

MaryAnn DiMarco

# DUCHOWA MAPA TWOJEJ DUSZY

Medytacje i ćwiczenia, które wzmacniają  
intuicję, energię wewnętrzną  
i nawiązują kontakt z duchowymi  
przewodnikami



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*

DUCHOWA  
MAPA  
TWOJEJ DUSZY

MaryAnn DiMarco

# DUCHOWA MAPA TWOJEJ DUSZY

Medytacje i ćwiczenia, które wzmacniają  
intuicję, energię wewnętrzną  
i nawiązują kontakt z duchowymi  
przewodnikami



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8446-034-4

Tytuł oryginału: *The Guide(s) Book: Mapping Out Life's Journey with Spirit by Your Side*

THE GUIDE(S) BOOK © 2025 by MaryAnn DiMarco  
All rights reserved

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025  
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.  
[facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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 – **talizman.pl** – detal  
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

*Dla moich duchowych przewodników i źródła,  
z wdzięcznością za wszystko i jeszcze więcej*

# Spis treści

<i>Przedmowa autorstwa Gabrielle Bernstein</i> . . . . .	9
<i>Wprowadzenie: Spakowani i gotowi do drogi!</i> . . . . .	13
Rozdział 1: Twoja duchowa podróż lub śmierć . . . . .	27
<i>Ćwiczenie: Poznaj swojego przewodnika</i> . . . . .	44
Rozdział 2: Podróż . . . . .	49
<i>Ćwiczenie: Szybkie spotkanie z przewodnikami</i> . . . . .	66
Rozdział 3: Nieznany cel podróży . . . . .	69
<i>Ćwiczenie: Boskie lustro</i> . . . . .	89
Rozdział 4: Kierowca na miejscu pasażera . . . . .	91
<i>Ćwiczenie: Chodź ze mną</i> . . . . .	107
Rozdział 5: Teren budowy . . . . .	109
<i>Ćwiczenie: Napisz i uwolnij</i> . . . . .	125
Rozdział 6: Daleko jeszcze? . . . . .	129
<i>Ćwiczenie: Szanuj chwile przerwy</i> . . . . .	149

Rozdział 7: W lewo – nie, w prawo – nie, w lewo! . . . . .	151
<i>Ćwiczenie: Praca z taliami kart</i> . . . . .	169
Rozdział 8: Korki, objazdy i postoje . . . . .	173
<i>Ćwiczenie: Regularne sprawdzanie</i> . . . . .	189
Rozdział 9: Agresja na drodze! . . . . .	193
<i>Ćwiczenie: Przebaczenie z przewodnikiem</i> . . . . .	208
Rozdział 10: Lusterko wsteczne . . . . .	211
<i>Ćwiczenie: Co masz w koszyku?</i> . . . . .	229
Rozdział 11: Przejmij stery . . . . .	233
<i>Ćwiczenie: Medytacja manifestacji</i> . . . . .	248
Rozdział 12: „Dotarłeś” – ale czy na pewno? . . . . .	251
<i>Ćwiczenie: Regresja do poprzedniego życia</i> . . . . .	264
<i>Ćwiczenie dodatkowe: Dostęp do Kronik Akaszy</i> . . . . .	267
<i>Wnioski: Wybierz trasę widokową</i> . . . . .	271
<i>Podziękowania</i> . . . . .	273

# Wprowadzenie

## SPAKOWANI I GOTOWI DO DROGI!

Mniej więcej rok temu moi przewodnicy zaczęli namawiać mnie do napisania kolejnej książki. Stało się tak, jak to zwykle bywa: „Napisz książkę” – powtarzali. Odgoniłam tę myśl jak muchę, która usiadła mi na ramieniu. Tydzień później mucha znów usiadła, tym razem na mojej twarzy: „Nie, poważnie. Napisz książkę”. Potrząsnąłem głową – mucho, precz! Ale ona wracała raz po raz, za każdym razem była coraz bardziej natarczywa, aż w końcu brzęczała mi nad głową i nie mogłem jej już ignorować.

„No dobrze!” – oznajmiłam, gdy mucha usiadła mi na czubku nosa, wpatrując się we mnie. „O czym mam napisać?” – zapytałam. „O nas”.

Pomyślałam o tym, żeby spróbować z nimi pogadać. Inni pisali już o przewodnikach, więc czemu ja miałabym to robić? Poza tym, również o nich napisałam – odegrali ważną rolę w moich dwóch poprzednich książkach. Ale wiem, że z przewodnikami nie da się dyskutować, tak samo jak nie można ich odpędzić. Pogodziłam się z tym, że będę musiała jednak napisać tę książkę. Zaakceptowałam również to, co wiem o pisaniu książek: wkrótce pojawią się dokładnie takie obrazy, jakich potrzebuję do osadzenia swoich opowieści, podobnie jak same opowieści i płynące z nich lekcje (jeśli zastanawiasz się, czym dokładnie są przewodnicy, nie martw się! Omówimy to wkrótce, w rozdziale 1).

