



Mandi Em

Szczęśliwa wiedźma

Magia radości – praktyczne zaklęcia
i rytuały szczęśliwej wiedźmy
na co dzień



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Szczęśliwa
wiedźma



Mandi Em

Szcześliwa wiedźma

Magia radości – praktyczne zaklęcia
i rytuały szczęśliwej wiedźmy
na co dzień


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Malwina Czernik

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-654-2

Tytuł oryginału: *Happy Witch: Activities, Spells, and Rituals to Calm the Chaos and Find Your Joy*

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.
Copyright © 2022 by Amanda MacLean

© 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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DEDYKACJA

Niniejsza książka jest dedykowana każdej przeszkodzie,
która potajemnie skrywała otwarte drzwi.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	10
Podstawy magiczne	12

ROZDZIAŁ 1

Bądź wolna 23

Zdefiniuj swoje szczęście	25
Rozpoznaj zasady, które zostały stworzone po to, by je łamać	29
Stań się energetycznym odpowiednikiem radości	33
Odpuść, to co złe i podaruj sobie blask	37
Okiełznaj swoje zmysły	40
Dowiedz się, kiedy odpuścić	44
Zmień swoje postrzeganie	48
Celebryj świadomość	52
Podjmuj ryzyko	55
Obudź swoją moc	58

ROZDZIAŁ 2

Bądź dzika . . . 63

Wpatruj się w niebo w zachwycie	65
Baw się dobrze.	68
Daj się uwieść naturze	71
Twórz z naturą	74
Umów się na randkę z dziką naturą	77
Postaw naturę na piedestale	80
Połącz się z ziemią poprzez swoje ciało i oddech	84
Uwolnij swoją zwierzęcą naturę	87

ROZDZIAŁ 3

Bądź wesoka . . . 91

Zaangażuj się w taniec manifestacyjny	93
Intencjonalna radość	96
Rozpieszczaj swoje wewnętrzne dziecko	99
Zatrać się w marzeniach	102
Żyj głośno i beztrosko	105
Traktuj swoje życie jak doświadczenie	109
Twórz dla samej przyjemności	113
Uczyni ze swojego życia spektakl	117

ROZDZIAŁ 4

Bądź spokojna . . . 121

Posiedź ze swoimi uczuciami	123
Pozwól, aby mniej znaczyło więcej	127
Delektuj się życiem	130
Rozkoszuj się trybem oszczędzania energii	133
Stwórz bezpieczną przestrzeń do szczerości	136
Zakochaj się w odpuszczeniu	139
Poświęć czas na uświetnienie równowagi	142
Nazwij swoje duchy	146

ROZDZIAŁ 5

Bądź połączona . . . 149

Romansuj ze sobą	151
Uważaj na to, co mówisz	154
Wzbudź w sobie zaufanie	157
Uszanuj swoją odrębność	161
Bądź delikatna, ale nie daj sobą manipulować	165
Z zapalem obdarowuj miłością	168
Poświęć czas, aby naprawdę dostrzec ludzi	172
Okazuj uznanie	175

ROZDZIAŁ 6

Bądź uduchowiona . . . 179

Pozostań w swojej magii, zachowaj swoją moc	181
Traktuj swój dom jak świętą przestrzeń	184
Nie bój się być inna	187
Żyj życiem, jakiego pragniesz	190
Pielęgnuj nadzieję i oczekuj cudów	193
Otwórz się na ducha	196
Świeć jasno jak latarnia morska	199
Pielęgnuj swój magiczny ogród	202
<i>Indeks</i>	206
<i>O Autorce</i>	212

WPROWADZENIE

Czary są w swej istocie źródłem wzmocnienia, w którym każdy, niezależnie od wieku, duchowości czy *czegokolwiek innego*, może wydobyć szczęście poprzez ich praktykowanie, zabawę, podążanie za impulsem i zapraszanie magicznej radości do swojego życia. Poza słoikami z zaklęciami i magią świec, istnieje cały świat magicznych sposobów na wyczarowanie odrobiny dziecięcego zachwytu i uzdrowienia, aby wnieść radość do codziennej praktyki czarów. Podchodząc do swojego rzemiosła jak do boskiego narzędzia do dobrego samopoczucia i rozwoju, możesz każdego dnia otwierać drzwi do szczęścia i uzdrowienia!

