

Oliver Niño

Potęga 5-minutowych rytuałów przed snem

Wieczorne praktyki,
które poprawią samopoczucie,
wyciszą i twórczo uwolnią
twój potencjał

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pochwały dla książki

Potęga 5-minutowych rytuałów przed snem

Oliver to utalentowany uzdrowiciel. Z jego ćwiczeń uzdrawiających energię skorzystają ci, którzy pragną doświadczyć więcej radości, wewnętrznego spokoju i dobrostanu w życiu.

– TONY ROBBINS,

AUTOR *LIFE FORCE* – BESTSELLERA „NEW YORK TIMESA”

Oliver to utalentowana dusza, zdolna do zmiany częstotliwości ludzi poprzez aktywację ich prawdziwej esencji i prawdziwego głosu, które mogą być głęboko zakopane pod traumą, bólem i cierpieniem.

– ANTHONY WILLIAM, AUTOR SERII KSIĄŻEK

BOSKI LEKARZ – BESTSELLERÓW „NEW YORK TIMESA”

Mam obsesję na punkcie Olivera, jego empatii i talentu. Osobiście doświadczyłam jego magii i jestem wdzięczna, że pojawił się w moim życiu.

– KRYSTEN RITTER, AKTORKA, REŻYSERKA

I AUTORKA MIĘDZYNARODOWEGO BESTSELLERA *BONFIRE*

Spokojny i kojący sen jest niezbędny, a to, co można zrobić przed snem, bywa prawdziwie transformacyjne. Oliver Niño w swojej książce odkrywa potężne ćwiczenia pomagające odblokować i zharmonizować odmieniającą życie energię ciała.

– MIRANDA KERR, PRZEDSIĘBIORCZYNI,
AUTORKA ORAZ ZAŁOŻYCIELKA I PREZESKA KORA ORGANICS

Znam Olivera już od jakiegoś czasu i miałam zaszczyt doświadczyć jego darów z bliska. W jego pracy tkwi wyjątkowa magia – Oliver przekazuje czystą pozytywność, miłość i światło, a już po jednej sesji czujesz głęboki spokój i silniejsze połączenie z duchowością. Śledząc Olivera w mediach społecznościowych na bieżąco, otrzymujesz dzienną dawkę inspiracji; jego afirmacje zachęcają do podwyższania swoich wibracji i kierowania się miłością w życiu. Obecność Olivera podnosi na duchu i skłania do transformacji. Wierzę, że ta książka pokieruje czytelników w wewnętrzną podróż, pomagając im połączyć się z głębszymi częściami siebie, kryjącymi mądrość, siłę i radość.

– JESSICA ALBA, THE HONEST COMPANY,
AKTORKA I AUTORKA BESTSELLERÓW „NEW YORK TIMESA”

**Potęga
5-minutowych
rytuałów przed snem**

Oliver Niño



Potęga 5-minutowych rytuałów przed snem

Wieczorne praktyki, które
poprawią samopoczucie,
wyciszą i twórczo
uwolnią twój
potencjał



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-867-6

Tytuł oryginału: *Do This Before Bed: Simple 5-Minute Practices That Will Change Your Life*

DO THIS BEFORE BED
Copyright © 2025 by Oliver Niño
Originally published in 2025 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
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 negatywny 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

Spis treści

<i>Wstęp</i>	9
------------------------	---

Część 1

Podstawowe praktyki dla optymalnej higieny energetycznej

Rozdział 1: Co nowego w pracy z energią?	27
Rozdział 2: Potęga rutyny	31
Rozdział 3: Przygotuj się na sukces	37
Rozdział 4: Cztery fundamentalne praktyki	41

Część 2

Narzędzia do uzdrawiania i realizacji

Rozdział 5: Obfitość i realizacja	53
Rozdział 6: Przygoda i zabawa	63
Rozdział 7: Granice	71
Rozdział 8: Życiowe zmiany	81
Rozdział 9: Komunikacja i połączenie	91
Rozdział 10: Kreatywność i inspiracja	101
Rozdział 11: Lęk i niepokój	111
Rozdział 12: Uzdrawienie żalu i traumy	121
Rozdział 13: Zdrowie i witalność	131