Na początku nie sądziłam, że lekcje te nadejdą w tak trudnym dla mnie okresie. Praca nad tą książką przypadła na jeden z najtrudniejszych rozdziałów w moim życiu.

Chcę od razu jasno to powiedzieć – wyzwania, z którymi się zmagalam, mogą nie wydawać się duże przeciętnemu człowiekowi. Pod wieloma względami miałam szczęście – nie usłyszałam żadnej strasznej diagnozy ani nie musiałam przewycięzać dyskryminacji instytucjonalnej, a chociaż doświadczyłam straty i żałoby, które były dla mnie bardzo bolesne, nie przeżyłam żadnej z tych rzadkich osobistych tragedii, o których mówi się w wieczornych wiadomościach. Jednakże przebieg mojego życia zmusił mnie do zmierzenia się z tematami z mojej młodości w nowy sposób – już jako osoba dorosła. Chociaż z zewnątrz wydarzenia te mogą wydawać się nieistotne, dla mnie stanowiły one wielkie przeszkody, które moja dusza przyszła tu pokonać. Wyciągnęli mój cień na światło dzienne, wzbudzili we mnie niechęć i negatywne nastawienie, a nawet pozostawili mnie z utrzymującym się poczuciem egzystencjalnego lęku. Musiałam pogodzić się z marzeniami, które się nie spełniły, jak również wielokrotnie zmieniać swój sposób postrzegania siebie. Potrzebowałam pomocy moich przewodników, aby nie pogrążyć się w ciemności i móc dostrzec szerszy kontekst duchowy lekcji, których przyszło mi się nauczyć.

Twoje osobiste wyzwania, niezależnie od tego, jak duże lub małe są lub mogą wydawać się innym, prowadzą cię przez ten sam proces. A ponieważ jedną z głównych funkcji naszych przewodników jest pomaganie nam w osadzaniu wyzwań w kontekście podróży naszej duszy, badanie tego, co popycha nas do granic możliwości i poza nie, jest doskonałym sposobem, aby nauczyć się pracować z dostępnymi nam wskazówkami.

Ponieważ jedną z głównych funkcji naszych przewodników jest pomaganie nam w osadzaniu wyzwań w kontekście podróży naszej duszy, badanie tego, co popycha nas do granic możliwości i poza nie, jest doskonałym sposobem, aby nauczyć się pracować z dostępnymi nam wskazówkami.

## Radzenie sobie z wyzwaniami życia

Z jakimi konkretnymi wyzwaniami zmagam się na tym etapie swojego życia? Ech! Wstyd mi o tym mówić, ale wiem, że muszę, więc oto one.

*Po pierwsze, kiedy nasze dzieci dorosły, wraz z kochającym mężem stwierdziliśmy, że mieszkamy w zbyt dużym domu rodzinnym, który nie jest już praktyczny ani odpowiedni dla naszego stylu życia, więc postanowiliśmy zmniejszyć powierzchnię mieszkalną, sprzedając dom, w którym spędziłyśmy ponad dekadę. Skłoniło nas to również do porzucenia naszego życia na Long Island, gdzie mieszkałam przez całe życie, a także przeprowadzki na Florydę, gdzie budujemy nasz nowy dom. Co więcej, nie zdawaliśmy sobie sprawy, że budowa będzie trwała nadal po sprzedaży naszego domu na Long Island, co spowodowało ponad roczną przerwę między domami, którą wypełniamy wynajmem. Ta zmiana była w 100% dobrowolna, a jednak przeprowadzka jest moim najgorszym koszmarem. Życie w tymczasowym domu budzi we mnie różne obawy i aktywuje długo utrzymywane przekonania na temat mnie samej i mojego życia. Jednak im*

*bardziej czuję się niekomfortowo, tym bardziej jestem przekonana, że właśnie w tej dziedzinie powinnam nad sobą pracować. Moi przewodnicy prowadzą mnie daleko poza moją strefę komfortu, ponieważ najwyraźniej jest coś, czego muszę się nauczyć.*

