniku!), aby pomóc sobie względem tego, co przydarzy się tego dnia. Na przykład, jeśli wybierasz się na randkę, możesz wybrać kwarc różowy.

Jeśli masz talię Tarota\*, zapytaj ją, na czym skupić się w danym dniu i wyciągnij jedną kartę. Zwróć uwagę na to, jak twoja intuicja interpretuje tę kartę, i nie panikuj. Na przykład moja talia tak często podsuwa mi Wieżę, że nieraz zastanawiam się, czy jest w niej sześćdziesiąt Wież! A tak zupełnie serio, często interpretuję tę kartę jako przypomnienie, aby nie katastrofizować życia lub pamiętać, by iść z prądem, a nie jako znak czyhającego niebezpieczeństwa.

Wymieszaj intencję w swojej porannej filiżance herbaty lub kawy. Ruchy wykonywane zgodnie z ruchem wskazówek

\* Szeroki wybór bogato ilustrowanych kart Tarota można znaleźć w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

zegara dodają intencję („Dziś będę spokojna”), a ruchy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara usuwają jakiś aspekt („Dziś będę wolna od z wątpienia”).

Weź do ręki dziennik oraz zapisz w nim kilka celów i rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Napisz swoje cele w sposób sugerujący nieuchronność ich sukcesu: „Dziś ukończę projekt”. Zapisz swoje słowa wdzięczności i pozwól sobie na odczuwanie pozytywnych emocji, które płyną z tej emocji.

Jeśli masz miejsce lub możliwość, wyjdź na zewnątrz choćby na kilka minut, stań boso na trawie i weź kilka głębokich oddechów. Być może dzień zaleje cię drobnymi, nieistotnymi dramatami, ale bycie uziemionym to patrzeć na siebie ponad tym wszystkim. Za ledwie dwie minuty dziennie mogą przekształcić się w znaczącą zmianę nastawienia.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



Utknąłeś w sytuacji, która odbiera ci poczucie szczęścia? Zmagasz się z niepokojącymi myślami, które powstrzymują cię przed podążaniem za tym, czego pragniesz? Chcesz wyczarować prawdziwą, trwałą wiarę w siebie i swoje możliwości? Ta książka jest dla ciebie!

Nie martw się, możesz dosłownie odczarować swój los. Pomoże ci w tym szczypta magii intencji i wróżenia oraz odrobina świadomej manifestacji. To ścieżki, dzięki którym stworzysz rzeczywistość, której pragniesz. Magia to nie tylko stoiki wypełnione po brzegi wodą księżycową, ale również rozwój osobisty, uzdrawianie i szacunek do siebie oraz przyrody.

Ta książka to twój przewodnik po używaniu czarów jako narzędzia do osiągnięcia swoich celów. Znajdziesz tu aż 50 magicznych działań, które pozwolą ci przebrnąć przez różne wyzwania. Z ich pomocą zdobędziesz pewność siebie, osiągniesz spokój, zadbasz o swoje zdrowie psychiczne, poprawisz relacje i zwiększysz motywację do działania. Proste zaklęcia, rytuały i inne praktyki duchowe pomogą ci znaleźć utęsknioną ulgę.

**Pielęgnuj swoje życie z magią terapeutyczną!**

Patroni:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-465-4



9 788383 014654