Rozdział 14:	Intuicja, zmysły parapsychiczne	
	oraz co oznacza być empatą	143
Rozdział 15:	Miłość i związki	155
Rozdział 16:	Skupienie i jasność umysłu	167
Rozdział 17:	Spokój i szczęście	179
Rozdział 18:	Cel i wkład	187
Rozdział 19:	Miłość i troska o siebie	197
Rozdział 20:	Sen	205
Rozdział 21:	Duchowość	215
<i>Zakończenie</i>		223
<i>O Autorze</i>		227

Podstawowe praktyki dla optymalnej higieny energetycznej

Wszystkie ćwiczenia w tej książce, szczególnie cztery fundamentalne praktyki, które niebawem poznasz, skupiają się na higienie energetycznej. Mowa tu o łatwych, lecz zarazem potężnych narzędziach do usuwania niechcianej energii, aby ciała fizyczne i energetyczne, a także emocje były wolne od zewnętrznych i wewnętrznych wpływów, które utrudniają skupienie się na życiu z pełnym potencjałem.

Często tradycje, z którymi dorastamy, zawierają elementy higieny energetycznej. Moja uczennica Carla opowiedziała mi, że jej mocno religijni rodzice codziennie zmuszali ją do odmawiania wieczornych modlitw. Mimo że początkowo opierała się tej codziennej rutynie wymagającej sztywnego posłuszeństwa wobec Boga, którego ledwo znała i w którego ledwo wierzyła, zaczęła ją doceniać, kiedy dorosła. Rota i przewidywalne prośby, jakie kierowała ku tej niewidzialnej boskości, stopniowo przekształciły się w osobiste refleksje i intencje zbieżne z pragnieniami jej serca.

– Z czasem – opowiadała Carla – modlitwa stała się moim schronieniem. Nie zawsze prosiłam o coś Boga; zamiast tego

modlitwa stała się sposobem na zrzucenie z barków ciężkich wydarzeń dnia i wyjaśnienie sobie, jakiego pragnę życia. Modlitwa była szansą, aby życie marzeń stało się rzeczywistością.

Chociaż początkowo modlitwa nie była czymś, czym Carla chciała kończyć dzień, z czasem stała się ważnym fundamentem jej całej wewnętrznej pracy i przyspieszała każdy aspekt jej życia dzięki sposobom, które – mam nadzieję – wkrótce dobrze poznasz.

Minęło blisko czterdzieści lat, a Carla wciąż odmawia modlitwy przed snem, ale teraz dołożyła do nich cztery fundamentalne praktyki, o których za chwilę przeczytasz. Składają się one z głównych, podstawowych ćwiczeń służących osiągnięciu głębszego poczucia jasności, celu i możliwości każdego dnia. Jeżeli będziesz wykonywać tylko te cztery ćwiczenia z tej książki, uznam swoją pracę za dobrze wykonaną. Oczywiście mam nadzieję, że będą jedynie początkiem twojej podróży, i jestem pewny, że włączenie ich do swojej rutyny przed snem odmieni twoje życie. Liczę, że uznasz te cztery fundamentalne ćwiczenia za tak fajne i przystępne, że zechcesz wykonywać je każdego wieczora, żeby nappełnić swoje życie radością i pozytywnością. Stosuję je od kilkudziesięciu lat i nauczyłem się dopasowywać moją rutynę do bieżących potrzeb – wykonuję wszystkie cztery praktyki, kiedy to konieczne, albo jedynie jedną lub dwie w razie potrzeby.

Kiedy zacząłem wykonywać te fundamentalne praktyki, byłem rozkojarzony, zaabsorbowany punktami na mojej liście zadań oraz tym, jak zrobić jak najwięcej w jak najkrótszym czasie. To zaburzało mój sen i spowodowało, że uznałem, iż czas na zmianę. Zacząłem czytać na temat potęgi zasadzania nasion w podświadomości tuż przed zaśnięciem. Zmiany, jakie nastąpiły, były niemal natychmiastowe. W ciągu tygodnia moje problemy ze snem znikły. Poczułem się spokojniejszy, bardziej obecny, zdolny

do reagowania w oparciu o moje najgłębsze wartości zamiast dotychczasowe nawyki czy mechaniczne reakcje.