*Po drugie, podczas pisania tej książki musiałam uśpić mojego ukochanego golden retrievera – Phoenixa. Przez lata miałam wiele wspaniałych zwierząt domowych, ale Phoenix był wyjątkowy. Jego śmierć była jeszcze trudniejsza do zniesienia, ponieważ musieliśmy sprzedać nasz dom – jedyne miejsce, które znał. Zaczęłam go opłakiwać na długo przed jego śmiercią, a od momentu jego odejścia opłakuję go tak samo, jak opłakiwałam niektórych ludzi. W ciągu ostatniego roku lub dwóch zmarło również kilku moich przyjaciół, więc, jak to często bywa w przypadku żałoby, mam wrażenie, że wszystko się ze sobą miesza. Wiem, że nikt nigdy nie odchodzi na zawsze, ale brakuje mi obecności przyjaciół – zarówno tych ludzkich, jak i psich – i musiałam zmierzyć się z silnymi emocjami związanymi z ich utratą.*

*Po trzecie, podobnie jak wszystkie kobiety, które mają szczęście żyć tak długo, osiągnęłam wspaniałą zmianę w życiu, kolejną wielką przemianę kobiecości – menopauzę (słyszycie mój opór?). To nieznane, obrzęknięte, zagmatwane, emocjonalne i ogólnie pełne potu doświadczenie – coś w rodzaju drugiego okresu dojrzewania – było trudne dla mojego ciała. Było również męczące dla mojego wizerunku własnej osoby, który w dużej mierze ukształtował się podczas pierwszego okresu dojrzewania (wiecie, tego prawdziwego) i wkrótce po nim wiele, wiele lat temu. Od dawna nie musiałam wracać do tych spraw, ale okazuje się, że wiele z nich miało dla mnie duże znaczenie. Innymi słowy – według moich*

*przewodników mam wiele do rozwikłania. Jednocześnie menopauza uczy mnie ogromnie wiele o mnie samej i o tym, jak chcę odnosić się do otaczającego mnie świata. Zmienia moje priorytety, pomagając mi w ciągłym procesie odchodzenia od zadowalania innych i zbliżania się do mojej autentycznej prawdy. Godzenie pozytywnych oraz negatywnych aspektów menopauzy przychodzi mi tak samo jak moim hormonom równowagę się w moim ciele. Innymi słowy – wcale nie jest to łatwe i nadal jestem w samym środku tego procesu. Przedstawiam więc wam ten ukochany, ale równie potężny bałagan, który nazywam kryzysem wieku średniego.*

Wszystkie te doświadczenia sprawiły, że znalazłam się na niepewnym gruncie. Bywały chwile, kiedy miałam wrażenie, że nie wiem już, kim lub czym jestem. A jednak w głębi duszy, pośród tych wszystkich zmian, są części mnie, które są całkowicie stabilne i bezpieczne. Musiałam oprzeć się na tej prawdzie, nawet gdy odkrywałam nieznane obszary. Jestem w trakcie podróży, w której nigdy wcześniej nie brałam udziału, więc postanowiłam potraktować ją jak przygodę. To okazja, aby cieszyć się każdą chwilą i płynącymi z niej lekcjami – mądrościami, do których dostrzegania moi przewodnicy zachęcają mnie na każdym kroku.

## Największa podróż

Kiedy zabrałam się za opisywanie tych doświadczeń, poprosiłam swoich przewodników o obrazy, które pomogą mi przeprowadzić ciebie, drogi czytelniku, przez tę książkę. Od razu krzyknęli: „Wycieczka samochodowa!”. I wiedziałam, że mają rację (oczywiście, że mieli). Prawda jest taka, że traktując wszystkie te zmiany jako

przygodę, znajduję przestrzeń, by wkroczyć w nieznaną z pewną dozą wdzięku. Nie jestem w tym osamotniona. Każdy z was, kto czyta tę książkę, przechodzi przez życie, nie wiedząc, co będzie dalej, czy wam się to podoba, czy nie. Stoicie przed wieloma decyzjami – skrócić w lewo czy w prawo? zatrzymać się tutaj czy tam? – podczas gdy wasza dusza przechodzi przez kolejne wcielenia. Proces ten najlepiej postrzegać jako przygodę, doświadczenie, *podróż*, a nie cel.

Warto patrzeć na życie w ten sposób, ponieważ tak właśnie patrzą na nie nasi przewodnicy. Prawda jest taka, że przewodnikom nie zależy na tym, czy skrócimy w lewo, czy w prawo, czy zatrzymamy się na tej stacji benzynowej, czy na następnej. Oni bowiem wiedzą, że i tak wszyscy dotrzemy do celu i że na każdym kroku otrzymamy dokładnie takie lekcje, jakich potrzebujemy, niezależnie od tego, jakie decyzje podejmiemy. Ta książka ma pomóc ci w nawigowaniu przez życie za pomocą najlepszego możliwego GPS-a – chodzi o wszystkie wskazówki dostarczane przez intuicję i przewodnictwo, które cię z nią łączy.