Szczęśliwa wiedźma to mapa drogowa do wyczarowania najlepszego, pełnego wibracji życia w świecie, w którym często czujesz się wyczerpana i znużona. Znajdziesz tu praktyczne narzędzia i porady dotyczące radzenia sobie z nieuporządkowaną pracą polegającą na odnalezieniu siebie i dokonywaniu dużych zmian w celu kultywowania życia pełnego magicznej radości.

Każdy kolejny rozdział przedstawia element bytu, który prowadzi do rozwoju. Ta książka opisuje, jak używać czarów, aby:

- **Być wolną**, kładąc podwaliny pod magicznie wzmocniony sposób myślenia.

- **Być dziką**, łącząc się z naturą i czerpiąc z niej radość.
- **Być wesołą**, zapraszając zabawę i kreatywność do swojego życia poprzez zaklęcia i rytuały mające na celu uzdrowienie i rozkoszowanie się wewnętrznym dzieckiem.
- **Być spokojną**, odkrywając błogość w spokojniejszej pracy swoich magicznych praktyk, badając swoje cienie, aby znaleźć światło.
- **Być połączoną**, używając magii relacyjnej, aby cieszyć się połączeniami ze sobą i innymi na głębszym poziomie.
- **Być uduchowioną**, ucieleśniając magię, którą chcesz zobaczyć na świecie.

Każdy z pięćdziesięciu wpisów podzielonych na rozdziały bada jeden sposób, w jaki czary mogą pomóc ci rozkwitnąć w szczęśliwą, samowystarczalną czarownicę, na bycie którą zasługujesz. Odkryjesz blokady, które mogą się pojawić i zepsuć twój nastrój, a także znajdziesz proste zaklęcia, rytuały i inne magiczne czynności, które pozwolą ci odzyskać szczęście niezależnie od tego, co przyniesie ci proza życia. I wreszcie, kultywowanie życia, które jest soczystą, pyszną i dojrzałą radością, to nie tylko cel – to twoje boskie prawo narodzin! Czy jesteś więc gotowa, aby zrobić krok naprzód i przywołać w sobie niesamowicie szczęśliwą czarownicę?

PODSTAWY MAGICZNE

Chociaż termin „czary” może przywoływać obrazy ostrej estetyki i diabelsko fascynujących fikcyjnych postaci, w rzeczywistości jest to metoda uzdrawiania, która ma moc przekształcenia twojego życia! Czary to praktyka, która może pomóc ci głębiej połączyć się z samą sobą, z naturą i większymi tajemnicami Wszechświata. A najlepsze jest to, że czary pozwalają ci przejąć stery własnego życia, kierując każdym dniem tak, aby był przygodą w radości, uzdrawianiu i samorozwoju. Jak dokładnie? Poprzez swoją transformacyjną naturę. My, czarownice, jesteśmy zmiennokształtnymi, które nie pozwalają sobie na ograniczające przekonania na temat tego, co jest prawdziwe i możliwe. Zamiast tego staramy się otworzyć drzwi możliwości i przekształcić ból w spokój poprzez pracę z cieniem, rytuały, zaklęcia i praktyki duchowej samoopieki. Podczas gdy przyziemny wymiar doświadczenia może być pełen stresorów i dramatów, magia pozwala nam czerpać radość i dostosowywać się do szczęścia. Choć rzemiosło każdej czarownicy będzie wyglądać inaczej, dla większości ten kurs osobistej mocy poprzez pozytywną magię stanowi sedno ich pracy.

W kolejnych rozdziałach poznasz podstawowe elementy magii. Ale zanim do tego przejdziemy, ważne jest, aby zrozumieć,

The image features a central graphic of a sun with long, thin rays emanating from a white circle. A thick black crescent moon shape is positioned on the left side of the white circle. The entire graphic is set against a light gray background filled with various star and diamond symbols of different sizes and orientations. The text is centered within the white circle of the sun.

ROZDZIAŁ 2

*Bądź
dzika*

Jako dzieci często jesteśmy zachęcani do spędzania czasu na łonie przyrody i nieustannym poszukiwaniu w niej radości. Jednak w dorosłym życiu coraz bardziej oddzielamy się od ziemi – i od szczęścia, które ona oferuje. Zabawę na świeżym powietrzu zastępujemy pracą przed ekranem, a następnie bezmyślnym przewijaniem kolejnych ekranów. Rzecz jednak w tym, że jako ludzie *mamy być częścią natury*, a nie izolować się od niej i walczyć o to, by się do niej nie zbliżyć. Choć nie namawiam do sprzedania wszystkich rzeczy i zamieszkania w jaskini, to chcę powiedzieć, że w dzisiejszych czasach stworzyliśmy bardzo wysokie wzgórza odłączenia, a poprzez uziemienie się w naszej zwierzęcej naturze i przyjęcie większej ilości dzikiej przyrody do naszego życia, celebруем nasze miejsce w tym systemie i możemy odblokować jeszcze więcej wymiarów radosnego, wolnego życia!