Powoli zacząłem wprowadzać te praktyki do mojej pracy jako sposób pomocy uczniom i klientom, by zmienić ich energię. Niezmiennie wszyscy doświadczali podobnych rezultatów, ponieważ odkrywali, że są czymś znacznie większym, niż podpowiadał im ich świadomy umysł i jego ograniczenia. Ich opowieści o sukcesach są niezliczone.

Jeden z moich klientów, Gary, który nigdy nie potrafił utrzymać znaczącej i dobrze płatnej pracy dłużej niż pół roku, w ciągu trzech miesięcy założył firmę przynoszącą zyski rzędu kilkuset tysięcy dolarów. Inna klientka, Dina, która tkwiła w ciągu toksycznych relacji, co przyczyniło się do uzależnień i ideacji samobójczych, zebrała się na odwagę, aby raz na zawsze porzucić małżeństwo oparte na przemocy i zostać zagorzałą adwokatką ludzi w podobnej sytuacji życiowej. Gary, Dina i wielu innych moich klientów oraz uczniów wykonywało również pokazną pracę za dnia, żeby wspomóc te transformacje. Niemniej względną swobodę, jaką zaczęli odczuwać, oraz swoje sukcesy przypisali czasowi, jaki poświęcili rutynie przed snem albo – jak mawia moja uczennica Carla – „świętemu czasowi medytacji, modlitwy i magii”. Jestem pewny, że wdrażając te praktyki do swojego życia, doświadczysz tego samego.

Cztery fundamentalne praktyki

Jednym z licznych utrudnień w życiu wielu ludzi jest wpojony zestaw konkretnych przekonań, które nie sprawiają, że stają się zdrowsi, szczęśliwsi ani bardziej połączeni ze sobą i z innymi. Poniższe fundamentalne praktyki pomogą ci bardziej zestroić się z twoim prawdziwym ja – z wiecznym tobą istniejącym na długo, zanim twój umysł i twoje serce zostały przejęte przez ograniczające przekonania i koncepty o tym, kim jesteś i jak działa rzeczywistość. Wraz z dostrajaniem się do ich rytmu poczujesz głębszą jasność, która pomoże ci połączyć się ze swoimi najwyższymi potrzebami i wspierającymi cię przekonaniami, żebyś wykorzystał swój pełny potencjał.

Ostatnio nie zawsze kończę swoje przygotowania do snu wszystkimi praktykami, jeżeli jestem w domu w Colorado, miasteczku o populacji 800 osób, ponieważ piękne otoczenie natury i spokojna okolica usuwają resztki negatywnej lub chaotycznej energii, która mogła pozostać w powietrzu. Niemniej, jeżeli jestem w większym mieście, takim jak Los Angeles czy Nowy Jork, znajduję się wśród wielu osób lub sytuacji, które mogą być wampirami energetycznymi lub wywoływać konkretne reakcje, a także jestem narażony na bodźce zewnętrzne, które mogą wpływać na moje samopoczucie.

W takich sytuacjach podwajam moc swoich fundamentalnych praktyk i wykonuję je zarówno rano, jak i wieczorem.

Na początku polecam całkowicie zanurzyć się w te praktyki, na przykład powtarzać je kilkakrotnie w ciągu całego dnia, żeby je dobrze opanować. Dzięki temu z czasem rozwiniesz bardziej intuicyjne poczucie swoich potrzeb. Jak już wspomniałem, jeżeli jedynym, co wyniesiesz z tej książki, będą te cztery fundamentalne praktyki, to świetnie. Z całą pewnością zauważysz ogromne zmiany poziomu energii, nastroju, połączenia ze sobą i z innymi oraz w zdolności do optymalizowania swojego czasu i energii przez cały dzień.

Dobrej zabawy i słodkich snów!

1: Oczyszć i otwórz swoje trzecie oko, uszy i serce

Jeżeli czytasz tę książkę, jestem gotowy założyć się, że prawdopodobnie jesteś wrażliwy na energie innych ludzi, co oznacza, że czujesz, kiedy ktoś jest zdenerwowany lub emocjonalnie przytłoczony, ale też zadowolony i zrelaksowany. Prawdopodobnie centra energii w twoim ciele (zwane czakrami^{*}) są otwarte – to wspaniale! Wadą tego może być ich nadaktywność. Jeżeli tak jest, może się zdarzyć, że przenosisz całą tę ożywioną energię do swojego snu. To może nie stanowić problemu, jeżeli otaczasz się głównie oświeconymi, szczęśliwymi, spokojnymi i zrelaksowanymi ludźmi. Jednak prawda jest taka, że wysoce wrażliwi ludzie zwykle wchłaniają zarówno te oczywiste, jak i mniej ewidentne vibracje. Co więcej – biorąc pod uwagę fakt, iż żyjemy w niekoniecznie zrelaksowanym społeczeństwie, jeżeli jesteś bardzo wrażliwą osobą, być może zabierasz ze sobą negatywność i niepokój do krainy snu – a tego z całą pewnością nie chcesz!