Droga, którą podąża każdy z nas, jest częściowo uwarunkowana tym, kim jesteśmy jako jednostki. Każdy z nas otrzymał w darze unikalny zestaw narzędzi, które pomagają nam zrozumieć lekcje, jakich mamy się nauczyć w tym życiu. Instrumenty te obejmują nasze ego, tę podstępną część nas, która mówi nam, że jesteśmy oddzieleni od zbiorowości; nasze wrodzone lęki, które z czasem często przeradzają się w niechęć; nasze naturalne talenty i zainteresowania, niezależnie od tego, czy je pielęgnowaliśmy, czy nie; ludzi, których znamy, w tym rodzinę i przyjaciół, zwłaszcza we wczesnym okresie życia oraz wyzwania i/lub traumy, z którymi musieliśmy się zmierzyć w konsekwencji wszystkich powyższych czynników.

Kiedy dążymy do życia pod przewodnictwem (czyli życia opartego na mądrości naszego zespołu przewodników), ważne jest, aby nie wpaść w pułapkę *duchowego omijania*. To modne określenie odnosi się do nadziei, a nawet oczekiwań, które nosi w sobie wielu z nas, że życie duchowe w jakiś sposób uchroni nas przed doświadczaniem wyzwań tutaj, na ziemi. Duchowość jest często traktowana jako panaceum na samo życie. To nam wszystkim szkodzi, ponieważ rzeczywistość zawsze jest taka, że życie będzie toczyć się dalej. Wielu z nas chce wierzyć, że możemy „podążać wyższą drogą”, uduchowiając wszystko, co spotyka nas na tej ścieżce. Jednak nawet ci najbardziej uduchowieni nie są zwolnieni z życia.

Kiedy dążymy do życia pod przewodnictwem (czyli życia opartego na mądrości naszego zespołu przewodników), ważne jest, aby nie wpaść w pułapkę *duchowego omijania*. To modne określenie odnosi się do nadziei, a nawet oczekiwań, które nosi w sobie wielu z nas, że życie duchowe w jakiś sposób uchroni nas przed doświadczaniem wyzwań tutaj, na ziemi.

Życie to nauka, a nauka polega na przekształcaniu naszych prawdziwych zmaganiań w duchowe złoto. Stawianie czoła trudnościom, próby sprostania im za pomocą starych metod, porażki i poszukiwanie nowych rozwiązań to proces, dzięki któremu się rozwijamy. Nie oznacza to, że wszystko jest zawsze okropne – niektóre wyzwania są bardzo trudne, ale inne – łatwiejsze – mogą być nawet zabawne. To praktyka!

Aby osiągnąć w czymś biegłość, musimy nabyć nowych umiejętności, a następnie wielokrotnie je powtarzać. Oznacza to, że nawet gdy już nauczymy się sobie z czymś radzić, ta sama kwestia pojawi się ponownie. Dotyczy to nawet naszych umiejętności duchowych. Kiedy więc życie stawia przed nami wyzwania, z którymi nie umiemy sobie jeszcze poradzić, możemy powiedzieć: „Dziękuję!”. A kiedy życie ponownie rzuca na nas to samo wyzwanie, możemy powtórzyć nasze podziękowania, niezależnie od tego, czy przychodzi nam to naturalnie, czy też z trudem. W końcu porzucimy opór i zrozumiemy, że nasze osobiste problemy związane są z lekcjami, które dusze muszą sobie tutaj przyswoić. Wyzwania są mapą drogową, wskazującą nam, jak powinna rozwijać się nasza dusza.

Wyzwania są mapą drogową, wskazującą nam, jak powinna rozwijać się nasza dusza.

Nawet jeśli nasze wyzwania nie są aż tak duże z zewnątrz, dla nas będą wydawać się ogromne. Będziemy musieli stawić im czoła. Nauczymy się przy tym mnóstwo rzeczy, nawet jeśli będzie to dla nas niekomfortowe. Takie jest ludzkie doświadczenie: to wielka przygoda, niekończąca się podróż, droga, która nigdy się nie zakończy. A skoro nasi przewodnicy i tak nam towarzyszą, dlaczego nie rozpocząć dialogu?

