

ANNE VONJAHR

# DOŚWIADCZENIE FENIKSA

CZYLI SEKRETY SKUTECZNEJ PRACY  
ZE SWOIM CIENIEM



PRAKTYKI,  
DZIĘKI KTÓRYM  
UZDROWISZ DUSZĘ,  
ZAJRZYSZ W GŁĄB  
SIEBIE I OBUDZISZ  
DO DZIAŁANIA  
SWÓJ UŚPIONY  
POTENCJAŁ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# DOŚWIADCZENIE FENIKSA

---

---

CZYLI SEKRETY SKUTECZNEJ PRACY  
ZE SWOIM CIENIEM

ANNE VONJAHR

# DOŚWIADCZENIE FENIKSA

CZYLI SEKRETY SKUTECZNEJ PRACY  
ZE SWOIM CIENIEM

PRAKTYKI,  
DZIĘKI KTÓRYM  
UZDROWISZ DUSZĘ,  
ZAJRZYSZ W GŁĘB  
SIEBIE I OBUDZISZ  
DO DZIAŁANIA  
SWÓJ UŚPIONY  
POTENCJAŁ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Vario Impex

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8301-655-9

Tytuł oryginału: *Die Phönixerfahrung: Wie du auf einer magischen  
Reise deine Schatten beilst und dein wahres Selbst erkennst*

© Die Phönix Erfahrung by Anne Vonjahr  
© 2023 by unum an imprint of Gräfe und Unzer Verlag GmbH München

© 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

*Książkę tę dedykuję  
z głęboką wdzięcznością mojemu  
staremu przyjacielowi Williamowi Morganowi,  
który miał niewielki sklep w wąskiej uliczce prastarego  
miasta, w którym kiedyś mieszkałam. Bez jego pomocy  
do dziś odczuwałabym ciągle strach przed ciemnością.*

*Dedykuję ją poszukiwaczce w moim wewnętrznym  
świecie i jej latarni, które pozwalają mi z ufnością  
wierzyć, że odnajdę swoje wewnętrzne światło niezależnie  
od tego, jak ciemno może być podczas moich poszukiwań.*

*Dedykuję ją również Marcowi Rablowi, którego kocham  
całym sercem. Zawsze niezachwianie we mnie wierzył  
i dał mi odwagę, by przenieść na papier to, co jest  
we mnie. Dziękuję, że razem możemy  
doświadczać życiowych przygód.*

# SPIS TREŚCI

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <i>Słowo wstępne</i> . . . . . | 13 |
|--------------------------------|----|

## ROZDZIAŁ 1

### SZEŚĆ ETAPÓW DOŚWIADCZENIA FENIKSA I MIEJSCA NALEŻĄCE DO ŚWIATA WEWNĘTRZNEGO

— 19 —

|  |    |
|--|----|
| Moje spotkanie z Magiem i drzwi<br>do mojego wewnętrznego świata . . . . . | 20 |
| Mały sklep ze starymi zielonymi drzwiami . . . . .                         | 23 |
| Mit Feniksa . . . . .  | 29 |
| Zwiastuny ciemnej nocy . . . . .   | 33 |
| Wielkie poszukiwanie . . . . .   | 36 |
| Mieszkańcy twojego wewnętrznego świata . . . . .                           | 41 |
| Cztery grupy archetypów . . . . .  | 43 |
| Archetypy opatrzości . . . . .   | 43 |
| Archetypy duszy . . . . .  | 53 |
| Archetypy samoobrony . . . . .   | 56 |
| Archetypy pomocników . . . . .   | 59 |
| Sześć etapów doświadczenia Feniksa . . . . .                               | 65 |

ROZDZIAŁ 2  
DOŚWIADCZENIE FENIKSA I PRACA Z CIENIEM  
— 71 —

|  |     |
|--|-----|
| Moje spotkanie z Poszukiwaczką i początek podróży<br>do mojego wewnętrznego świata . . . . . | 72  |
| Trzy prawa rządzące ciemną nocą . . . . .  | 78  |
| Mieszkańcy cienia . . . . .  | 93  |
| Archetyp wstydu . . . . .  | 95  |
| Archetyp ofiary . . . . .  | 98  |
| Archetyp handlarza . . . . .   | 102 |
| Archetyp sabotażysty . . . . .   | 104 |
| Archetyp narcyza . . . . .   | 107 |
| Walka między starymi a nowymi mieszkańcami . . . . .   | 110 |

ROZDZIAŁ 3  
DOŚWIADCZENIE FENIKSA I MIŁOŚĆ  
— 117 —

|   |     |
|---|-----|
| Moje spotkanie z mądrą kobietą i moja podróż<br>do dziecka ukrytego we mnie . . . . . | 118 |
| Jak długo trwa podróż przez ciemność nocy? . . . . .                                  | 120 |
| Wspomnienia miłości . . . . .   | 123 |
| Archetyp osoby zaprzeczającej i outsidera . . . . .                                   | 127 |
| Archetyp delegata . . . . .   | 130 |
| Doświadczenie Feniksa i wewnętrzne dziecko . . . . .                                  | 134 |
| Odrącone wewnętrzne dziecko . . . . .   | 136 |

|  |            |
|--|------------|
| Niewidzialne wewnętrzne dziecko . . . . .                  | 139        |
| Dorośle wewnętrzne dziecko . . . . .                       | 142        |
| Wewnętrzne dziecko – trofeum . . . . .                     | 144        |
| Wewnętrzne dziecko – kozioł ofiarny . . . . .              | 147        |
| Magiczne, niewinne wewnętrzne dziecko . . . . .            | 150        |
| Postrzeżenie naszego wewnętrznego dziecka . . . . .        | 152        |
| <b>Archetyp wewnętrznego rodzica . . . . .</b>             | <b>155</b> |
| <b>Archetyp mądrej kobiety . . . . .</b>                   | <b>160</b> |
| <b>Archetypowe doświadczenie zdrady . . . . .</b>          | <b>164</b> |
| <b>Archetypowe doświadczenie złamanego serca . . . . .</b> | <b>167</b> |
| <b>Przeszkody na drodze . . . . .</b>                      | <b>169</b> |