* O czakrach można przeczytać w książce „Czakry dla początkujących” autorstwa Davida Ponda. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyj. wyd. pol.).

Sen powinien ładować nasze baterie. Jeżeli jednak dźwigasz ze sobą energie innych ludzi, prawdopodobnie będziesz mieć koszmary, doświadczysz podróży astralnych do mrocznych i przygnębiających miejsc, a potem obudzisz się wyczerpany, przytłoczony i z poczuciem, jakbyś wcale nie spał. Zatem na początek, tuż przed położeniem się spać, zachęcam cię do odrzucenia wszelkich myśli o ludziach, którzy wywołali w tobie jakieś silne emocje lub cię skrzywdzili.

Pierwsze narzędzie skupia się na ustaleniu intencji mającej na celu uwolnienie wszelkiej negatywnej energii, którą mogłeś wchłonąć w ciągu dnia. Dzięki temu odzyskasz święty czas snu – czas uzdrowienia, uzupełnienia uszczuplonej energii, regeneracji, pozyskania informacji i połączenia się z twoim wyższym ja. Trzy kroki tej praktyki pomogą ci uwolnić wszelką negatywną energię, żebyś doświadczył spokoju niezbędnego do tworzenia cudów.

Krok 1: Wyrzucić odpady dnia z trzeciego oka

Trzecie oko jest potężnym centrum energii, które aktywuje twoją intuicję. Nie chcesz, żeby zanieczyszczały je negatywne energie o niskim poziomie, zatem przede wszystkim musisz usunąć wpływy dnia poprzez uwolnienie toksycznych energii z trzeciego oka. Wypowiedz: „Jestem gotowy uwolnić wszystko to, co zabiera energię i witalność mojemu trzeciemu oku, i wypełnić to miejsce moją intuicyjną mocą oraz najwyższą wizją”. Wyobraź sobie białe światło (niektóre osoby bardziej rezonują z fioletowym lub ze złotym kolorem) spływające z nieba i z głośnym szumem wymywające wszelkie odpady z twojego trzeciego oka. Teraz poczuj, jak światło wypełnia twoje trzecie oko, regenerując je i napełniając pozytywną energią miłości.

Krok 2: Oczyszczyć uszy

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że również w naszych uszach znajdują się centra energii, które – jak trzecie oko – nieustannie

wchłaniają słowa, myśli, przekonania i wibracje innych ludzi. Nie chcesz, żeby ta energia atakowała twoją uświęconą porę snu!

Kiedy oczyścisz swoje trzecie oko, wypowiedz: „Jestem gotowy uwolnić wszystko to, co zabiera energię i witalność moim uszom, i wypełnić to miejsce słowami, myślami, wierzeniami i wibracjami miłości”. Zwizualizuj sobie to samo światło wnikające do twoich uszu niczym mała trąba powietrzna wydmuchująca wszelkie ostre lub niemiłe słowa, które wniknęły do twoich czakr uszu w ciągu dnia. Teraz wyobraź sobie, jak to światło rozjaśnia twoje uszy, napełniając je słowami oraz dźwiękami dobroci i pozytywności.

Krok 3: Usuń toksyczne blokady przywiązań z serca

Czas na odblokowanie serca poprzez rozerwanie wszelkich toksycznych przywiązań sprawiających, że czujesz się odłączony od siebie i innych. Centrum twojego serca to miejsce, gdzie głównie przechowujesz całą negatywną energię wchłoniętą podczas dnia. Ponadto twoje serce wytwarza największe i najsilniejsze pole elektromagnetyczne w całym organizmie. W związku z tym zadbaj o to, żeby było wolne od wszelkich negatywnych wpływów. Po oczyszczeniu czakr uszu wypowiedz: „Jestem gotowy uwolnić wszystko to, co zabiera energię i witalność mojemu sercu, i wypełnić to miejsce miłością, radością i regeneracją”. Teraz poczuj jak to samo światło wiruje wokół twojego serca, wyciągając wszelkie toksyczne wpływy, dzięki czemu twoje serce zaczyna świecić intensywnie i jasno.