Wbrew powszechnemu przekonaniu przewodnicy nie są po to, aby nas z tego wszystkiego wyciągać. Ich rolą nie jest rozwiązywanie naszych problemów i ułatwianie nam życia, ani otaczanie nas bańką mydlaną, abyśmy nie odczuwali naturalnych wzlotów i upadków – niektórych naprawdę dotkliwych – które towarzyszą

ludzkiemu życiu. Gdyby tak było, po prostu nie mielibyśmy żadnych wyznań. Rolą naszych przewodników jest kierowanie nas ku lekcjom, które spotykamy po drodze, tak byśmy nie przegapili tego, co Duch próbuje nam przekazać. Wszystkie te nauki bazują na prawdach, które już znamy – są one zakodowane w naszej duszy – ale o których zapomnieliśmy w ramach ludzkiego doświadczenia. Łatwo jest zgubić się w powierzchownej wersji tego, co się dzieje. Nasi przewodnicy są tutaj, aby zaprowadzić nas głębiej, pomóc nam zrozumieć, w jaki sposób powierzchowne wydarzenia osadzić w szerszej ewolucji duchowej.

To może cię trochę „wkurzyć”. Możesz pomyśleć: „Daj spokój, MaryAnn, chcę zostawić za sobą te wszystkie ludzkie sprawy! Nie chcę odczuwać bólu ani zmagać się ze stratą, nie chcę przeżywać żaloby ani mieć złamanego serca”. Rozumiem cię, naprawdę. Nie będę pierwsza, która odpowie, że jest to sfera kontrastów oraz że gorzkie i pikantne rzeczy sprawiają, że te słodkie są jeszcze słodsze. Ale poza tym, jaki byłby sens życia bez tych wszystkich „ludzkich spraw”? Ostatecznie wszyscy docieramy do życia, do miłości, do *Źródła* (nawiasem mówiąc, w całym tym tekście będę używać terminów Źródło lub Duch w odniesieniu do ucieleśnienia wyższej mocy w nas samym – idei, którą wiele osób określa innymi nazwami, takimi jak na przykład Bóg). Czy naprawdę chciałbyś po prostu pojawić się na ostatnim przystanku podróży, zamówić wszystkie pamiątki i poprosić o dostarczenie ich do hotelu, a następnie wkleić się do wszystkich zdjęć w programie Photoshop? Takie postępowanie całkowicie mijałoby się z celem. Czasami trudno jest postrzegać postępy w życiu jako podróż. Żyjemy w społeczeństwie, które kładzie nacisk na takie rzeczy jak natychmiastowa gratyfikacja, osiągnięcia, sukcesy i kończenie jednego zadania, abyśmy mogli przejść do następnego. Ale nie o to właśnie chodzi w życiu. Jesteśmy tutaj, aby się uczyć. By jednak to zrobić,

czasami musimy trochę się napracować. Najtrudniej zdobyte lekcje są najcenniejsze. Wszystkie one przyczyniają się do rozwoju naszej duszy.

Mając to na uwadze, zastanówmy się nad moją rolą w tym procesie jako waszego bardzo omylnego, bardzo ludzkiego przewodnika po tej drodze. Chcę od razu jasno powiedzieć, w czym mogę pomóc, a w czym nie.

## Nie jestem twoją magiczną kulą numer 8

Być może jesteś zbyt młody, aby pamiętać fizyczne wersje Magic 8 Ball, ale w latach 70. i 80., kiedy dorastałam, wydawało się, że były one *wszędzie*. Magic 8 Ball to duża plastikowa zabawka, pomalowana na wzór czarno-białej kuli bilardowej z numerem 8. Trzeba ją było trzymać i potrząsać obiema rękami. Potrząsało się nią, ponieważ zawierała dwudziestościenną kostkę wiszącą w mętnej płynie, która ostatecznie unosiła się do małego okienka i dostarczała mądrości w stylu ciasteczek z wróżbą, takich jak „Znaki wskazują na tak” lub „Zapytaj ponownie później”. Kuli tej zadawało się pytania – głównie o sprawy sercowe i inne problemy nastolatków, bądźmy szczerzy – a ona na nie odpowiadała (a jeśli odpowiedź nie była satysfakcjonująca, po prostu zadawało się kolejne pytanie i ponownie potrząsało kulą – w tej kwestii również możemy być szczerzy).

Gdy ponad dziesięć lat temu zaczęłam działać jako medium, zauważyłam, że ludzie chcą mnie wykorzystywać jak magiczną kulę. Zasypywali mnie pytaniami i słuchali odpowiedzi. Postanowiłam zostać profesjonalistką i to się sprawdziło, ponieważ nigdy nie brakowało osób zadających pytania lub doceniających odpowiedzi. Sprawdziło się to również dlatego, że byłam

(i nadal jestem) w tym całkiem dobra – jestem prawdziwym medium, które ciężko pracowało, aby doskonalić swoje umiejętności parapsychiczne, więc odpowiedzi, których udzielałam, są prawdziwe. Jednak rola medium nie dawała mi spokoju – samo *odpowiadanie* na pytania wydawało mi się niewystarczające. Poczulałam potrzebę, aby nauczać ludzi, jak samodzielnie udzielać na nie odpowiedzi.

