



Tanaaz Chubb

Ponad  
**140**  
mantr

# Mała księga MANTR

Potęga słów, które zmieniają sposób myślenia,  
wypełniają pozytywnymi wibracjami,  
uwalniają od stresu i niepokoju



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Mała księga  
MĀNTR



Tanaaz Chubb

Ponad  
**140**  
mantr

# Mała księga MANTR

Potęga słów, które zmieniają sposób myślenia,  
wypełniają pozytywnymi wibracjami,  
uwalniają od stresu i niepokoju



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-567-5

Tytuł oryginału: *My Pocket Mantras: Powerful Words to Connect, Comfort, and Protect*

Copyright © 2018 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 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 jakiegokolwiek 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

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	7
Część 1. Podstawy mantr .....	9
Część 2. Mantry .....	15
Rozdział 1. Mantry na rozpoczęcie dnia .....	17
Rozdział 2. Mantry łagodzące stres i niepokój .....	41
Rozdział 3. Mantry miłości do siebie .....	65
Rozdział 4. Mantry uzdrawiające .....	87
Rozdział 5. Mantry sukcesu .....	109
Rozdział 6. Mantry bogactwa .....	131
Rozdział 7. Mantry transformujące życie .....	153
Rozdział 8. Mantry przed snem .....	175

## WPROWADZENIE

**M**antra to prosta fraza lub zdanie, które możesz recytować, aby poprawić swoje samopoczucie. Ilekroć potrzebujesz natychmiastowej poprawy nastroju, podniesienia na duchu, zastrzyku miłości do siebie lub po prostu wsparcia w wieczornym zasypianiu, w tej książce na pewno znajdziesz mantrę odpowiednią dla siebie. Książka *Mała księga mantr* jest wypełniona 150 pozytywnymi, inspirującymi i uzdrawiającymi mantrami, które mają za zadanie podnosić na duchu, uzdrawiać serce i rozjaśniać dzień, zawsze gdy doświadczasz wszelkich życiowych wzlotów i upadków.

Wszystkie zapisane tu mantry płyną prosto z serca i mają na celu pomóc ci zmienić sposób myślenia, uwolnić się od stresu, wzmocnić wewnętrzną więź – a z czasem nawet zmienić twoje życie. Zauważysz, że pozbywasz się dawnych ran; zyskujesz jaśniejsze spojrzenie na przyszłość; i potrafisz odkrywać miłość, pokój i równowagę w swoim życiu.