ROZDZIAŁ 4  
**DOŚWIADCZENIE FENIKSA  
I TWOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**  
— 177 —

|  |            |
|--|------------|
| <b>Moje spotkanie z mistykiem i podróż<br/>do mojej wewnętrznej mocy . . . . .</b> | <b>178</b> |
| Szczególni towarzysze podróży . . . . .  | 182        |
| Vincent i archetyp mistyka . . . . .   | 186        |
| Doświadczenie Feniksa i samotność . . . . .  | 188        |
| Archetyp osoby uzależnionej . . . . .  | 192        |
| Archetyp mistyka . . . . .   | 197        |
| Archetyp osoby zaprzeczającej i realisty . . . . .                                 | 198        |
| Twoja wewnętrzna moc i archetyp maga cienia . . . . .                              | 203        |
| Zdrowe źródło poczucia własnej wartości . . . . .                                  | 209        |



|   |            |
|---|------------|
| <b>Lojalności cienia i sposób</b>   |            |
| obchodzenia się z pieniędzmi . . . . .  | 211        |
| <b>Archetypy cienia i twoja wewnętrzna moc . . . . .</b>                      | <b>214</b> |
| Archetypy matki i ojca . . . . .  | 215        |
| Archetyp perfekcjonisty i dziecka – trofeum . . . . .                         | 223        |
| Archetyp ratownika i dorosłe wewnętrzne dziecko . . . . .                     | 225        |
| Archetyp osoby współzależnionej<br>i odrzucane dziecko wewnętrzne . . . . .   | 228        |
| Archetyp menedżera finansowego<br>i niewidzialne wewnętrzne dziecko . . . . . | 230        |
| Archetyp skąpca . . . . .   | 233        |
| Magiczne niewinne wewnętrzne dziecko . . . . .                                | 235        |
| <b>Transformacja . . . . .</b>  | <b>241</b> |

## ROZDZIAŁ 5

### DOŚWIADCZENIE FENIKSA I TWOJA REPUTACJA

— 245 —

|  |            |
|--|------------|
| <b>Moje spotkanie ze zranionym uzdrowicielem i to,<br/>jak podczas mojej podróży odnalazłam<br/>swoje wewnętrzne światło . . . . .</b> | <b>246</b> |
| <b>Dwie formy synchroniczności . . . . .</b>   | <b>248</b> |
| <b>Powołanie twojej duszy . . . . .</b>  | <b>251</b> |
| <b>Praca, kariera czy powołanie? . . . . .</b>   | <b>253</b> |
| <b>Ukryte motywacje stojące<br/>        za naszymi wyborami zawodowymi . . . . .</b>   | <b>255</b> |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Powołanie i prawo przyciągania</b> . . . . .         | 259 |
| Archetyp służącego . . . . .                            | 265 |
| Archetyp buntownika i winy . . . . .                    | 267 |
| <b>Iluzje dotyczące powołania</b> . . . . .             | 270 |
| <b>Mit Chirona, zranionego uzdrowiciela</b> . . . . .   | 275 |
| Archetyp zranionego uzdrowiciela . . . . .              | 278 |
| <b>Doświadczenie Feniksa i potęga nadziei</b> . . . . . | 281 |
| <br>  |     |
| <i>Rekomendowana literatura</i> . . . . .               | 291 |
| <i>O Autorce</i> . . . . .                              | 292 |

## SŁOWO WSTĘPNE

W naszym życiu zdarzają się chwile, kiedy myślimy, że mamy złamane serce. Są też takie momenty, kiedy jesteśmy przekonani, iż wszystko w nas się posypało.

Ale to właśnie wtedy w naszym życiu wydarza się coś, co przypomina nam, że głęboko w naszym wewnętrznym świecie żyje Feniks, a my mamy zdolność do odradzania się i rozwijania skrzydeł, by po okresie ciemności wzlecieć w nowy dzień.

Doświadczamy tego, że jesteśmy w stanie przekształcić stratę we wzrost. Tego, że zmiany są dla nas potężnym źródłem poznania i że w naszym bólu możemy odnaleźć nasze światło.

Jednak w dniu, w którym ciemność spadła na mnie i moje życie i w krótkim czasie straciłam najpierw zdrowie, potem pracę, mieszkanie, a i w końcu także moje stare, znajome otoczenie – nie wiedziałam jeszcze tego wszystkiego i być może też nie do końca byłam w stanie w to uwierzyć.

W tym właśnie czasie, kiedy czułam się tak zagubiona, tak wyobcowana i obserwowałam, jak moje poprzednie życie wraz ze wszystkim, co zbudowałam, rozpada się w proch – właśnie wtedy do mojego życia w tajemniczy sposób wkroczył William Morgan, właściciel małego sklepu ukrytego w środku prastarego miasta.

Kiedy przekroczyłam próg jego sklepu, poczułam się tak, jakbym weszła do świata znajdującego się poza moimi oczami. Tak wiele nauczyłam się od tego mądrego maga – bo tym właśnie był dla mnie – o wewnętrznym świecie nas ludzi i o jego mieszkańcach, o archetypach.

Kiedy moje życie pogrążyło się w chaosie i straciłam z oczu swoją drogę, którą miałabym podążać, to właśnie William pomógł

mi poradzić sobie z moją przygodą i zdradził mi nazwę mojej podróży: Doświadczenie Feniksa!

– Wiedz – powiedział – że każde doświadczenie Feniksa zaczyna się od wielkiego wydarzenia, które wstrząśnie tobą oraz twoim życiem, jakie do tej pory znałaś, i odmieni je też na zawsze. Bez względu na to, jakie jest to wydarzenie i czy uderzy w twój związek, twoją rodzinę, twoją pracę, twoje zabezpieczenia materialne czy twoje zdrowie – to zawsze bardzo boli. Czujemy się bezsilni i bezradni, pytając: „Dlaczego to właśnie mnie spotyka?”. Ukojenie może przyjść wtedy, gdy odkryjemy: Moje przeznaczenie jest odzwierciedlone w starożytnym mitem o ptaku Feniksie. Ponieważ wówczas mamy pewność: To jest właśnie ludzki los i my również będziemy w stanie sobie z nim poradzić.

Nie wiem, ile razy twoje życie prowadziło cię przez doświadczenie Feniksa; nie wiem, czy jesteś właśnie na początku swojego pierwszego czy też już kolejnego doświadczenia Feniksa; czy jesteś już o krok od odrodzenia się, czy też właśnie rozwinęłaś skrzydła i rozpoczął się nowy rozdział w twoim życiu.

Wiem jednak, że jakaś tajemnicza siła w twoim życiu doprowadziła cię do tego, abyś przeczytał te słowa. Tak jak jakaś nieodgadniona moc zaprowadziła mnie kiedyś do sklepu Williama, gdzie w swój magiczny sposób podarował mi on przewodnik dla mojej podróży.