Swoje wczesne doświadczenia jako medium opisałam w pierwszej książce *Believe, Ask, Act*. Kilka lat temu zaczęłam udzielać wskazówek początkującym medium i osobom ze zdolnościami parapsychicznymi (nawiasem mówiąc, osoba ze *zdolnościami parapsychicznymi* to ktoś, kto wykształcił swoją intuicję, a *medium* to osoba, której intuicja pozwala rozmawiać z bliskimi, którzy odeszli). Zaczęłam gromadzić te doświadczenia, aby wykorzystać je w mojej kolejnej książce *Medium Mentor*. W obu publikacjach znajdują się historie z mojego życia, co może pomóc innym w uświadomieniu sobie ich własnych zdolności parapsychicznych.

Pod tym względem ta książka nie różni się od innych – znajdziesz tu historie z mojego życia oraz z życia moich klientów i uczniów (większość imion i danych osobowych została zmieniona w celu ochrony prywatności), co może pomóc ci w zdaniu sobie sprawy z tego, że ty również posiadasz bardzo silny kompas wewnętrzny, do którego masz dostęp w każdej chwili. Sugeruję zachowanie *równowagi*, aby nie dać się ponieść emocjom, kiedy będziesz wprowadzać tę pracę do swojego życia, tu i teraz – należy trzymać się mocno ziemi. Każdy rozdział kończę ćwiczeniem praktycznym, które można dowolnie dostosować do własnych potrzeb i wykonywać tyle razy, ile się chce. Narzędzia przedstawione w tej książce będą praktyczne tylko wtedy, gdy je zastosujesz, więc gorąco zachęcam do ich wypróbowania.

Czym ta książka różni się od innych? Zabieram cię w nowe miejsca, skupiając się jeszcze bardziej na pomocy w uzyskaniu dostępu do głosu twoich duchowych przewodników – we właściwy dla ciebie sposób i zgodnie z twoim harmonogramem. To integralna część doświadczenia każdej osoby intuicyjnej.

Ja również podróżuję po zupełnie nowym dla siebie terenie – przekraczając własne granice oraz opowiadając kilka historii z tego dość trudnego okresu mojego życia. Zagłębam się w siebie, ujawniając osobiste sprawy. Odkrywam części siebie, które nie zawsze są przyjemne – swoją próżność, unikanie problemów, rzeczy, które rzuciły mnie na kolana. Za każdym osobistym wyzwaniem kryje się jakiś rodzaj bólu. Mam nadzieję, że dzieląc się tym cierpieniem, zrzucę się z piedestału, na który mógłbyś mnie postawić. Jestem spirytualistką, a nie świętą. Potrafię się zamknąć, wycofać, zdenerwować i ukryć. Bycie nauczycielem i autorem w dziedzinie duchowości nie zwalnia mnie z tego. Mam jednak szczęście, ponieważ patrzę na sprawy nieco inaczej – moje życie jest analityczne, bardziej interesują mnie wyzwania niż problemy. Chcę jednak pokazać ci, że również mam swoją ciemną stronę. Robiąc to, wychodzę nieco poza swoją strefę komfortu i mam nadzieję, że ty też będziesz w stanie to zrobić. Oboje wiemy, że to właśnie w tej ekscytującej, nieco przerażającej przestrzeni następuje transformacja.

Podczas tej wspólnej podróży nie tylko zrozumiesz, kim są twoi przewodnicy duchowi i jak z nimi współpracować. Odkryjesz również, kim możesz być, gdy będziesz regularnie się z nimi łączyć. Zobaczysz, jak z pomocą swoich duchowych przewodników będziesz mógł podchodzić do życia z ciekawością, aby wyciągnąć z niego jak najwięcej wniosków. Zauważysz, że każdy dzień przeżywasz z pewnością siebie, ciekawością i entuzjazmem, czego w przeszłości szukałeś u innych. Nie będziesz

W czasie, gdy zmagalam się z syndromem oszusta, poczyniłam ogromne postępy. Stworzyłam niesamowitą grupę przyjaciół, którzy wspierają się nawzajem zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Zachęcałam innych do rozwijania swoich talentów poprzez moją pracę jako mentor medium. Całym sercem zaangażowałam się w dążenie do naszego wspólnego sukcesu.