Czarownice rozumieją głęboką i celową wartość pielęgnowania tego połączenia z naturą i uznają, że w ten sposób, wzmacniamy nasze połączenie z samymi sobą i z duchem. Większość zaklęć wykorzystuje ziemskie lekarstwa, a wiele rytuałów wiąże się z oddawaniem czci uzdrowicielowi, który jest pod stopami. W tym rozdziale wykorzystasz naturalne z natury elementy magii, aby odnaleźć radość i spokój, w tym oddawać cześć ziemi, wyjść na zewnątrz i odzyskać swoje naturalne instynkty.

Wpatruj się w niebo w zachwycie

Nasi przodkowie, cudownie wolni od Internetu, spoglądali w niebo w poszukiwaniu rozrywki i wskazówek. Pogodę można było przewidzieć poprzez interpretację chmur, a nawigacja była możliwa dzięki mapowaniu ruchu ciał niebieskich. Obserwowali przelatujące ptaki, nadciągające burze i wyciągali z tego wnioski. Pod względem duchowym niebo odgrywało integralną rolę w wielu mitach i legendach; było tłem zarówno opowieści o stworzeniu, jak i przestrogi. Pod względem twórczym niebo było (i nadal jest) muzą dla muzyków i poetów, którzy mówią o wpatrywaniu się w te same gwiazdy, co ludzie, których kochają. W ludzkim sercu niebo zajmuje wyjątkowe miejsce. Jest to tajemnicza kraina, która jest jednocześnie stała i szalenie nieprzewidywalna.

Wraz z ewolucją ludzkiego życia ewoluowały również metody rozpowszechniania informacji. Teraz możemy leżeć na łóżku przed ekranem, aby sprawdzić pogodę i z łatwością angażować się w to, co dzieje się w przyziemnych ludzkich sferach, że możemy nie spojrzeć w górę na magię, która istnieje ponad nami. Jak bardzo nasz gatunek stracił kontakt, zakłócając miejsce ludzkiej obserwacji w interpretacji świata?

Prawda jest taka, że wszyscy jesteśmy częścią natury. Narodziła się z niej. I choć współczesny postęp jest czymś cudownym, pozostawił również pustkę, jeśli chodzi o naturalne dopasowanie. Jest coś tak prostego i pięknego w możliwości interpretowania nieba, pozwalania sobie na przyjemność czerpania radości z oglądania ruchu chmur lub przeżywania oszałamiającego dreszczyku podczas obserwowania deszczu meteorytów! Niektóre definicje szczęścia wskazują na szczególną satysfakcję płynącą z życia zgodnego z celem. Rozpad relacji z naturą w celu interpretowania

i przewidywania naturalnych cykli, których jesteś częścią, to odejście od celu, możesz wtedy przegapić wyjątkową, wzajemnie połączoną radość, która się z tym wiąże.

Odzyskaj tę magię!

Czarownice przodują, jeśli chodzi o patrzenie w niebo. Wiele czarownic włącza niebiańskie cykle do swoich praktyk, zazwyczaj używając astrologii lub śledząc fazy księżyca. Ich celem jest życie w głębokiej harmonii z tymi naturalnymi procesami, tak jak dawno temu żyli ich przodkowie. Ci, którzy praktykują, powiedzą ci, że wyjdźcie na zewnątrz, aby porozmawiać z księżycem i spojrzeć na wschód słońca, to ważne zaklęcia. Wpatrywanie się w niebo i poczucie, że ciężar własnych problemów jest niczym wobec cudów natury, to pokora. To mały i znaczący bunt przeciwko fali, która odciąga cię od twojej boskiej natury.

Jeśli więc szukasz sposobu na odzyskanie tej iskry połączenia, którą utraciłeś w postępie i zgiełku współczesnego życia, spróbuj spojrzeć w górę. Obserwuj chmury, księżyc i gwiazdy. Otacza cię tyle piękna. Naucz się patrzeć w niebo, pławić się w jego widoku i doceniać radość i cuda, które mogą płynąć z życia pod tak piękną, cudowną rzeczą.