Przewodnik, który wtajemniczył mnie w sekrety, które czekały na mnie na każdym z sześciu etapów doświadczenia Feniksa. Pomógł mi usłyszeć w płomieniach przesłania mieszkańców mojego wewnętrznego świata i odnaleźć mój skarb w popiołach.

Spotkałam Williama, gdy myślałam, że straciłam tak wiele w sobie i w swoim życiu, a on pomógł mi uświadomić sobie, że tak naprawdę jestem w trakcie odnajdywania siebie.

Kilka lat później, w dniu naszego pożegnania, obiecałam Williamowi, że spełnię jego życzenie. Pragnął, by było więcej takich miejsc jak jego mały sklep z zielonymi drzwiami wejściowymi i małymi okienkami. Miejsc, w których ludzie, usłyszawszy zew Feniksa, będą mogli ponownie otworzyć drzwi do swojego wewnętrznego świata, odnaleźć siebie i odrodzić się na nowo.

W tym właśnie momencie, gdy zacząłeś czytać te słowa, życie symbolicznie doprowadziło cię do zielonych drzwi wejściowych. Trzymasz w swoich dłoniach historię mojego doświadczenia Feniksa i tych magicznych dni, kiedy William wprowadził mnie w tajniki tego doświadczenia. Jednocześnie jest to przewodnik po twoim własnym doświadczeniu Feniksa. Ten przewodnik będzie trwał przy tobie nieustannie. Za każdym razem, gdy przez twoje życie przetoczy się burza, będzie on twoim kompasem, dzięki któremu odnajdziesz swoją Gwiazdę Północną i odrodzisz się jak Feniks z popiołów.

„Wiedz, że wszystko, co się kończy, jest jednocześnie częścią twojego nowego początku. Bez tego, co było, ten nowy początek nie byłby bowiem możliwy”.

### *Twój osobisty pamiętnik z podróży*

Kiedy spisywałam z pamięci wszystko, czego William mnie kiedyś nauczył i czego razem doświadczyliśmy, wydarzyło się coś naprawdę wspaniałego. Patrząc wstecz, uświadomiłam sobie wiele znacznie głębszych prawd i wzajemnych powiązań między moimi doświadczeniami życiowymi a wielkimi kryzysami w moim życiu – moimi doświadczeniami Feniksa. Zbierałam

coraz więcej brakujących elementów układanki, napotykałam nieoczekiwane informacje dotyczące poznania, zyskałam nowy sposób postrzegania, który pomógł mi jeszcze bardziej zaakceptować wielkie wydarzenia z mojego życia, uzdrowić się wewnątrznie i rozwinąć.

Moim życzeniem jest, abyś i ty mógł doświadczyć dokładnie tego samego, wyruszając ze mną w podróż ku tej magicznej przygodzie. Jeśli oprócz całej mądrości, którą będziesz mógł zaczerpnąć z poniższych stron, chciałbyś jeszcze bardziej przekształcić swoją lekturę w prawdziwie przeżytą przygodę, zapraszam cię do prowadzenia pamiętnika z podróży, w którym opiszesz własne doświadczenie Feniksa.

To, co zapiszesz na stronach swojego pamiętnika z podróży, będzie mapą twojego wewnętrznego świata i będzie przechowywać historie o tym, jak udało ci się przeprowadzić mieszkańców twojego wewnętrznego świata z kręgu cienia do kręgu światła, a także w jaki sposób po raz pierwszy spotkałeś nowych mieszkańców.

Twój pamiętnik z podróży będzie opowiadał o skarbach, które udało ci się znaleźć podczas przeszłych, obecnych lub przyszłych doświadczeń Feniksa. Będzie on przechowywał twoje przemyślenia oraz spostrzeżenia, po czym opowie ci o nich nawet po upływie wielu lat.

Twój pamiętnik z podróży pomoże ci uporządkować twoje doświadczenia w poszczególne rozdziały, które pozwolą ci odkryć zależności między przyczyną a skutkiem i odkryć swoją własną historię Feniksa.

Zapisywanie swoich przeżyć da ci część wewnętrznego uzdrowienia i poczucie, że jesteś w stanie świadomie kontynuować pisanie historii swojego życia. Jeśli będziesz chciał to zrobić, mogę ci w tym towarzyszyć, ponieważ w tej książce ciągle będziesz znajdować pytania i inspiracje do swojego pamiętnika z podróży.

### *Wyjaśnienie*

Wszystkie osoby i miejsca, które napotkasz podczas naszej wspólnej podróży, istniały naprawdę. Ale ponieważ chciałam chronić ludzi i miejsca, zmieniłam ich imiona, nazwy oraz niektóre szczegóły. Wszystkie historie powstają tak naprawdę na podstawie dwóch składników: prawdziwych wydarzeń i wyobraźni, a jeśli tak jest, to z pewnością ma to miejsce w przypadku tej historii.



## ROZDZIAŁ 2

# DOŚWIADCZENIE FENIKSA I PRACA Z CIENIEM



## MOJE SPOTKANIE Z POSZUKIWACZKĄ I POCZĄTEK PODRÓŻY DO MOJEGO WEWNĘTRZNEGO ŚWIATA

Jak długo spałam? Namacałam stojący obok budzik. Było tuż przed siódmą. Odwróciłam się na plecy i zaczęłam wpatrywać się w sufit. Noc minęła mi bardzo niespokojnie. Kilka razy wyrwała mnie ze snu gwałtowna burza. Wciąż słyszałam padający deszcz, który nieustannie bębnił o moje okiennice.

Sześć etapów doświadczenia Feniksa, ciemna noc. Moje myśli powróciły do słów Williama i zastanawiałam się nad tym, do którego z tych etapów właśnie dotarłam. Chciałam odnaleźć i zrozumieć moje współrzędne, by móc podążać za Gwiazdą Północną. Aby to zrobić, najpierw musiałam wiedzieć, w którym miejscu mojej podróży właśnie się znajduję. Minęło osiemnaście miesięcy od tamtego dnia, gdy poważnie zachorowałam. Choroba wtargnęła w moje życie jak gwałtowna burza i zapowiedziała początek mojej ciemnej nocy. Ale jak daleko udało mi się do tej pory dotrzeć?

Wstałam, zrobiłam sobie kawę i usiadłam na łóżku z moim pamiętnikiem z podróży.