2: Wzmocnij wibracje trzema pytaniami

Wzmocnienie swoich wibracji jest bardzo ważne – poczujesz, że możesz przenosić góry – zwłaszcza przed snem. Zaobserwowałem, że ta praktyka jest szczególnie skuteczna, kiedy chcemy

przekształcić swoje myśli w rzeczywistość. Byłem świadkiem sytuacji, kiedy moi uczniowie i klienci urzeczywistniali swoje pragnienia w ciągu 24 lub 48 godzin od wykonania tego ćwiczenia!

Kiedy twoje wibracje są wysokie, przyciągasz innych ludzi oraz inne sytuacje i doświadczenia z silnymi wibracjami. Musisz jedynie zadać sobie te trzy łatwe pytania:

1. Za co jestem wdzięczny?
2. Co dziś zrobiłem właściwego?
3. Jakie pragnę stworzyć doświadczenia i jakie emocje mają im towarzyszyć?

Odpowiadając na pierwsze i drugie pytanie, skup się na drobnych rzeczach sprawiających ci radość. Nawet po niekorzystnym dniu powiesz: „Jestem wdzięczny za dach nad głową. Jestem wdzięczny za powietrze, którym oddycham. W drodze do pracy nie było korków. Szef pochwalił moją pracę. Córką powiedziała, że moja rada okazała się bardzo pomocna”. Zastanawiając się nad tymi pytaniami, poczujesz zarówno spokój, jak i ekscytację wobec wszystkich pięknych rzeczy zmierzających w twoją stronę. Nim się obejrzysz, ta energia o wysokich wibracjach nagromadzi się i przemieści do następnego dnia, a ty zaczniesz doświadczać więcej tego, czego pragniesz.

3: Odszukaj głębsze znaczenie

Bywa, że pod koniec dnia czujemy się zniechęceni jakimś wydarzeniem, jakby ktoś zatrzasnął nam drzwi przed nosem, zamiast ciepło nas przywitać. Każdy z nas zna smak rozczarowania, ale ta praktyka pomoże ci zmienić je na możliwość:

Jakie jest w tym głębsze znaczenie?

Kiedy dzieją się „złe” rzeczy, łatwo o samoobwinianie się. Ważne, aby przeformułować te wydarzenia. Zastanów się, jak to, co postrzegasz jako rozczarowanie, może poprowadzić cię ku życiu, którego pragniesz. Może ta osoba, która zerwała z tobą i wydawała się dobrą partią, usuwa się z drogi, żeby twoje serce zwolniło miejsce na prawdziwą bratnią duszę? Może twoje auto nie chce ruszyć i spóźniasz się przez to na ważne spotkanie, ponieważ to znak, że czas zwolnić i przestać nieustannie się przepracowywać.

Bądź otwarty na pomysł, że to, co obecnie się dzieje w twoim życiu, jest dokładnie tym, o co prosiłeś, nawet jeżeli na to nie wygląda. Zwalnia się miejsce na nowego ciebie, który się wyłania i pojawi się w pełni szybciej, niż myślisz. Jeżeli coś cię boli, wiedz, że ból nie będzie z tobą na stałe. Przykładowo, jeżeli silnie przeżywamy zakończenie związku, często w takich momentach nie widzimy drzwi, które otwierają się na prawdziwszą miłość. W wielu przypadkach ból otwiera nasze serca na głębsze współczucie, zrozumienie i mądrość – pod warunkiem, że wierzymy, iż z tym wszystkim związany jest jakiś konkretny cel. Miej zatem wiarę, że tkwi w tym głębsze znaczenie oraz że to, czego pragniesz, znajduje się tuż za rogiem.

4: Połącz się z tą wersją siebie, która ma wszystko

Ostatnia fundamentalna praktyka jest być może najpotężniejsza, zatem zachęcam cię do poświęcenia jej najwięcej czasu. Szczerze mówiąc, jeżeli wykonasz ją przez trzy wieczory z rzędu, już nigdy nie będziesz taki sam!