Praktyka obserwacji nieba

Jest to prosta rutyna, która pomoże ci połączyć się z niebem, zamierzoną radością i cudem, które mogą pochodzić z uważnego doceniania jego obecności w twoim życiu.

Materiały:

- notatnik lub dziennik i przybory do pisania, takie jak długopis lub ołówek;
- 2 tygodnie, aby zaangażować się w tę praktykę.

Tydzień 1

1. Każdego ranka wstań i spędź kilka minut na zewnątrz. Obserwuj niebo i napisz lub narysuj, co widzisz. Czy są tam chmury? Jak one wyglądają? Jakie kolory widzisz? Czy są w ruchu?
2. Obserwując niebo, oddychaj uważnie. Zastanów się, jaki związek z niebem mieli twoi przodkowie przed erą nowoczesnych rozpraszaczy.
3. W ciągu dnia staraj się pamiętać, aby kilka razy spojrzeć w niebo i wziąć 3-6 głębokich wdechów przez nos i wydechów przez usta. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Czy jest to pomocne w uzyskaniu perspektywy lub zmiany?

Tydzień 2

1. Poświęć kilka minut każdego wieczoru, aby spojrzeć w niebo. Czy widzisz gwiazdy? Księżyc? Czy znasz położenie planet lub konstelacji? Czy jesteś zainteresowany nauką?
2. Oddychaj głęboko i medytuj nad tym, jak ludzkie problemy maleją w obliczu ogromu kosmosu.
3. Zapisz swoje myśli lub nastrój po wykonaniu tej czynności. Jeśli chcesz, możesz także spróbować narysować to, co widzisz.

Dodatkowa czynność: Zapoznaj się z różnymi formacjami chmur i dowiedz się, co oznaczają, abyś mogła zacząć samodzielnie interpretować pogodę.

Baw się dobrze

Jeśli jest coś, czego dorosłość może nas nauczyć, to jest to znaczenie zabawy. Mogę z absolutną pewnością stwierdzić, że lata, które spędziłam jako dziecko, były o wiele lepsze od tych wszystkich śmieci związanych z dorosłością. Pamiętasz, jak w letni dzień wychodziłaś na dwór na całą wieczność, biegałaś i bawiłaś się, nie przejmując się żadnymi bzdurami dorosłych?

Znaczenie zabawy staje się wyraźnie widoczne w dorosłym życiu, kiedy jej brak jest bardzo odczuwalny. W żadnym momencie życia nie ma wyraźnego „punktu odcięcia” od zabawy; jednak gdzieś po drodze zamieniamy obfitą beztroską radość dzieciństwa na bardziej sztywne i ustrukturyzowane doświadczenie życiowe. Wraz z wiekiem idea „akceptowalnej zabawy” zmienia się z bezcelowej „radości dla samej radości” w sferę budowania umiejętności lub rywalizacji. Hobby, sport i gry wideo mogą być społecznie akceptowanymi formami zabawy dla dorosłych; jest to podobne do kreatywności w tym sensie, że nie przywiązujesz dużej wagi do angażowania się w zabawę dla samego aktu. Powszechnie uznaje się, że „pracą” dziecka jest zabawa: W ten sposób dzieci uczą się i rozwijają jako ludzie. Dlaczego więc dorośli odchodzą od tego jako priorytetu, skoro jest to tak bardzo potrzebne w dojrzałym życiu...,kiedy można najbardziej wykorzystać jego zalety?

Uzdrowiające korzyści płynące z zabawy są dobrze udokumentowane i mogą być odczuwalne przez całe życie. Zabawa może być relaksująca, może uwalniać od stresu, a także wprowadzać cię w częstotliwość radości. Za zabawę można uznać różnorodne działania i zachowania; jednak dla celu niniejszego rozdziału, powinniśmy przyjrzeć się nieustrukturyzowanej, odłączonej od

sieci zabawie, najlepiej na łonie natury. Przydałaby się porządna zabawa! Powinnaś rzucić buty, biegać z wiatrem i wypychać kieszenie kamyczkami jak nieokiełznana, dzika wiedźma, którą jesteś!