Nie tak dawno temu dostałam go od Williama w prezencie. Pewnego razu, gdy akurat robił porządki w swoim sklepie, wpadła mu w ręce pusta książka, którą wręczył mi ze słowami:

– Wszyscy potrzebujemy dobrego przyjaciela, któremu możemy powierzyć nasze tajemnice i który pomoże nam pozostać szczerymi wobec samych siebie, abyśmy nie pogubili się w podróżyach po naszym wewnętrznym świecie. Wszyscy wielcy poszukiwacze przygód i bohaterki prowadzili pamiętnik z podróży. To, co zapisujesz na jego stronach, jest mapą twojego wewnętrznego świata i przechowuje opowieści o tym, jak udało ci się wyprowadzić mieszkańców twojego wewnętrznego świata z cienia do kręgu światła lub też o tym, przy jakiej okazji po raz pierwszy spotkałaś nowych jego mieszkańców. Twój pamiętnik z podróży będzie przypominał ci o skarbach, które odnalazłaś podczas każdej ze swoich przygód. Przypomni ci każdy moment, w którym zdecydowałaś się powierzyć swój ból – zarówno ten mały, jak i duży – magowi lub mądrej kobiecie, którzy mieszkają w twoim wewnętrznym świecie. O tym, jak oni umieścili go w pewnej czarce i z tego cierpienia, dzięki mocy transformacji, wykształciło się w tobie nowe współczucie, głębsza mądrość, głębsza forma miłości, większy szacunek. Twój pamiętnik z podróży przechowa dla ciebie twoje myśli i spostrzeżenia i nawet po wielu, wielu latach opowie ci o nich, gdy będziesz przeglądała jego kolejne stronicie.

Czasami, gdy panująca ciemność jest zbyt głęboka i rozpścierająca się w twoim wewnętrznym świecie mgła staje się zbyt gęsta, zapisanie swoich pytań, myśli, doświadczeń i uczuć pomoże ci odnaleźć drogę do ponownego połączenia się ze swoją duszą. Zagrzebywanie swoich uczuć głęboko w sobie nigdy nie jest pomocne. Uczucia wstydu i twoje najgłębiej skrywane cierpienia, którymi nie chcesz się z nikim dzielić, mogą zostać przetłumaczone za pomocą atramentu wiecznego pióra na słowa, które istnieją

poza twoim wnętrzem. Twój pamiętnik z podróży będzie dla ciebie wsparciem w organizowaniu twoich doświadczeń w poszczególne rozdziały, które pomogą ci znaleźć przyczynę i skutek oraz odkryć swoją historię. Podczas gdy przeżyte urazy i bolesne doświadczenia wywracają do góry nogami twoje wyobrażenia o tym, jak funkcjonuje życie, zapisanie słowami swojego bólu i cierpienia przyniesie ci odrobinę uzdrowienia oraz poczucie, że ty sama w jakiś sposób współtworzysz historię swojego życia.

Tego ranka zapisałam w moim pamiętniku z podróży przycho-  
dzące mi do głowy pytania dotyczące mojego doświadczenia Feniksa:

- ◇ Podczas którego z etapów doświadczenia Feniksa dotarłam już do mojej ciemnej nocy?
- ◇ Czy to możliwe, że ciemność może zawładnąć całym życiem człowieka?
- ◇ Jeśli uda mi się podczas mojej podróży przebrnąć przez tę ciemną noc i mój wewnętrzny Feniks odrodzi się z popiołów, to czy muszę liczyć się z tym, że nadejdzie kolejna ciemna noc w moim życiu?



### **Czas na twój pamiętnik z podróży**

- Jeśli właśnie odbywasz swoją podróż przez ciemną noc, zapisz swoje przemyślenia na temat tego, na którym z sześciu etapów doświadczenia Feniksa twoim zdaniem już się znajdujesz. Zapisz swoje wewnętrzne odczucia na ten temat.

Na kolejnych stronach znajdziesz wskazówki, które pomogą ci powrócić do tego uczucia i odnaleźć swoje współrzędne w tej podróży.



William opowiedział mi, że my – podobnie jak Feniks – przechodzimy przez cyklicznie powtarzające się w naszym życiu doświadczenie śmierci i odrodzenia. Tak więc w każdej chwili taka ogromna ciemność może ponownie spowić mnie i moje życie! Już na samą myśl o tym poczułam niepokój i strach. Czekałam z niecierpliwością. William przychodził do swojego sklepiku na dole najwcześniej o ósmej rano. Krótco po wpół do siódmej usłyszałam, że deszcz nieco zelżał i opuściłam moje małe mieszkanko. Przed domem nieoczekiwanie wdepnęłam w dużą kałużę wody. Burza musiała być silniejsza, niż przypuszczałam. W małych uliczkach, które odchodziły na lewo i prawo od mojego zaułka, woda tworzyła wielkie kałuże. Nocny ulewny deszcz był zbyt intensywny, aby kanalizacja mogła sobie z nim poradzić. Poszłam na mały placzyk na końcu mojej uliczki, aby kupić dwa rogaliki w piekarni. Jedna z klientek rozprawiała szczegółowo z ekspedientką na temat burzy i minęło sporo czasu, zanim w końcu mogłam wziąć do ręki swoją torbę z rogalikami. Szybko skręciłam w prawo w małą uliczkę, przy której znajdował się sklep Williama. Było jeszcze przed ósmą, ale przez czerwone zasłony w witrynach po lewej i prawej stronie drzwi sklepowych widziałam, że wewnątrz pali się już światło. Zapukałam do zielonych drzwi sklepu i wkrótce potem usłyszałam kroki Williama i chrzęst klucza w zamku. Potem drzwi się otworzyły i rozległ się znajomy dźwięk starego sklepowego dzwonka. William przywitał mnie z uśmiechem i wrócił za ladę, gdzie leżała gazeta i stała filiżanka ze świeżo zaparzoną pachnącą kawą. Uśmiechnął się, gdy położyłam torbę z rogalikami na stole. William i ja, oboje uwielbialiśmy kawę i croissanty. Kiedy skończyliśmy śniadanie, William wziął swój płaszcz i klucze do sklepu.

– Jestem pewny, że w taką pogodę nikt nie wybierze się dziś rano do sklepu – powiedział.

– Chodźmy się trochę przespacerować, dopóki nie zacznie znowu padać.

Opuściliśmy więc jego sklep i przeszliśmy przez mały plac, kierując się w stronę rzeki.