W tej chwili jesteś tą wersją siebie, która ma wszystko. Ta wersja istnieje w kwantowym polu możliwości i już żyje najlepszym życiem z obfitością, radością, spokojem, miłością i dobrostanem, jakie tylko możesz sobie wyobrazić. Zatem po wykonaniu trzech pierwszych praktyk, ustal łatwą intencję. Wypowiedz: „Postanawiam połączyć się z najwyższą wersją mnie, tą, która ma wszystko”.

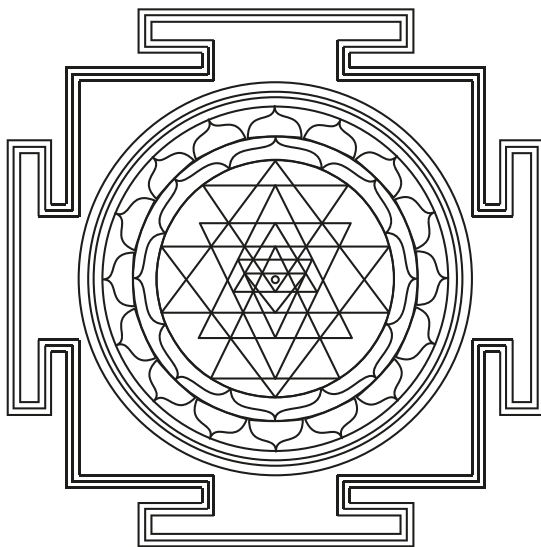
Następnie wyobraź sobie białe światło spływające z nieba, przenikające twoją głowę i wypełniające całe twoje ciało. Idź za tym światłem tak daleko, jak dasz radę – poza krańce świata i Układu Słonecznego. Udaj się na sam koniec kosmosu i jeszcze dalej. Poczuj, że twoje wyższe ja jest tutaj i żyje życiem twoich marzeń.

Niczego nie wymuszaj. Nie musisz nawet wizualizować sobie wszystkiego, czego pragniesz, chociaż możesz to zrobić. Po prostu swobodnie kap się w energii tej wspaniałej wersji siebie. Początkowo odczuwane wrażenie może być bardzo subtelne, a nawet krępujące. Zostań z nim, a obiecuję, że zrozumiesz, dlaczego to ćwiczenie jest takie wspaniałe. Większość ludzi na tym etapie nie otrzymuje żadnych wizji. Prawdopodobnie energia tej najwyższej wersji ciebie pojawi się pod postacią wrażeń fizycznych, uczuć albo poczucia, że łączysz się z czymś potężniejszym od ciebie.

Kiedy uczynisz te cztery fundamentalne praktyki nieodłączną częścią twojego życia, wszystko się zmieni. Być może zaczniesz widzieć, słyszeć i czuć kochającą obecność swojego wyższego ja. Oddychaj w stronę tych wibracji, pozwalając im zmienić ciebie – ponieważ tak się stanie. Osobiście uwielbiam zasypiać w tym stanie, ponieważ wtedy zwykle budzę się z większym poczuciem połączenia z tą wersją mnie. W konsekwencji to przyciąga jeszcze więcej tego, czego chcę – a nawet cuda, o które wcale nie prosiłem!

2: Aktywacja jantry śri

Jantra śri to potężny symbol w tradycji wedyjskiej. Składa się z dziewięciu połączonych trójkątów. Zawiera cyfrę o różnym znaczeniu dla zagorzałych Hindusów i wielbicieli świętej geometrii, ale wielu ludzi interpretuje ją jako symbol boskiej unii między męskim a żeńskim aspektem, które istnieją w każdym z nas. Jako schemat geometryczny napędza nas pozytywną i zrównoważoną energią. Podwyższa również nasze wibracje, żeby czakry mogły działać optymalnie, co oznacza, że możemy łatwiej otrzymywać informacje za pośrednictwem naszych parapsychicznych zmysłów.



Wpatruj się w powyższy wizerunek, co otworzy twoje parapsychiczne zmysły. Możesz to robić przez minutę lub dwie, mówiąc: „Jasno. Jasno. Jasno. Aktywuj. Aktywuj. Aktywuj. Otwórz. Otwórz. Otwórz” i wyobrażając sobie trzecie oko wypełniające się pozytywną energią pochodzącą z tej jantry.