To właśnie dlatego tak frustrujące było obserwowanie, jak mój syndrom oszusta ujawnił się w pełni podczas kolacji. Ale tak naprawdę był to tylko dowód na to, że radzenie sobie z poczuciem, że nie jestem wystarczająco dobra, jest jednym z moich największych wyzwań. Rankiem po tym, jak ogarnął mnie syndrom oszusta, miałam kolejną okazję, aby zobaczyć efekty mojej ciężkiej pracy.

Kiedy weszłam do sali konferencyjnej, spotkałam medium, które od lat było w kręgu moich zainteresowań. Od dawna ją podziwiałam i byłam pod wrażeniem jej życzliwości i serdecznego przyjęcia, jakim obdarzyła mnie poprzedniego wieczoru. Natychmiast uśmiechnęła się do mnie uprzejmie, patrząc mi prosto w oczy. Następnie rozejrzała się, aby sprawdzić, czy nikt inny nie słucha, po czym uniosła brwi i zapytała cicho: „Kim jesteś, żeby myśleć, że nie powinno cię tu być?”. Powiedziała to rzeczowym, niemal surowym tonem, podobnym do tego, którego używają moi przewodnicy, kiedy mnie motywują. „Przestań. Zaslugujesz na to, żeby tu być”.

Uśmiechnęłam się szeroko. Zostałam przyłapana! Byłam pewna, że to znak, który obiecali mi przewodnicy – ona nawet brzmiała jak oni! Roześmiałam się i powiedziałam: „Tak, wciąż nad tym pracuję. A ty kim jesteś – medium czy coś?”.

„Dotrzesz tam” – zapewniła mnie, powracając do swojej zwykłej ciepłej osobowości. Przez resztę weekendu czułam się jak ktoś, kto pasuje do tego miejsca, zasługuje na to, by tu być, jest naprawdę równy innym.

Tak właśnie działają nasi przewodnicy – pojawiają się w najbardziej niesamowitych okolicznościach. Czasami rzucają nas na pastwę losu, jak podczas kolacji, ale kiedy tego potrzebujemy, dają nam też kolibry. Wiedzą, kiedy należy być delikatnym, a kiedy surowym. Ich jedynym celem jest pomóc nam ewoluować, abyśmy mogli szerzyć światło i miłość na świecie.

Kiedy naprawdę wykonujemy swoją pracę, dzielenie się światłem i miłością nie jest duchowym omijaniem – to najwyższa ofiara, jaka istnieje. Zainteresowanie się własnym zachowaniem i rozpoczęcie procesu odkrywania tego, czego przyszliśmy się tutaj nauczyć, sprawia, że stajemy się odpowiedzialni za to, co już nam nie służy. A podjęcie tej odpowiedzialności ma głęboki wpływ na nasz rozwój. Nie możemy po prostu powiedzieć, że chcemy się wyleczyć. Musimy być chętnymi uczestnikami i otworzyć się na tę pracę z wdzięcznością.

Poniższe ćwiczenie pomoże ci to osiągnąć.

### ĆWICZENIE: NAPISZ I UWOLNIJ

Zacznij od oczyszczenia się. Następnie usiądź spokojnie przez chwilę, odczuwając, jak zakorzeniasz się w ziemi.

Teraz poproś swoich przewodników, aby usiedli wokół ciebie. Możesz widzieć ich twarze lub nie. Najważniejsze jest to, abyś czuł ich obecność. Możesz powiedzieć na głos: „Wzywam moich przewodników, aby mi pomogli” lub dowolną wersję tego stwierdzenia, która z tobą rezonuje.

Kiedy poczujesz, że twoi przewodnicy przybyli, zastanów się nad problemami, z którymi zmagasz się obecnie

w swoim życiu. Zwróć uwagę na pojawiające się motywy. Mogą to być na przykład *niepewność finansowa, problemy z wagą, rozkojarzenie/trudności z koncentracją, zmartwienia, skupianie się na negatywnych aspektach, roztrząsanie przeszłości, plotki*. Jest zbyt wiele motywów, aby je tutaj wymieniść, więc bądź kreatywny i ufaj temu, co podpowiadają ci twoi przewodnicy. Każdy pojawiający się motyw zanotuj na osobnej kartce papieru – może to być jeden motyw lub nawet dziesięć.

Kiedy to zrobisz, usiądź z kartką papieru przed sobą. Zapytaj: „Gdzie to się zaczęło?”. Pozwól swoim przewodnikom przenieść cię w przeszłość, aby pokazać ci odpowiedzi. Porozmawiaj ze swoją młodszą wersją siebie.