– William, co o tym myślisz? – zaczęłam, gdy wędrowaliśmy obok siebie w milczeniu przez kilka minut, omijając co chwilę duże kałuże.

– Do którego etapu doświadczenia Feniksa już dotarłam?

William nie odpowiedział. Spodziewałam się, że zapyta mnie, co ja sama na ten temat sądzę. Na takie właśnie pytanie byłam przygotowana. Chciałam mu powiedzieć, że według mnie mój Feniks obrócił się właśnie w popiół i że tym samym jestem gotowa na to, co nowe. Ale William nie zadał tego pytania. W dalszym ciągu pograżony w milczeniu, szedł obok mnie wzdłuż muru nad rzeką. Spojrzałam w dół i zobaczyłam, że rzeka znacznie przybrała w ciągu nocy i zamieniła się w rwący nurt. Ryk szalejącej spiętrzonej wody słyhać było aż tutaj na górze.

– Możemy łatwo ulec pokusie myślenia, że znajdujemy się na jakimś etapie doświadczenia Feniksa, do którego jednak jeszcze wcale nie dotarliśmy – zaczął w końcu William.

– Czasami może nam się wydawać, że przechodzimy właśnie przez ostatni etap, na który tak naprawdę nie jesteśmy jeszcze wcale gotowi. Albo też będziemy starali się zakończyć dany etap tak szybko, jak to możliwe, nawet jeśli zachodzące zmiany jeszcze nie się nie zakończyły. Dobrze jest pozostać otwartym na ewentualność, że być może nie jesteś jeszcze tak daleko w swoim własnym doświadczeniu Feniksa, jak byś tego chciała. Choć może nam się na pierwszy rzut oka wydawać, że przechodzimy z jednego etapu doświadczenia Feniksa do kolejnego, zawsze do przodu, jak po prostej. Ale między kolejnymi etapami zawsze

możemy się cofnąć. Na przykład do poprzedniego etapu lub jeszcze wcześniej.

William musiał zobaczyć moje zmartwione spojrzenie, ponieważ podsumował:

– Nie martw się. Przeważnie nie cofamy się o więcej niż dwa etapy.

Znów przez chwilę wędrowaliśmy obok siebie w milczeniu. Ulica, zwykle zatłoczona samochodami o tej porze, była prawie pusta. Deszcz uniemożliwił wielu ludziom dotarcie tego ranka do centrum prastarego miasta.

Słowa Williama wywołały we mnie uczucie rozczarowania. Chciał, żebym zrozumiała, że podczas tej mojej podróży przez ciemną noc nie dotarłam jeszcze tam, gdzie wydawało mi się, że dotarłam.

Skręciliśmy na jeden z dużych placów prastarego miasta i szliśmy w kierunku wejścia do ukochanej przez Williama kawiarni Grand Café, która mieściła się w jednym ze starych, imponujących budynków. Za każdym razem podziwiałam te pałace z ich pełnymi przepychu zdobieniami. Nawet dziś, w ten szary dzień, stały tam pełne godności, na przekór kaprysom pogody. William otworzył drzwi i weszliśmy do środka.

Wszystko w tym miejscu sprawiało wrażenie, jakby czas się tu zatrzymał. Okrągłe marmurowe stoły na trzech nogach otoczone były starymi sofami i giętymi krzesłami. Na ścianach wisiały duże, złote lustra, odbijające światło antycznych żyrandoli. William opowiadał mi kiedyś, że te wypolerowane lustra zostały umieszczone tutaj wiele lat temu, aby odbijały światło świec i lamp naftowych znajdujących się w kawiarni, dzięki czemu można było tam czytać i pisać nawet wtedy, gdy ciemność nocy otulała już prastare miasto.

Oboje zamówiliśmy kawę i kiedy na nią czekaliśmy, William postukał palcem w mój pamiętnik, który położyłam na stole.

– O co jeszcze chciałaś mnie zapytać? – powiedział, a jego oczy zaiskrzyły się z radości, że prawidłowo odgadł, że zaprzęta mnie jeszcze więcej pytań.

– Czy to możliwe, że ciemność może zawładnąć całym życiem człowieka? – zapytałam go. – Bo tak naprawdę mam wrażenie, że tak wiele z mojego życia się rozpada.

Wówczas William opowiedział mi o trzech prawach rządzących ciemną nocą, podczas gdy w tle słychać było ciche pobrzękiwanie naczyń.

### TRZY PRAWA RZĄDZĄCE CIEMNĄ NOCĄ

Kiedy zapada noc, zwykle na początku spowija ciemnością tylko jeden obszar twojego życia. Być może doświadczasz akurat zakończenia swojej miłości. Ale podczas gdy ty wciąż próbujesz zrozumieć, co się właściwie dzieje, ciemność rozprzestrzenia się już na drugą sferę twojego życia i tracisz pracę. Nie zawsze jest tak, że noc spowija ciemnością wiele obszarów twojego życia. Ale kiedy jednak tak się dzieje i tak wiele rzeczy grozi rozpadnięciem się niemal jednocześnie, to wyjątkowo trudnym wyzwaniem staje się osiągnięcie jasnego poglądu na sytuację. Mimo wszystko nadal może ci się udać odnaleźć swój kompas, jeśli znasz pierwsze prawo ciemnej nocy.

#### *Pierwsze prawo*

Nawet jeśli wszystkie obszary twojego życia są pogrążone w ciemności, zawsze znajdzie się jeden lub dwa obszary, na których koncentruje się ciemność nocy. Inne sfery życia również mogą zostać

przez nią objęte, ale są one tylko drugoplanowe. Spróbuj ustalić, na którym obszarze twojego życia koncentruje się ciemność nocy. Który obszar jest najciemniejszy, ponieważ jego rozpad stawia przed tobą największe wyzwania, a twoje stare wzorce najmocniej go determinują.

Gdy już się tego dowiesz, to właśnie tam rozpocznij poszukiwania w swoim wewnętrznym świecie: którzy z mieszkańców twojego wewnętrznego świata najbardziej zdeterminowali ten obszar twojego życia i dlaczego tak się stało?



### **Czas na twój pamiętnik z podróży**

- Na jakim obszarze twojego życia koncentrowały się poprzednie ciemne noce albo te, których doświadczasz obecnie?
- Jakie drugoplanowe obszary również zostały ogarnięte ciemnością?