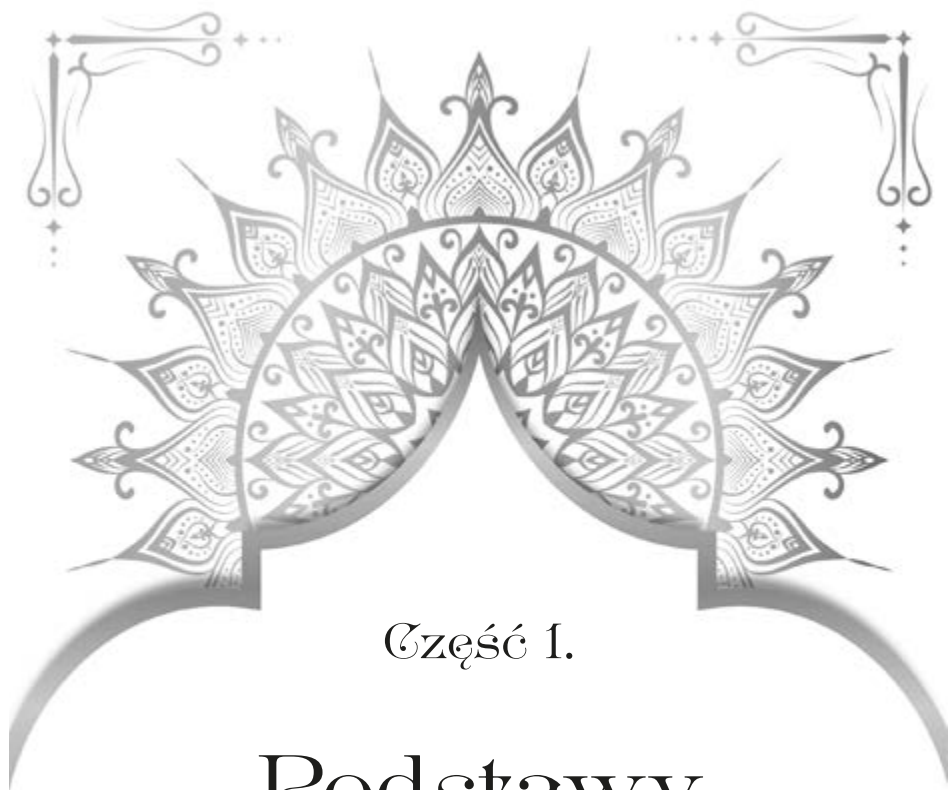
Możesz po prostu przeglądać poszczególne rozdziały tej książki lub otworzyć ją na przypadkowej stronie, a być może znajdziesz idealną dla siebie mantrę. Każda mantra zawiera instrukcje, jak ją recytować, idealną liczbę powtórzeń oraz pewien wgląd w intencję zawartych w niej słów. Staraj się recytować mantrę codziennie przez co najmniej trzydzieści dni, aby doświadczyć jak największych korzyści – jednak prawdopodobne jest, że pozytywne skutki powtarzania mantry odczujesz niemal natychmiast.

Mantry z założenia mają być proste i łatwe do zapamiętania, co pozwala z łatwością je powtarzać. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, recytuj swoją mantrę powoli i staraj się wkładać w wypowiedane słowa dużo wiary i uczucia. Jeśli się nie spieszysz i pozwalasz sobie naprawdę poczuć i uwierzyć w to, co mówisz, mantra będzie miała silniejszy wpływ na twoje życie. W przypadku niektórych mantr może minąć trochę czasu, zanim naprawdę uwierzysz w stojącą za nimi moc – lub ją poczujesz – ale dzięki regularnej praktyce stanie się to znacznie łatwiejsze. Zazwyczaj mantry, z którymi masz jakieś trudności lub w które nie do końca wierzysz, są tymi, z którymi prawdopodobnie powinieneś najbardziej popracować!

Wszystkie mantry zawarte w tej książce zostały również stworzone w taki sposób, aby były jak najbardziej elastyczne. Możesz zmieniać lub edytować dowolną mantrę, tak aby dostosować ją do swoich osobistych lub konkretnych potrzeb. Gdy opanujesz już recytowanie mantr z tej książki, możesz nawet poeksperymentować z pisaniem własnych.

Chociaż do każdej mantry dodane są instrukcje, ważne jest, aby pamiętać, że tak naprawdę nie ma żadnych zasad. Kieruj się własną intuicją i pracuj z wybraną mantrą w taki sposób, jaki odpowiada ci najbardziej. Możesz również uznać, że korzystnie działającą metodą jest dla ciebie trzymanie zapisanej mantry w miejscu, gdzie będzie łatwa do przeczytania, na przykład nad biurkiem, w samochodzie lub w łazience. Będzie to dla ciebie stanowiło doskonałe przypomnienie, abyś regularnie powtarzał swoją mantrę, co pozwoli jej zadziałać w twoim życiu w naprawdę magiczny sposób.

Jeśli jesteś gotowy, aby poprawić swoje życie, rozwinąć głębsze duchowe połączenie z samym sobą i zwiększyć swoje pozytywne nastawienie, książka *Mała księga mantr* jest właśnie tym, czego potrzebujesz.



Część 1.