Kiedy twoi przewodnicy pokażą ci konkretną osobę lub doświadczenie, które wywołało w tobie ten motyw, wyobraź sobie, że przekazujesz ten papier tej osobie lub oddajesz go temu doświadczeniu. Wyobraź sobie, że robisz to bez gniewu i urazy – po prostu dlatego, że on już ci nie służy.

Kiedy wykonasz wszystkie czynności związane ze wszystkimi kawałkami papieru, znajdź sposób, aby bezpiecznie je spalić, choćby w metalowym pojemniku lub nad zlewem (upewnij się, że masz dobrą wentylację, słaby wiatr i wodę pod ręką!). Możesz również wrzucić je do wody lub spektakularnie podrzeć nad koszem na śmieci – znajdź symboliczny gest, który będzie dla ciebie odpowiedni. Gdy będziesz pozbywać się tego, co już ci nie służy, bądź blisko swoich przewodników. To jeszcze nie koniec, ale już zrobiłeś ogromny krok.

To może wystarczyć na dzisiaj. Jeśli tak jest, to wiesz, co jest już dla ciebie najlepsze. Tylko obiecaj mi – i sobie – że wrócisz do ostatnich kroków, które nastąpią później.

Kiedy będziesz gotowy, zacznij zadawać sobie pytanie odnośnie do tego, jak możesz to zmienić. W jaki sposób możesz przekształcić swoje wyzwanie w coś zupełnie przeciwnego? Jeśli zmagasz się z chciwością, jak możesz stać się bardziej hojny? Jeśli pracowałeś nad potrzebą bycia zawsze w porządku, jak możesz zaakceptować porażkę i przyznać się do błędu? Jeśli masz skłonność do poczucia opuszczenia, jak możesz zaufać, że ktoś cię wesprze i będzie ci pomagał?

A potem poproś swoich przewodników, aby udogodnili ci przekazywanie dalej nabytej wiedzy. Wciel w życie cechę, której osiągnięcie było dla ciebie tak trudne. Pokaż się ludziom wokół, objawiając to, czego ci brakowało. Jest to subtelny, ale niezwykle ważny sposób na uspokojenie swojego ego i życie zgodnie z duchową prawdą – sposób, który nie polega na omijaniu, ale na bezpośrednim stawianiu czoła naszym duchowym lekcjom i przekształcaniu ich w dary dla świata.

Być może będziesz musiał powtórzyć to ćwiczenie kilka razy. Nie martw się – to dowód, że odkryłeś jedną ze swoich najgłębszych lekcji. Pamiętaj, aby zawsze prosić swoich przewodników o wsparcie, ponieważ są oni najlepszymi sprzymierzeńcami, jakich masz do pomocy w tym procesie. Nigdy nie jesteś w tym sam – w rzeczywistości masz cały zespół, który cię dopinguje.



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



Polecamy:



**MaryAnn DiMarco** jest uznaną na świecie medium, autorką, uzdrowicielką i nauczycielką duchową. Oferuje sesje indywidualne, odczyty dla grup, doradztwo i warsztaty dla osób rozwijających swoje zdolności mediumiczne. Ekspertka m.in. „New York Timesa”, *The Dr. Oz Show*, „Women’s Health”, „Elle” i „Redbooka”.

### Zamień niepewność w zaufanie i pozwól, by intuicja stała się twoim niezawodnym kompasem

Ta książka jest czymś więcej niż zbiorem inspirujących haseł. Zawiera sprawdzony program, który pozwoli ci odzyskać pewność siebie i poczucie odpowiedniego kierunku w twoim życiu. Nauczysz się, jak odróżnić prawdziwą intuicję od wewnętrznego lęku. Dowiesz się jak nawiązać świadomą relację z siłami przodków, którzy pragną twojego dobra. Odkryjesz dowody na działanie duchowej energii i zastosujesz tę wiedzę w praktycznym działaniu.

Dzięki informacjom z książki:

- **Wzmocnisz swoją intuicję** i uciszysz wewnętrznego krytyka, ufając przecuciom, które prowadzą cię w dobrą stronę.
- **Poczujesz głęboki spokój i oparcie**, czerpiąc siłę od duchowych przewodników, nawet w najtrudniejszych momentach życiowych.
- **Przejdiesz od teorii do praktyki** dzięki interaktywnym zadaniom po każdym rozdziale.
- **Natychmiast wdrożysz nowe umiejętności** i zaczniesz budować życie zgodne z planem twojej duszy.

Poznaj skuteczne ćwiczenia duchowe,  
i podnieś swoje wibracje!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*loquere loquere intro*



Talizman.pl  
SKLEP EZOTERYCZNY