### ***Drugie prawo***

Jeśli być może dzisiaj odbywasz swoją podróż przez ciemną noc, ponieważ straciłeś pracę, to wcale nie jest wykluczone, że za rok, dwa, trzy lub więcej lat kolejna ciemna noc ponownie spowije ten sam obszar twojego życia. Kolejna ciemna noc rozpocznie się dokładnie w tym samym miejscu, w którym ostatnio zakończyłeś swoją podróż. Po zakończeniu ciemnej nocy będziesz zupełnie inną osobą. Uaktywnisz w sobie nowe moce i pozbędziesz się starych ograniczeń. Twój wewnętrzny świat znajdzie drogę do nowego porządku.

Ale w pewnym momencie nadejdzie dzień, w którym ponownie wyczerpiesz maksimum swojego nowego potencjału. Części nowego porządku staną się dla ciebie pewnego rodzaju



ograniczeniem, a więc życie ponownie zaprosi cię do odbycia podróży przez ciemną noc, aby uwolnić się od tych ograniczeń, przejść po raz kolejny przez doświadczenie Feniksa i rozpocząć kolejny rozdział, który teraz na ciebie czeka. Nie martw się: nie będziesz ponownie przechodzić przez dokładnie tę samą ciemną noc, co poprzednio. Jeśli rzeczywiście będziesz patrzeć oczami swojej duszy, zdasz sobie sprawę, że za każdym razem, gdy noc spowije ten sam obszar twojego życia, będziesz jej stawiać czoła za każdym razem na zupełnie innym poziomie.

Czasami może się zdarzyć, że podczas kilku ciemnych nocy natkniesz się tych samych mieszkańców swojego wewnętrznego świata. Nie znaczy to, że za pierwszym razem nie wykonałeś wystarczająco dobrze swojej pracy. Oznacza to po prostu, że jesteś teraz gotowy, aby uleczyć nieco więcej bólu, który ten ktoś dla ciebie strzeże. Że jesteś gotowy rzucić więcej światła na inny pozostający w cieniu aspekt danego mieszkańca twojego wewnętrznego świata. Podczas tej podróży zagłębiasz się odrobinę głębiej w swój wewnętrzny świat, aby móc wyrazić swoją duszę na jeszcze wyższym poziomie. Podróżujemy jeszcze głębiej, by sięgać coraz wyżej. Zanurzamy się głębiej, by wlatywać wyżej – i tak dzieje się podczas każdej podróży przez ciemną noc.



### **Czas na twój pamiętnik z podróży**

- Czy zdarzyło ci się doświadczyć więcej niż jednej ciemnej nocy? Jeśli tak, zapisz, czy wielkie wydarzenie zawsze dotyczyło tego samego obszaru twojego życia, czy też za każdym razem chodziło o coś innego.
- Czy jesteś już w stanie zauważyć powiązania między swoimi poszczególnymi ciemnymi nocami?

- Czy dostrzegasz już jakieś związki pod względem wzorców i aspektów cienia, nad którymi pracowałeś wewnętrznie podczas swoich ciemnych nocy?
- Czy widzisz już archetypy, które napotkałeś już kiedyś podczas innej ciemnej nocy?
- Jakiego rodzaju ból skrywał się za starymi wzorcami, archetypami, a który byłeś w stanie uzdrowić podczas poprzednich ciemnych nocy i jak daleko sięgał on w twoją przeszłość?
- Czy podczas ponownego spotkania z danym archetypem twojego wewnętrznego świata podczas swojej podróży przez ciemną noc, byłeś w stanie uleczyć inne, głębsze aspekty starego cierpienia, które w tobie tkwiło? Jeśli tak, to które?

Odpowiedzi na te pytania mogą dostarczyć ci wartościowych spostrzeżeń. Będziesz mógł dostrzec powiązania między twoimi poszczególnymi ciemnymi nocami. Jeśli pewnego dnia będziesz po raz kolejny przechodzić przez doświadczenie Feniksa i będziesz przeglądać swój pamiętnik z podróży, będziesz w stanie uzyskać jeszcze więcej wskazówek.

### ***Trzecie prawo***

Niezależnie od tego, jakim obszarem twojego życia wstrząśnie to wielkie wydarzenie, doświadczenie to pokaże ci, jakie cienie determinowały do tej pory twoje poczucie własnej wartości, twoją miłość do samego siebie i twój obraz samego siebie. Kiedy takie wielkie wydarzenie uderzy w nasze życie, to odbierze nam to, na czym opierała się znaczna część naszego obrazu siebie i pokaże nam, w jaki sposób nasze cienie, nasze archetypy opatrności i samoobrony skutecznie nas ograniczały. Kiedy kończy się jakiś

związek, kiedy tracimy pracę lub doświadczamy jakiejś innej straty, wówczas również tracimy obraz tej osoby, którą myśleliśmy, że jesteśmy.

Może wydawało nam się, że dzięki zarobionym pieniądзом możemy udowodnić naszej rodzinie, że troszczymy się o nią i w ten sposób zaskarbić sobie jej miłość. Być może miejsce, jakie zajmowaliśmy w naszej firmie, dawało nam poczucie bycia wartościowym, potrzebnym i cieszyliśmy się pewnym prestiżem. Kiedy to miejsce zostaje nam odebrane, doprowadza nas to do głębokiego kryzysu, w którym sami nie wiemy już, kim jesteśmy i w jaki sposób możemy teraz czuć się wartościowi.



W ten sposób William wtajemniczył mnie w trzy prawa ciemnej nocy. Moje spojrzenie padło na wielkie, stare lustro wiszące na ścianie naprzeciwko. Odbijało się w nim okno znajdujące się za nami, z którego roztaczał się widok na plac z majestatycznymi budynkami, a ja widziałam w nim odbicie Williama i swoje własne. Słowa Williama pomogły mi lepiej zrozumieć to dziwne uczucie tkwiące wewnątrz mnie. Uczucie, że nie wiem już, kim jestem. Obraz mnie samej zdawał się rozpadać podczas mojej ciemnej nocy na coraz więcej kawałeczków. Ponownie odezwało się we mnie pytanie: „Jak długo potrwa moja ciemna noc?”. Przypomniałam sobie, że William powiedział mi wczoraj, że podczas trzeciego etapu doświadczenia Feniksa ludzie próbują negocjować z nocą, a uczucia gniewu i smutku stają się coraz silniejsze. „Feniks mojego wewnętrznego świata prawdopodobnie wciąż jest w trakcie rozpadania się w popiół”, pomyślałam, a wraz z tą myślą pojawiło się pocieszające uczucie. Uczucie, które nieco złagodziło wstyd związany z tym, że odczuwałam to tak, jak odczuwałam.

– William, zrozumiałam, że mój Feniks wciąż jest w trakcie rozpadania się w proch – powiedziałam.

Spojrzał na mnie i skinął lekko głową.

– Straciłam już tak wiele, Williamie – dodałam bardziej przyciszonym głosem. – Ciemność spadła najpierw na moje zdrowie, potem na moją pracę, a na końcu na moje związki. Czuję się, jakbym traciła tak niewiarygodnie wiele z tego, co wydawało mi się absolutnie pewne i że nigdy tego nie stracę. W niektóre dni, kiedy tak dotkliwie to sobie uświadamiam, to uczucie jest przytłaczające. Wiesz, te zewnętrzne straty, one rzeczywiście są bolesne. Ale najbardziej przeraża mnie fakt, że zmienia się moje postrzeganie dotychczasowego życia. Nie wiedzieć, co cię może czekać, to jedna rzecz. Ale nie wiedzieć już, czy postrzega się własną przeszłość we właściwym świetle, co jest iluzją, a co prawdą, to coś zupełnie innego. Ta wewnętrzna utrata własnego wizerunku i historii, którą zawsze sobie powtarzałaś, jest podczas niektórych dni jeszcze gorsza. Czuję, że wraz z moim dotychczasowym sposobem postrzegania tracę również poczucie bezpieczeństwa. Nie wiedzieć, kim się jest, nie jest wcale łatwo. Stary wizerunek mnie samej coraz bardziej się rozpryskuje. Poddaję w wątpliwość prawie wszystko, a podczas niektórych nocy, kiedy nie mogę zasnąć, to uczucie, że nie wiem, co mam myśleć i w co wierzyć, przygniata moją klatkę piersiową. – Teraz nie mogłam już dłużej powstrzymywać łez.

– Pozwolenie sobie na to, że nie wie się już, kim się jest, jaka jest twoja prawdziwa historia i poddawanie w wątpliwość wielu rzeczy, wymaga ogromnej odwagi. Odwagi znanej tylko tym, którzy sami kiedyś odbyli podróż przez ciemną noc, by się odrodzić – powiedział William.

Ponownie spojrzałam na swoje odbicie w lustrze. Ale łzy w moich oczach sprawiły, że mogłam dostrzec jedynie zamazane odbicie. Próbowałam osuszyć oczy grzbietem dłoni, aby móc wyraźniej

zobaczyć swoją twarz w lustrze, ale nawet to nie chciało mi się udać. Zamknęłam oczy, a kiedy otworzyłam je ponownie, moją uwagę przykuł dziwny rozbłysk. Wydawało się, że wyłania się zza mojego ramienia. Obróciłam się i spojrzałam przez okno na plac z okazałymi budynkami, ale nie mogłam dostrzec niczego, co mogłoby doprowadzić do powstania tego refleksu świetlnego. Ponownie spojrzałam w lustro i znowu to się pojawiło. Światło zamigotało, zbliżyło się, przeobraziło się w czerwono-żółtą poświatę, zamigotało jak ogień i nagle zobaczyłam w lustrze coś przelatującego za moim ramieniem w dół z niewiarygodną prędkością. W moich uszach rozległ się głośny szum i ostatnią rzeczą, jaką zobaczyłam, był Feniks przelatujący ponad moimi ramionami i wpadający prosto w lustro. W następnym momencie lustro rozbłysło jasnym blaskiem ognistego ogona. Potem zrobiło się ciemno.

Słyszałam tylko szmer i szept wielu cichych głosów wewnątrz mnie: „Kim jesteś? Kim jesteś? Kim jesteś?”.



Kiedy ponownie otworzyłam oczy, spoglądałam na uśmiechniętą twarz kobiety, która pochylała się nade mną. Miała na sobie długą zieloną pelerynę. Ostrożnie wyprostowałam się i spostrzegłam, że siedzę u podnóża spiralnych schodów pośrodku wielkiej, majestatycznej sali, na której ścianach wisiały niezliczone obrazy. Spojrzałam w lewo i zobaczyłam korytarz otoczony kolumnami, który prowadził do dużych drzwi wejściowych, przez które przechodziłam wczoraj, gdy podążałam za ptakiem Feniksem.

– Witaj z powrotem! Witaj w domu! – usłyszałam głos kobiety, a kiedy zwróciłam wzrok z powrotem w jej kierunku, uśmiechnęła się do mnie swoimi życzliwymi, pełnymi życia oczami. Kobieta przysiadła się do mnie na stopniach spiralnych schodów pośrodku sali i tak siedziałyśmy obok siebie w milczeniu przez kilka minut.

Z zewnątrz dobiegał nas gwar najróżniejszych głosów i dźwięków, które zdawały się dochodzić z zaułków i ulic na zewnątrz. Dobiegały nas podekscytowane okrzyki, stukot kół, bębnienie deszczu, szum wiatru i raz po raz rozlegające się dudnienie grzmotów. Wydawało się, że przed drzwiami całe miasto pogrążone było w chaosie, podczas gdy my siedziałyśmy osłonięte od wszystkiego na stopniach schodów.

– Początek podróży przez ciemność nocy jest również początkiem wielkich poszukiwań – zaczęła mówić kobieta. – W tym samym czasie, gdy do twojego zewnętrznego życia nadciąga burza, przynosząc ze sobą ciemność nocy, to samo dzieje się w twoim wewnętrznym świecie i wprowadza jego mieszkańców w stan niepokoju. – Przerwała i obie wsłuchiwałyśmy się w dźwięki dobiegające do nas z zewnątrz.

– Przeżywasz właśnie teraz swoją wielką przygodę odkrywania tego, kim naprawdę jesteś. Na początku twojej podróży, gdy coraz więcej konfliktów wkraczało do twojego życia, twoje życie próbowało odzwierciedlać twoje własne cienie. Mieszkańcy twojego wewnętrznego świata, którzy musieli się zmienić, zaczęli wpadać w zaniepokojenie i próbowali robić to, co zawsze, aby utrzymać kontrolę i cię chronić. Ale o ile ich strategie mogły działać w przeszłości, to wraz z nadejściem ciemnej nocy już nie funkcjonują, ponieważ teraz Feniks umiera. Im bardziej nieskuteczne okazują się dotychczasowe strategie, tym bardziej poruszeni stają się dawni mieszkańcy twojego wewnętrznego świata i tym częściej próbują wykorzystywać swoje stare strategie. Ale wszystkie ich próby przyczyniają się tylko do powstania większego chaosu, do powstania jeszcze większej ilości konfliktów w twoim życiu.

Wszyscy ci dotychczasowi mieszkańcy twojego wewnętrznego świata, którzy do tej pory próbowali chronić cię przed poczuciem tego, że jesteś niewystarczająca, bezwartościowa i niekochana,

którzy chcieli chronić cię przed nowymi urazami za pomocą swoich strategii przetrwania, muszą teraz umrzeć podobnie jak Feniks, aby mogła narodzić się ich pełna światła strona – a jednocześnie aby stworzyć w twoim wewnętrznym świecie przestrzeń dla nowych mieszkańców.

– Teraz rozumiem. Wszystkie te podekscytowane okrzyki, cieńiste postacie, które napawały mnie przerażeniem, to archetypy opatrności i samoobrony mojego wewnętrznego świata – przebiegło mi przez myśl. Miałam wielką ochotę zapytać o to kobietę, ale nie odważyłam się.

Podczas gdy bębnienie deszczu z zewnątrz wydawało się coraz głośniejsze, przyglądałam się wysokim regałom z książkami i tym licznym portretom, które wisiały rozproszone na ścianach i były poustawiane na podłodze. Zauważyłam, że kobieta również zdawała się przeszukiwać ściany wzrokiem. Podążyłam za jej spojrzeniem i pozwoliłam moim oczom wędrować kolejno od jednego obrazu do drugiego. Nagle miałam wrażenie, jakby jeden z obrazów zaczął się rozświetlać. Ona również musiała to zauważyć, bo powiedziała cicho, jakby do siebie:

– Współuzależniona.

Podekscytowana zwróciłam się do kobiety:

– Czy jest to jedna z mieszkanek mojego wewnętrznego świata, która musi się zmienić? – zapytałam, a ona skinęła głową.

– Przejęła zbyt dużą rolę w twoim wewnętrznym świecie i zderminowała twoje myśli, uczucia i działania. Ale ty sama nie byłaś tego świadoma. Przyjmowałaś przekonanie, że troska o dobro innych ludzi będących w twoim życiu sprawi, że poczujesz się bezpieczna i doceniona. Jeśli jednak zawsze koncentrujesz się na potrzebach innych, trudno będzie ci zidentyfikować własne potrzeby i pragnienia. W takiej sytuacji nie pozostają już żadne rezerwy na poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „Kim naprawdę jestem?”.

Nie zdając sobie z tego sprawy, coraz bardziej naruszałaś swoje granice i pozwalałaś innym robić to samo. Aż nadszedł ten dzień, kiedy zapadłaś na ciężką chorobę i samo życie zmusiło cię do tego, abyś wreszcie zaczęła troszczyć się o samą siebie, ponieważ nie było już możliwości, abyś tego nie robiła. Nadszedł odpowiedni czas, abyś musiała zacząć poznawać siebie i dowiedzieć się, kim rzeczywiście jesteś. Kiedy zaczynamy ciężko chorować, nie jesteśmy już w stanie troszczyć się i martwić o innych. Gdybyśmy to mimo wszystko robili, umarlibyśmy. Wiele osób, które pozostawiały zbyt wiele miejsca w swoim wewnętrznym świecie mieszkance zwanej „współzależnioną”, przeżywa to doświadczenie. Poważne wydarzenie w ich życiu zmusza ich w końcu do skupienia się na swoim wewnętrznym świecie, a nie na świecie na zewnątrz. Nadchodzi dzień, w którym trzeba zacząć żyć własnym życiem.

Kobieta uśmiechnęła się do mnie i po chwili kontynuowała: – Jesteś teraz w trakcie wielkiego poszukiwania, aby odnaleźć inny sposób na to, aby zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa i wartości. Wyruszasz w podróż, aby napotkać nowych mieszkańców w twoim wewnętrznym świecie, którzy pomogą ci lepiej chronić twoje granice i bardziej respektować twoje potrzeby. Ale wcześniej będziesz musiała spotkać się w twoim wewnętrznym świecie z archetypem osoby współzależnionej. Nie znajdziesz spokoju w swoich zewnętrznych związkach, jeśli najpierw nie zawrzesz pokoju ze współzależnioną. Dowiedz się, skąd pojawiła się myśl i oczekiwanie wobec siebie, że musisz mieć moc kontrolowania życia lub uczuć innych oraz na podstawie którego z lęków pozwoliłaś, by współzależniona mieszkająca w twoim wewnętrznym świecie decydowała o twoich działaniach i decyzjach. Współzależniona w twoim wewnętrznym świecie jest napędzana pragnieniem kontroli. Paradoks polega jednak na tym, że korzystając z takiego wzorca, ryzykujesz całkowitą utratę kontroli.





**Anne Vonjahr** – autorka książek z dziedziny rozwoju osobistego i duchowego. Dzieli się praktycznymi wskazówkami i głębokimi refleksjami, które pomogły wielu osobom w poradzeniu sobie z trudnymi przeżyciami i emocjami. Jej twórczość pomaga odnaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące życia i duchowości.

**Czy zastanawiałeś się,  
dlaczego odczuwasz wewnętrzny ból?  
Brakuje ci motywacji, pewności siebie i chęci do zmiany?**

**Ta niezwykła publikacja  
zabierze cię w podróż do wnętrza twojego serca i duszy!**

W książce znajdziesz proste porady, które pomogą ci w trakcie twojej pracy z cieniem – metody, która pozwala dotrzeć do najskrytszych, stłumionych emocji, uczuć i doświadczeń. Ta wiedza pozwoli ci odzyskać poczucie własnej wartości i motywację do działania. Poczujesz, że twoje marzenia i pragnienia są na wyciągnięcie ręki.

Nauczysz się lepiej wykorzystywać szanse dane ci przez los i staniesz się lepszą wersją siebie. Co więcej, poznasz szczegółowo opisany system archetypów, który pozwoli ci uzdrowić duszę, poprawić relacje z innymi, zrozumieć swoje wewnętrzne dziecko, a także pozbyć się bólu i lęków.

**Powstań na nowo niczym mityczny Feniks  
i rozpocznij podróż do swojego wnętrza!**

Polecamy:



Cena: 64,60 zł