# Podstawy MANTR





## Niezwykła moc słów

Słowa nie tylko niosą ze sobą znaczenie, ale mają też w sobie pewien rodzaj magii. Słowa pozwalają nam łączyć się z innymi, dzielić się historiami i zrozumieć otaczający nas świat. Wszyscy znamy słynne magiczne słowo, *abrakadabra*, ale czy wiesz, że jednym z jego znaczeń jest „Tworzę, kiedy mówię”? Słowa potrafią zmienić sposób myślenia, postrzeganie, a nawet kreować świat, w którym żyjemy.

Ludzie od dawien dawna rozumieją moc słów, nie tylko w kontekście komunikacji, ale też w celach leczniczych. Słowa zamieniają się w życzenia, modlitwy i przekonania, które mogą pomóc w procesie uzdrawiania. Słowa niosą bowiem ze sobą własne wibracje, a wibracje te oddziałują dalej, dzięki czemu mogą wywoływać efekty we Wszechświecie. Ta kaskada oddziaływań może z kolei wpływać na twój nastrój, umysł i życie.

Być może już doświadczyłeś tych skutków we własnym życiu i zaobserwowałeś, jak słowa lub myśli wpłynęły na twoje postawy, uczucia i działania. Wszak zupełnie inaczej odbierasz daną sytuację, gdy spotykasz się z czyjąś reakcją pełną paskudnych czy podłych słów, a inaczej, kiedy ktoś mówi do ciebie z miłością i w miły sposób.

## Czym jest mantra?

Mantry to krótkie, rytmiczne stwierdzenia, w których zastosowano pozytywne i podnoszące na duchu słowa, aby wygenerować dzięki nim pozytywny i podnoszący na duchu sposób myślenia. Mantry od wieków stosowane były w różnych religiach i kulturach, aby pomóc jednostkom w ustanowieniu intencji dotyczących tego, co chcą stworzyć w swoim życiu, oraz aby przynieść uzdrowienie i duchowe oświecenie. Recytowanie mantr mogło być nawet pierwszym rodzajem praktyki medytacyjnej.

Obecnie mantry znajdują również zastosowanie w jodze i innych praktykach leczniczych.

Mantry występują w wielu formach i w wielu różnych językach, ale wszystkie służą uzdrawianiu i podnoszeniu duchowej świadomości. Słowo *mantra* można luźno przetłumaczyć jako „narzędzie umysłu”. Mantr można używać jako narzędzi do uwolnienia umysłu od stresów, wrażliwości i lęków oraz zastąpienia ich pozytywnymi, natchnionymi i motywującymi do działania myślami.

## Korzyści płynące z recytacji mantr

Wibracja, którą tworzy mantra, może zmienić sposób, w jaki postrzegasz swoją rzeczywistość, zmienić sposób myślenia i wygenerować nowe pozytywne przekonania dotyczące siebie. Nawet jeśli początkowo nie wierzysz w słowa mantry lub nie czujesz ich całym sercem, to nawet zwykłe recytowanie jej może pomóc twojemu mózgowi przeprogramować twoje przekonania i zmienić sposób, w jaki postrzegasz siebie. Aby mantry były w pełni skuteczne, muszą być wypowiedane z silną intencją i musi za nimi stać silne uczucie. Ma to na celu poprawę wibracyjnej jakości mantry i przyspieszenie pojawienia się jej uzdrawiających efektów w twoim życiu. Mantry mogą działać zarówno na poziomie fizycznym, mentalnym/emocjonalnym, jak i duchowym.

### Poziom fizyczny

Wykazano, że na poziomie fizycznym recytowanie mantr:

- zwiększa koncentrację i polepsza skupienie,
- obniża tętno i ciśnienie krwi.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej mantry mogą również stymulować układ hormonalny, dzięki czemu przywracają organizmowi równowagę.