U honorowanie własnych naturalnych impulsów i pozwolenie sobie na zabawę dla samej radości jest otwarciem drzwi do przepływu i wyrównania. To jest magia uważnego życia w akcji: prosty akt bycia w chwili, grania i zabawy dla samej zabawy. Nie dla wyników, nie dla chwalenia się, ale po prostu po to, by zanurzyć się w prostej przyjemności *zabawy dla samej zabawy*. To coś znacznie więcej niż tylko wywoływanie radości; to ponowne połączenie się ze swoją zwierzęcą naturą. Jest to część uroku ścieżki czarownicy. Czarownica wie, jak ważne jest uhonorowanie swojej dzikiej natury jako połączenia z boskością. Wiedźma wie, że życie jest po to, by je smakowicie przeżyć!

Dorośłość nie musi być nudnym krajobrazem całkowicie pozabawionym zabawą. Możliwe, że jest to lekarstwo, którego potrzebujesz, gdy czujesz się wyczerpana i zmęczona. Jeśli więc chcesz zmienić swój nastrój i poczuć radość, wyjdź na zewnątrz i zabaw się!

Mandala natury

Chociaż zrobienie tej mandali na łonie natury może być kuszące, są ludzie, którzy uciekają do lasu, aby zapomnieć o istnieniu innych, ja sama z szacunku staram się wykonywać takie rytuały w przestrzeniach publicznych, takich jak parki lub przestrzenie prywatne, jak na przykład podwórka.

Materiały:

- różnorodne naturalne przedmioty – na przykład liście, szyszki sosnowe, patyki, kwiaty itp. (powinny być naturalnie opadłe; proszę nie przeszkadzać naturze);
- mały kamień lub kamyczek.

Instrukcje:

1. Rozpocznij od położenia rąk na ziemi i wykonania głębokiego oddechu, tak jakbyś wykonywała ćwiczenie uziemienia (bo tak jest!). Ma to pomóc ci połączyć się z ziemią i otworzyć przestrzeń do zabawy.
2. Umieść przedmioty związane z naturą w uporządkowanych stosach.
3. Połóż kamień lub kamyk na ziemi, w centrum miejsca, w którym będzie znajdować się twoja mandala i ustaw intencję, aby cieszyć się tym czasem beczynnej zabawy na łonie natury. Następnie zacznij układać inne przedmioty wokół kamienia lub kamyka w okrągły wzór.
4. Kontynuuj dodawanie kolejnych elementów według wzoru tworząc okrąg. Baw się dobrze i bądź kreatywna!
5. Kiedy mandala będzie gotowa, możesz ją zostawić lub zdemontować, co sprawi ci przyjemność. Ważne jest, aby wykonywać tę czynność z bezcelową radością, która zwykle nie jest zarezerwowana dla dorosłości.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Mandy Em jest niezależną pisarką i czarownicą, która na swoim blogu udziela porad dotyczących samopomocy. Jej teksty pojawiały się w czasopiśmie „The New York Times”, „HuffPost”, „SheKnows”, „Refinery29”, „McSweeney’s” i innych. Wraz z mężem są hipisami i wychowują trójkę dzieci w Vernon, w Kolumbii Brytyjskiej.



Czary to praktyka, dzięki której każdy może się uspokoić i ponownie odnaleźć równowagę poprzez taniec, zabawę, podążanie za impulsami i zapraszanie radości do swojego życia.



Czy wiesz, kim jest szczęśliwa wiedźma? Dbą o swoje emocje i potrzeby. Umie budować granice w relacjach. Ma spokojny umysł i silne poczucie własnej wartości. Biję od niej pozytywna energia. Jednocześnie nadal czerpie dziecięcą radość z praktykowania magii!

Ta książka to mapa drogowa do wyczarowania najlepszego, pełnego pozytywnych wibracji życia w świecie, w którym często możesz czuć się wyczerpana i znużona. Znajdziesz tu praktyczne zaklęcia i rytuały, dzięki którym stworzysz „magiczną apteczkę” na codzienne troski. Oprócz słoików z zaklęciami czy talizmanów istnieje wiele niezwykłych sposobów na wprowadzenie do codziennej praktyki dziecięcej radości i magicznych zabaw terapeutycznych:

- Tańcz, by manifestować radość.
- Pozbądź się negatywnych emocji tworząc masę plastyczną.
- Udaj się ze sobą na randkę i odbuduj relację z ciałem.
- Wzmocnij pewność siebie dzięki medytacjom sensorycznym.
- Stwórz tablicę nastrojów do określania swoich pragnień.

To tylko kilka praktyk, które poprawią twój dobrostan i... wzmocnią magiczną praktykę.

Obudź w sobie szczęśliwą wiedźmę!

Patroni:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny

Gena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-654-2



9 788383 016542