3: Wybierz swoją jasność

Wybierz jeden z poniższych jasnozmysłów i pracuj z dołączoną do niego instrukcją przez co najmniej siedem kolejnych wieczorów, a gwarantuję, że zaczniesz zauważać znaki, symbole i synchroniczności, obok których nie przejdiesz obojętnie.

Wzmocnij swoją jasnowiedzę: Praca z tym parapsychicznym zmysłem pomoże ci łatwiej zaufać swoim instynktom. Weź kilka głębokich wdechów, oczyszczając umysł z wszelkich myśli, zmar-twień i trosk najlepiej jak potrafisz. Zapisz trzy pytania związane z kwestiami, na które nie masz odpowiedzi i o których niewiele wiesz. Przeczytaj pytanie i zwróć uwagę na pierwszą odpowiedź, jaka pojawi ci się w głowie. Zapisz ją. Pomocne będzie wybranie pytań dotyczących kwestii, o których niebawem otrzymasz infor-macje. Na przykład takim łatwym pytaniem może być: „Jakiego koloru ubrania będzie dziś rano mieć moja koleżanka z biura?”. Baw się dobrze w tym procesie i nie traktuj go zbyt poważnie.

Wzmocnij swoje jasnoczucie fizyczne: Oddychaj w to miejsce w ciele, które najbardziej utożsamiasz ze swoją intuicją. To mogą być brzuch lub serce, które są typowymi siedliskami intuicji we-dług wielu ludzi. Zadaj pytanie o coś z życia wziętego. Zamiast oczekiwać bezpośredniej odpowiedzi, zauważ subtelne wrażenia fizyczne w tym obszarze ciała. Wczuj się w to, co mogą ci one przekazywać w związku z zadaniem pytaniem. Na przykład mo-żesz zapytać: „Gdzie przez następny miesiąc powinienem kiero-wać uwagę w związku z moją działalnością?”. W tym pytaniu sam czuję przestrzeń i ekscytację w brzuchu, co utożsamiam z ra-dosnym oczekiwaniem. Pozostaję z tym uczuciem chwilę dłużej i zdaję sobie sprawę, że daje mi to większe poczucie możliwości – co może mówić mi, że czas na nowy projekt lub program.

Wzmocnij swoje jasnowidzenie: Możesz pracować zarówno z pierwszymi, jak i z drugimi praktykami z tego rozdziału, ponieważ obie aktywują trzecie oko utożsamiane z jasnowidzeniem. Innym sposobem rozwoju jasnowidzenia jest przyglądanie się rzeczywistym przedmiotom i szczegółom w twojej sypialni. Zachowaj w pamięci wygląd danego przedmiotu – obrazu lub książki na stoliku przy łóżku. Następnie zamknij oczy i spróbuj przywołać ten przedmiot ze wszystkimi szczegółami w wyobraźni. To może wymagać sporo praktyki, zatem nie przemęczaj się i zacznij od czegoś małego – przez kilka kolejnych wieczorów wybieraj nieskomplikowane przedmioty, zanim przejdziesz do bardziej złożonych wizerunków mentalnych, takich jak wszystkie detale w jednym z kątów twojej sypialni.

Wzmocnij swoje jasnosłyszenie: Lubię wykonywać to ćwiczenie polegające na wsłuchiwaniu się w moje otoczenie i rozróżnianiu dźwięków głośniejszych, cichszych, bliskich i tych odleglejszych. Kiedyś miałem klientkę, która zrobiła to ćwiczenie i powiedziała, że z czasem poczuła, że potrafi usłyszeć subtelny szum wszechświata.

Wzmocnij swoją jasnoempatię: Do tego ćwiczenia polecam wyobrazić sobie wielką bańkę jaskrawego białego światła otaczającą cię w ochronnym kokonie pozytywnej energii. Możesz po prostu wydymać tę bańkę, relaksując przy tym całe ciało. Poczuj, jak bańka blokuje negatywną energię. Następnie wyobraź sobie osobę, o którą się troszczysz, i to, czego może w tej chwili doświadczać. Zadbaj o to, żeby podczas wizji osoba ta nie weszła do twojej ochronnej bańki. Możesz wyobrazić sobie ją w osobnej ochronnej bańce. Pamiętaj, że jasnoempatia może być trudna, jeżeli jeszcze nie ćwiczyłeś wytyczania zdrowych granic (w takim wypadku polecam wrócić do rozdziału 7). Praca z ochronnymi bańkami pomoże ci postawić pierwsze kroki.