## Rozdział 1.

# MANTRY na rozpoczęcie dnia



Mantry te mają za zadanie dać ci z samego rana istny zastrzyk inspiracji, abyś wstał prawą nogą i energicznym krokiem wkroczył w nowy dzień. Używaj ich, aby zwiększyć swoją energię i entuzjazm, aby nadchodzący dzień był pełen pomysłów.





## Mantra poranna 1

---

### DZIŚ BĘDZIE CUDOWNY DZIEŃ, PEŁEN BŁOGOSŁAWIEŃSTW.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę trzy razy, na głos lub w myślach, zaraz po przebudzeniu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, wypowiadając te słowa, wyciągnij ręce ku górze, spójrz w niebo i mocno się rozciągnij. To rozciąganie ożywi również całe twoje ciało i zapewni ci energię na nadchodzący dzień.

**Jak ta mantra może pomóc:** Jeśli pragniesz rozpocząć dzień pełen ekscytacji i oczekiwania na wiele błogosławieństw, które na ciebie czekają, jest to mantra idealna dla ciebie. Ta mantra nie tylko poprawia nastrój, ale też może pozwolić ci zmienić swoją świadomość, abyś zauważył wszystkie pozytywne zjawiska, które pojawiają się na twojej drodze w ciągu dnia, bez względu na to, jak błahe mogą być. Stwierdzenie, że twój dzień będzie wspaniały, pomoże ci zauważyć wszystkie te rzeczy, które są pozytywne w twoim życiu, i zapobiegnie ugrzęźnięciu w problemach i tych rzeczach, które być może nie idą najlepiej. Ta zmiana świadomości zwiększy twoje pozytywne nastawienie i podekscytowanie oraz pozwoli ci spojrzeć ci na wszystko z nowej perspektywy, opartej bardziej na rozwiązaniach. Ta mantra stymuluje również uczucie wdzięczności, co pomoże ci poczuć się bardziej świadomym wielu błogosławieństw, które cię otaczają.





### MAM DZIŚ NA CO CZEKAĆ.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę trzy razy, na głos lub w myślach, zaraz po przebudzeniu. Dla dodatkowego efektu powtarzaj ją, aż całkiem wstaniesz z łóżka.

**Jak ta mantra może pomóc:** Czy zmagasz się z porannym wstawaniem? Ta mantra pomaga zmotywować się na nadchodzący dzień i sprawia, że nie możesz się doczekać dnia, zamiast się go obawiać. Nawet jeśli nie czujesz, że masz na co czekać, samo wypowiedzenie tych słów może pomóc ci zmienić sposób myślenia, dzięki czemu poczujesz większą motywację i ekscytację codziennym życiem. Prawdę mówiąc, prawdopodobnie zawsze coś na ciebie czeka, a dzięki recytowaniu tej mantry dajesz sobie miejsce, by te rzeczy pojawiały się jedna po drugiej. Może to być mnóstwo rzeczy: od znajdowania przyjemności w pysznym śniadaniu po czytanie dobrej książki w pociągu w drodze do pracy lub po prostu spędzanie czasu z bliskimi – życie zawsze daje ci coś, co możesz cenić i co na ciebie czeka. Recytuj tę mantrę i zwracaj uwagę na liczne błogosławieństwa wokół ciebie, a wkrótce zaczniesz dostrzegać całą masę rzeczy, na które możesz czekać każdego dnia.



### GDZIEKOLWIEK SIĘ UDAM, OTACZA MNIE RADOŚĆ.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę trzy razy po przebudzeniu, na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano. Podczas powtarzania tych słów, postaraj się uśmiechnąć. Tę mantrę możesz także stosować później w ciągu dnia, kiedy tylko będziesz potrzebować zastrzyku energii.

**Jak ta mantra może pomóc:** Wyobraź sobie, że wszędzie, dokądkolwiek idziesz, podąża za tobą radosna, pozytywna energia. Recytowanie tej mantry pomaga stworzyć wibrację radości we wszystkich obszarach życia. Regularnie pracuj z tą mantrą, a możesz wkrótce zacząć odczuwać radość, która będzie towarzyszyć ci zawsze i wszędzie!

Na krótką metę ta mantra ma na celu wywołanie uczucia beztroski i pozytywnego nastawienia w ciągu dnia. W dłuższej perspektywie z kolei mantra ta da ci możliwość rozprzestrzeniania energii i wibracji radości na wszystkie obszary twojego życia, a nawet na innych ludzi. Pomyśl o tej mantrze jak o wzmocnieniu pozytywnych wibracji, które są w stanie oddziaływać na każdego, kogo napotkasz na swojej drodze. Ta mantra sprawdzi się również świetnie, gdy będziesz musiał uporać się z negatywnymi lub wyczerpującymi energetycznie sytuacjami. Recytując mantrę w takich chwilach, możesz wywołać w sobie uczucie radości, pozytywnego nastawienia i pewności siebie. To z kolei pomoże ci stawić czoła problemom, przy czym nie będziesz się czuł pozbawiony energii ani negatywnie nastawiony.



# DZIŚ MOGĘ ODPOCZAĆ, BO WSZYSTKIE MOJE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Recytuj tę mantrę pięć razy na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano. Po wypowiedzeniu tych słów weź głęboki wdech i zrób mocny wydech. Ta mantra jest idealna do recytowania, jeśli czujesz się szczególnie przytłoczony lub zestresowany nadchodzącym dniem. Możesz jej również używać w ciągu dnia, jeśli zaczynasz odczuwać niepokój lub czujesz, że do twego umysłu zakradają się negatywne myśli.

**Jak ta mantra może pomóc:** Jak by to było móc całkowicie zaufać i poddać się swojemu życiu? Wielu ludzi nieustannie odczuwa potrzebę sprawowania kontroli, w wyniku czego często są zestresowani lub stale odczuwają niepokój. Życie może czasem wydawać się przytłaczające, ale jeśli jesteś w stanie uwolnić się od swoich smartwien, sprawy w jakiś dziwny sposób układają się same. Czasami wiele sytuacji i problemów w twoim życiu nie wymaga twójego ciągłego zaangażowania. Jeśli zrobisz jedynie krok wstecz i spojrzysz na rzeczy z dystansu, twoja perspektywa może się znacząco zmienić.

Mantra ta pomaga uchwycić to uczucie i może stanowić solidne przypomnienie, że nie musisz robić wszystkiego ani mieć wszystkiego od razu. Pozwól sobie na relaks, odpoczynek i pozwól życiu toczyć się swoim naturalnym biegiem. Ta mantra pomoże ci również zbudować zaufanie do Wszechświata i uwierzyć, że wszystko ułoży się tak, jak trzeba, lecz w swoim czasie.



# JESTEM WYSTARCZAJĄCO SILNY, BY PORADZIĆ SOBIE ZE WSZYSTKIM, CO POJAWI SIĘ NA MOJEJ DRODZE.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Recytuj tę mantrę trzy razy na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano.

**Jak ta mantra może pomóc:** Ta mantra ma za zadanie przypominać ci, że masz w sobie siłę i moc, aby pokonać wszelkie przeszkody, wyzwania lub trudności, które staną na twojej drodze. Pamiętaj, że jesteś silną, potężną istotą ludzką obdarzoną potencjałem do zrobienia i osiągnięcia wszystkiego, co zechcesz! Recytowanie tej mantry na samym początku dnia wprowadzi cię w pozytywny nastrój i doda pewności siebie, co wzmocni cię w trudnych sytuacjach. Będzie również stanowić zachętę do wytrwania w trudnych momentach i pomoże otworzyć umysł na potencjalne rozwiązania. Kiedy masz w sobie pozytywne nastawienie, że zawsze dasz radę, to naprawdę nie ma nic takiego, z czym nie mógłbyś sobie poradzić, a ta mantra na pewno ci o tym przypomni. Z biegiem czasu mantra ta w naturalny sposób pomoże ci zwiększyć pewność siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości, dzięki czemu zawsze będziesz przygotowany na stawienie czoła wszelkim wyzwaniom, łatwiej przebrniesz przez wzloty i upadki życia, bez względu na to, jak trudne mogą się wydawać.





### CZUJĘ SIĘ DZIŚ PEŁEN ENERGII I POKRZEPIENIA, JAKIE DAJE MI ŻYCIE.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Wypowiedz tę mantrę trzy razy na głos lub w myślach, lekko przy tym podskakując lub truchtając w miejscu. Ruch podniesie twój poziom energii i natychmiast cię ożywi. Jest to również świetna mantra do recytowania podczas porannego treningu.

**Jak ta mantra może pomóc:** Wielu z nas potrzebuje z rana solidnego zastrzyku energii. Zamiast sięgać po ogromne ilości kawy, spróbuj skorzystać z tej mantry. Zaintonuj te słowa, a poczujesz inspirację do stawienia czoła nadchodzącemu dniu i zyskasz więcej motywacji do wykonania wszelkich zadań, którymi trzeba się zająć. Energetyzowanie ciała tymi słowami zapewnia również więcej siły na przetrwanie dnia i pomaga stawić czoła wszelkim pojawiającym się problemom. Ta mantra jest również świetna, gdy poczujesz się znudzony lub przygnębiony swoim życiem. Czasami wszystkim nam zdarza się utknąć w rutynie; to całkowicie zrozumiałe. Regularne recytowanie tej mantry pomoże ci poczuć się ożywionym i pełnym pasji do życia, abyś mógł realizować wszystkie swoje cele i marzenia. Z czasem mantra ta w naturalny sposób zacznie podnosić twój poziom energii i pomoże ci znaleźć w sobie radość i pozytywne nastawienie do życia.



# PRZYJMUJĘ WSZYSTKO, CO PRZYNIESIE DZIEŃ. WIEM, ŻE JESTEM CHRONIONY.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Wypowiedz tę mantrę siedem razy na głos lub w myślach od razu z samego rana. Intonując mantrę, złoż dłonie jak do modlitwy. Ta mantra może okazać się szczególnie pomocna, gdy znajdujesz się w niepewnym okresie swojego życia lub gdy przewidujesz, że w ciągu dnia może pojawić się trudna sytuacja.

**Jak ta mantra może pomóc:** Życie zawsze obdarza nas rzeczami, które bynajmniej nie są częścią twojego planu, ale nawet kiedy tak się dzieje, ważne jest, aby pamiętać, że zawsze jesteś chroniony przez niesamowite, wspierające cię siły Wszechświata. Tak długo, jak naprawdę wierzysz i ufasz, że jesteś pod ochroną Wszechświata i opiekuje się on tobą, doświadczysz przykładów tejże ochrony w swoim życiu. Ta mantra ma na celu pomóc ci zaakceptować i przyjąć wszystko, co stanie na twojej drodze, i jednocześnie dać ci nadzieję. Chociaż radzenie sobie z pojawiającymi się trudnymi sytuacjami może stanowić prawdziwe wyzwanie, w rzeczywistości jeszcze trudniej im się oprzeć. Recytowanie tej mantry pomoże ci przejść przez proces akceptacji i wywoła uczucie wsparcia i ochrony. Z takim poczuciem będzie ci dużo łatwiej iść przez dzień.



## Rozdział 6.

# MANTRY bogactwa



Te mantry pomogą ci dostroić się do bogactwa i obfitości energii Wszechświata, abyś mógł odczuwać dobrobyt i doświadczać go we wszystkich obszarach swojego życia. Użyj tych mantr, aby zwolnić wszelkie blokady, które możesz mieć wokół tematu pieniędzy, i zwracaj się ku nim w chwilach, gdy nie czujesz się godny otrzymywania błogosławieństw, które oferuje ci życie.



### PIENIĄDZE NIEUSTANNIE NAPŁYWAJĄ DO MOJEGO ŻYCIA.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę trzy razy na głos lub w myślach, z szeroko rozłożonymi rękami. Taka otwarta pozycja sprawi, że będziesz gotowy i otwarty na przyjęcie napływu bogactwa.

**Jak ta mantra może pomóc:** Łatwo skupiać się na brakach i niedostatku w swoim życiu, zwłaszcza jeśli chodzi o kwestie finansowe. Wszyscy mamy rachunki do zapłacenia i wydatki, z którymi musimy się uporać, a czasami może to powodować, że rozwijamy w sobie negatywne skojarzenia z pieniędzmi. W rzeczywistości wielu ludzi ma tak negatywny stosunek do pieniędzy, że uważają je za źródło wszelkiego zła. Takie przekonanie nie pomoże jednak znaleźć obfitości i bogactwa, dlatego ważne jest, aby się go pozbyć i zamiast tego wytworzyć w sobie pozytywną relację z kwestiami dotyczącymi pieniędzy.

Recytuj tę mantrę, a zmienisz swój sposób myślenia, co pozwoli ci skupić się na niesamowitej obfitości, która istnieje wokół ciebie we wszystkich obszarach twojego życia. Możesz być wdzięczny za pieniądze, które wpływają do twojego życia, a ta wdzięczność pomoże zwiększyć twoją świadomość względem pieniędzy, które już masz, a nie pieniędzy, których nie masz. Dziękując za finanse, które obecnie posiadasz, zamieniasz się w magnes przyciągający dostatek. Kiedy doceniasz wszystko, co otrzymujesz, to prawie tak, jakby Wszechświat nagradzał cię, dając ci jeszcze więcej. Z biegiem czasu powtarzanie tej mantry i odczuwanie wdzięczności sprawi, że pieniądze wpłyną do twojego życia w cudowny i nieoczekiwany sposób.



# WYCZUWAM OBFITOŚĆ WE WSZYSTKICH OBSZARACH ŻYCIA.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę siedem razy na głos lub w myślach.

**Jak ta mantra może pomóc:** Poczucie otaczającej obfitości oznacza poczucie wsparcia i zaopiekowania przez życie i Wszechświat. We Wszechświecie jest wystarczająco dużo obfitości, której wystarczy dla wszystkich, więc nie musimy żyć w strachu przed brakiem lub koniecznością konkurowania o zasoby. To, że ty coś uzyskujesz, nie oznacza, że ktoś inny musi stracić. Podobnie nie tracisz nic, gdy ktoś inny zyskuje. Jeśli na chwilę zmienisz swoją świadomość, zobaczysz, że otacza cię obfitość – na przykład dzięki Matce Naturze. Matka Natura zawsze zapewnia obfitość wszystkiego, niezależnie od tego, czy chodzi o tlen, słońce czy migoczące gwiazdy. Wszyscy dostajemy to, czego potrzebujemy, o ile pamiętamy, aby o to poprosić i upewnić się, że jesteśmy gotowi na otrzymanie tego.

Jeśli chodzi o twoje życie, to możesz zmienić swoją świadomość, aby dostrzec całe to bogactwo darów, które cię otaczają, bez względu na to, jak duże lub małe mogą być. Istnieją spore szanse na to, że masz naprawdę wiele darów w swoim życiu. Od powietrza w płucach po jedzenie w lodówce i gorącą wodę płynącą z kranu, obfitość jest wszędzie wokół ciebie. Już jesteś bogaty, a recytowanie tej mantry pomoże ci to docenić i poczuć za to wdzięczność. Z biegiem czasu szanowanie swojego bogactwa pomoże ci stworzyć bardziej owocne i satysfakcjonujące życie.



### DZIĘKUJĘ ZA WSZYSTKO, CO MAM.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę dziesięć razy na głos lub w myślach. Dla dodatkowych korzyści zanotuj w myślach pięć rzeczy, za które możesz dziś podziękować swemu życiu.

**Jak ta mantra może pomóc:** Jest to potężna mantra, która natychmiast wprawi cię w energetyczną wibrację wdzięczności. Najszybszym sposobem na poczucie obfitości jest uszanowanie tego, co już posiadasz. Kiedy czujesz wdzięczność za wszystko, co masz w swoim życiu, otwiera cię to na możliwość, by otrzymać znacznie więcej. W końcu, jak możesz oczekiwać więcej od Wszechświata i od życia, jeśli nie doceniasz tego, co już masz? Recytowanie tej mantry pomoże ci zmienić sposób myślenia i skupić się na wszystkich błogosławieństwach w twoim życiu. Pomoże ci również pozytywnie myśleć o swojej sytuacji, bez względu na to, jak trudna mogłaby aktualnie być. Oprócz napełnienia cię poczuciem obfitości i dostatku, ta mantra wniesie do twego życia także swoistą lekkość i pomoże ci poczuć wsparcie, jakie oferuje ci życie.





### OTACZAJĄ MNIE NIESKOŃCZONE ILOŚCI BŁOGOSŁAWIENSTW.

**Jak i kiedy recytować tę mantrę:** Odmawiaj tę mantrę trzy razy na głos lub w myślach.

**Jak ta mantra może pomóc:** Ta mantra ma na celu otwarcie twojego życia na otrzymanie większej ilości błogosławieństw pełnych bogactw i obfitości. Tak wielu z nas traktuje otrzymane błogosławieństwa jako coś oczywistego. W rzeczywistości często dopiero po utracie czegoś lub kogoś zaczynamy rozumieć, jakie to było istotne lub ile radości wносиło do twojego życia. Słowa tej mantry ujawniają zdumiewający ogrom bogactw Wszechświata – z których wszystkie są dostępne właśnie dla ciebie!





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



**Tanaaz Chubb** jest współtwórczynią i właścicielką Forever Conscious, strony internetowej poświęconej duchowemu dobrostanowi, uważności i uzdrawianiu. Jest także autorką książek i współpracuje z czasopismami, takimi jak „Elle Magazine Italia” i „HuffPost”.

**Znajdź chwilę spokoju dzięki tej pięknej książeczce z mantrami.  
Odkryj aż 140 łatwych do recytowania mantr,  
które zmieniają twoje postrzeganie!**

Mantra to prosta fraza lub zdanie, które możesz recytować, by poprawić swoje samopoczucie. Ilekroć potrzebujesz poprawy nastroju, zastrzyku pozytywnego myślenia, uzdrowienia, spokoju czy po prostu wsparcia w zasypianiu, sięgnij po odpowiednią mantrę. Słowa mają potężną moc. Mogą kształtować twoje myśli, zmieniać postrzeganie i zapewniać komfort w codziennym życiu.

W tej książce odkryjesz ponad **140 mantr**, stworzonych, by pomóc ci zmienić sposób myślenia i wypełnić pozytywną energią. Znajdziesz tu mantry na miłość, sukces, spokojny umysł, niepokój, dobry sen, motywację i nie tylko. Dzięki tym krótkim, rytmicznym i łatwym do recytacji frazom otrzymasz wgląd w to, jak kierować myślami i zmienić swoje postrzeganie rzeczywistości. Dowiesz się również, z jaką częstotliwością recytować mantry oraz jakie korzyści fizyczne, emocjonalne i duchowe płyną z ich stosowania. Nie czekaj dłużej i spraw, by twoja życiowa podróż była przepełniona spokojem i samoakceptacją!

**Odkryj potężną moc słów – poczuj siłę płynącą z mantr**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