Wzmocnij swój jasnodotyk: Weź jakiś przedmiot ze swojego otoczenia, na przykład kamień lub długopis. Zamknij oczy i głęboko oddychaj, zwracając uwagę na informacje, jakie się pojawiają naturalnie, takie jak dźwięki, obrazy, wspomnienia czy nawet przeczucie.

Wzmocnij swój jasnosmak: Możesz eksperymentować z wyobrażaniem sobie różnych smaków na języku – słonego jak chips ziemniaczany, kwaśnego jak cytryna lub słodkiego jak świeże jabłko. Kiedy moi klienci robią to ćwiczenie, często czują wzmożoną pracę ślinianek, gdy smak staje się coraz bardziej wyczuwalny.

Wzmocnij swój jasnowęch: Pomyśl o jakimś pięknym zapachu, którego nie czujesz w bieżącej chwili. Im wyraźniejszy zapach, tym lepiej. Skup się na wyczuwaniu go, aż stanie się dla ciebie rzeczywisty.

Miej na uwadze, że powyższe ćwiczenia wymagają czasu i praktyki. Jeżeli zatem pragniesz rozbudować swoje parapsychozyczne zmysły, musisz być pilny i nie możesz się zniechęcać, jeżeli początkowo nic się nie wydarzy. Nawet, jeżeli będziesz wykonywał jedno z tych ćwiczeń przez kilka minut każdego wieczora, twoje zmysły parapsychozyczne rozwiną się z czasem pod warunkiem, że włączysz w to konsekwencję i upór.

WIĘCEJ ŹRÓDEŁ I DARMOWE MATERIAŁY DO POBRANIA

Wyostrz swoją intuicję i zdolności parapsychozyczne! Posłuchaj medytacji aktywującej intuicję – **Intuition Activation Meditation Audio** – żeby pogłębić swój związek z wewnętrzną wiedzą. Link do nagrania:

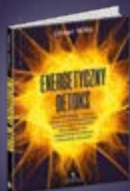
<https://dothisbeforebed.com/resource>



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Oliver Niño – uzdrowiciel energetyczny, ekspert ds. aktywności duchowej i twórca Geo Love Healing. Przeprowadził ponad 20 tysięcy indywidualnych sesji uzdrawiających i przeszkolił ponad 2 miliony osób w ponad 60 krajach. Jego metodom zaufały także znane postacie, takie jak Gwyneth Paltrow i Demi Moore. Od lat pomaga ludziom odblokować własną energię, osiągnąć wewnętrzną harmonię i odkryć swój duchowy potencjał.

Poznaj moc 5-minutowych rytuałów, które pomogą ci wzmocnić intuicję i osiągnąć spokojny umysł.

Odkryj proste, ale potężne ćwiczenia przed snem, które wpłyną na twój rozwój duchowy, poprawią koncentrację i pomogą lepiej radzić sobie ze stresem. To idealne rozwiązanie dla zapracowanych osób, które szukają szybkich i skutecznych sposobów na regenerację. Autor łączy sprawdzone techniki relaksacyjne z szybkim, praktycznym podejściem, dostosowanym do twojego codziennego życia.

Dzięki tej książce:

- Nauczysz się technik medytacji na wyciszenie umysłu.
- Poznasz rytuały, które pomogą ci zasypiać szybciej i przejść w głęboki sen.
- Wzmocnisz swoją intuicję i zaczniesz ją stosować na co dzień.
- Lepiej wykorzystasz wewnętrzną energię w codziennych wyzwaniach.
- Pozbędziesz się napięcia i przygotujesz swój umysł na regenerujący sen.
- Odkryjesz swoją podświadomość, by uwolnić negatywne schematy i wprowadzić pozytywne zmiany.
- Pożegnasz szkodliwe skutki stresu i zapomnisz, czym jest niepokój.

5 minut przed snem – twoje rytuały na harmonię i odprężenie!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY