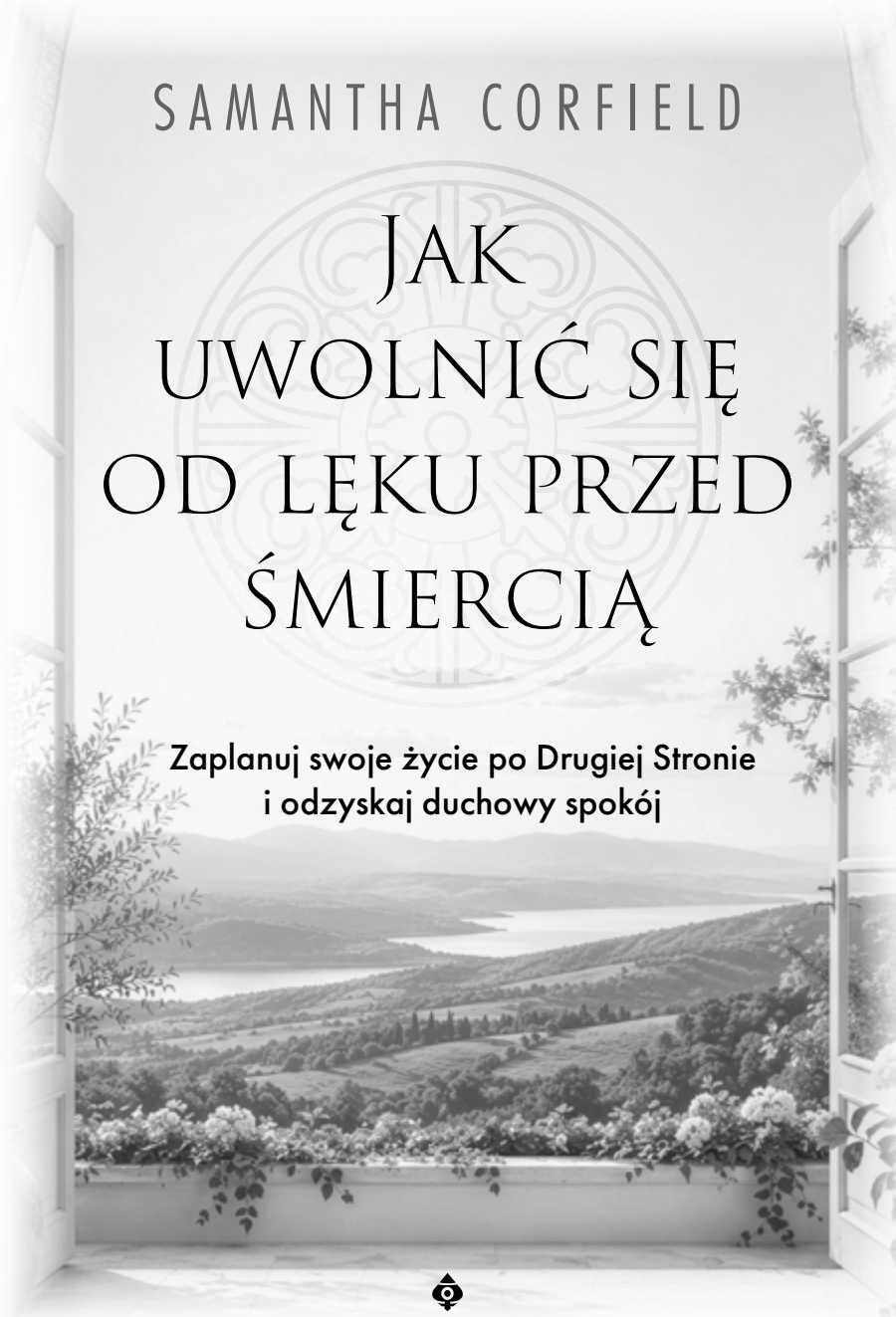

SAMANTHA CORFIELD
Jak uwolnić się od lęku przed śmiercią
Zaplanuj swoje życie po Drugiej Stronie
i odzyskaj duchowy spokój
Więcej o książce na stronie wydawcy
STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
Książkę możesz kupić w sklepie
Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY
STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Jak uwolnić się od lęku przed śmiercią

SAMANTHA CORFIELD

Jak uwolnić się od lęku przed śmiercią

Zaplanuj swoje życie po Drugiej Stronie
i odzyskaj duchowy spokój



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Magdalena Kuźmiuk
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Anna Nowicka

Wydanie I
Białystok 2027
ISBN 978-83-8446-096-2

Tytuł oryginału: *Create Your Own Afterlife: Take Control of Life After Death*

"Translated from"
Create Your Own Afterlife:
Take Control of Life After Death
Copyright © 2026 Samantha Corfield
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2026
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. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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

Do Wendy
Nie udałoby mi się to bez Ciebie.

Dla Matta
Więcej.

Spis treści

Wprowadzenie 9

Rozdział pierwszy: Podróż życia 19
Rozdział drugi: Twoi towarzysze w życiu pozagrobowym 33
Rozdział trzeci: Święte opowieści świata i jak pomagają kształtować twoją duchową drogę 47
Rozdział czwarty: Obrzędy pogrzebowe i życie pozagrobowe 63
Rozdział piąty: Obciążenia emocjonalne: uwalnianie ciężarów, które nosimy 75
Rozdział szósty: Praca z żałobą 83
Rozdział siódmy: Spotkania ze zmarłymi 99
Rozdział ósmy: Planowanie życia pozagrobowego z żyjącymi 123
Rozdział dziewiąty: Nawiązywanie więzi poprzez wiarę w duchy 141

Rozdział dziesiąty: Most snów 187
Rozdział jedenasty: Bez ograniczeń:
twoja książka o życiu po śmierci 201
Rozdział dwunasty: Poza człowiekiem 231
Rozdział trzynasty: Dzień w życiu pozagrobowym 243

Zakończenie 251

Dodatek A: Dla osób, które mają niewiele czasu:
Czerpanie radości z podróży 257
Dodatek B: Tworzenie razem na zawsze 265
Dodatek C: Przewodnik opiekuna
po świecie życia pozagrobowego 275

Podziękowania 283
Polecana lektura 285
Bibliografia 287

Wprowadzenie

Śmierć jest nieunikniona. Nie chcę ci psuć nastroju, ale wszyscy umieramy w tej chwili... i w następnej... i tak dalej. Ta absolutna prawda jest powodem, dla którego napisałam tę książkę i dlaczego jest ona potrzebna. Nic na tym świecie nie jest tak uspokajające jak pewność, że wszystkie żywe istoty umrą. Bez względu na pochodzenie, rasę, wyznanie, orientację, status społeczny czy bogactwo, pewnego dnia śmierć spotka nas wszystkich.

Ustawa o jednolitej definicji śmierci (tak, taka istnieje) definiuje śmierć jako nieodwracalne ustanie funkcji krążenia i oddychania*. Te słowa – nieodwracalne ustanie – utkwiły mi w pamięci jak zimna prawda, której nie mogłam nie usłyszeć. Chociaż ludzie zawsze rozumieli śmierć jako ostateczność, to sformułowanie budzi coś głębszego. Zmusiło mnie do refleksji nad tym, jak głęboka i realna jest koncepcja śmierci: wszyscy nieodwracalnie przestaniemy istnieć.

* McCall, *What Is the Uniform Determination of Death Act (UDDA)?*

Ale jest pewien zwrot akcji. Śmierć nie jest wrogiem. Śmierć jest bramą do wieczności.

Ta książka jest dla ciebie okazją, abyś sam zdecydował, jak przejść przez tę bramę. Nie jest to jednak kolejna zwykła książka. *Jest to twój towarzysz na całe życie, który będzie u twego boku w wiecznej podróży twojej duszy*. Podobnie jak przejmujesz kontrolę nad swoim życiem, przejmiesz kontrolę nad swoim życiem w zaświatach. Stworzysz dla siebie najbardziej niezwykłe życie pozagrobowe! Niezależnie od twojej religii, systemu wierzeń lub ich braku, to ty jesteś za sterami. Nie ma tu żadnych uprzedzeń, sztywnych dogmatów, a co najważniejsze, nie ma złych odpowiedzi.

Cel tej książki

Nasza podróż ku śmierci trwa każdego dnia naszego życia. Nie traktuj tego jak coś makabrycznego. W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie. Zachęcam cię do podjęcia tej podróży, abyś mógł uzyskać wyjątkową, kluczową perspektywę na swoją śmierć i życie pozagrobowe. Ta perspektywa nie tylko pomoże ci zmierzyć się z lękiem przed śmiercią i złagodzić go, ale także da ci siłę do pełnego i nieustraszonego życia. W jaki sposób? Przyjmując zasady przedstawione na tych stronach, odkryjesz zdolność do kształtowania przekonań na temat życia pozagrobowego w całkowicie osobisty sposób. W ten sposób przejmiesz kontrolę nad swoją duchową podróżą. Ty, i tylko ty, będziesz twórcą swojego doświadczenia życia w zaświatach. Ta koncepcja zaszczepi w tobie poczucie pewności siebie; zapewni ci nie tylko nadzieję, ale także spokój ducha. Niepewność zostanie zastąpiona jasnym poczuciem celu. Mam nadzieję, że będzie to dla ciebie podróż życia!

Opracowałam ten przewodnik również dlatego, że mam wobec ciebie pewne życzenia. Pragnę, aby zmniejszyły się twoje obawy i niepokój związane ze śmiercią. Pragnę, abyś poczuł się silny i panujący nad własnym przeznaczeniem. Pragnę, aby twoje życie stało się bogatsze, gdy przestaniesz martwić się śmiercią.

Nawet jeśli nie boisz się śmierci, ponieważ dzięki praktykom religijnym lub duchowym czujesz się na nią przygotowany, ta książka nadal może ci pomóc. Na przykład, być może głęboko wierzysz, że przejdziesz do swojej obecnej wersji wieczności i ponownie spotkasz się z bliskimi, którzy odeszli przed tobą. Wielu z nas ma taką nadzieję. Ja na pewno! Kiedy spotkacie się ponownie z bliskimi, a wierzę, że tak będzie, co wtedy? To pytanie, na które sami znajdziecie odpowiedź. O tym właśnie jest ta książka. Mogłabym ją zatytułować *Planowanie wakacji w zaświatach*!

Niezależnie od tego, czy twoja wiara w życie pozagrobowe jest silna, wątpliwa, czy też jej nie ma, ta książka to coś dla ciebie. Ta duchowa ścieżka pozostanie z tobą na wieczność. Chociaż ta podróż będzie wolna od wszelkich nakazowych przekonań, twoje tradycje mogą odegrać ogromną rolę w planowaniu życia pozagrobowego. Będziesz kierował się tradycją, ale nie będziesz w niej uwięziony. Jeśli odczuwasz niepokój związany ze śmiercią, celem jest złagodzenie go poprzez planowanie. Jeśli nie odczuwasz lęku, po prostu będziesz czerpać radość z planowania życia pozagrobowego. Kiedy wiesz, dokąd zmierzasz, możesz swobodnie cieszyć się tym, gdzie jesteś.

W wielu kulturach śmierć pozostaje tematem tabu, ale ta książka pomaga przełamać te bariery, zachęcając do szczerych rozmów, które prowadzą do głębszej więzi z samym sobą i innymi. Przedstawia śmierć nie jako koniec, ale jako kluczową część pełnego, dobrze przeżytego życia fizycznego; życia wiecznego; oraz okazję do rozwoju, zrozumienia i spełnienia.

Nie jest to mroczna podróż. Jest to celebracja twojego życia, które płynnie przechodzi w życie pozagrobowe. Spotykasz śmierć na własnych warunkach. To ty decydujesz, co się stanie, kogo zobaczysz i co będziesz robić w życiu pozagrobowym. Podejmujesz odważne i śmiałe kroki, aby zbudować dokładnie to, czego najbardziej pragniesz w życiu pozagrobowym.

W swojej książce *Briefly Perfectly Human: Making an Authentic Life by Getting Real About the End* doula śmierci Alua Arthur pisze: „Śmierć? Odrzucam tę myśl w głowie jak kolczastą piłkę tenisową, nie mogąc w to uwierzyć. Czuję się bardziej żywa niż w ciągu ostatnich lat. Rozmowy o śmierci zaczynają przywracać mnie do życia”*.

Zalecenia dotyczące korzystania z tej książki

Zdecydowanie zalecam przeczytanie tej książki w podanej kolejności, ponieważ początkowe zadania mają charakter fundamentalny. Każdy etap tej podróży opiera się na fundamentach pozostałych etapów.

W całej książce znajdziesz sekcje oznaczone jako „Afirmacje”, „Medytacje”, „Wskazówki do dziennika” i „Ćwiczenia”.

Sekcje „Afirmacje” są stworzone po to, aby pomóc ci oczyścić umysł i przygotować ducha na czekającą cię podróż. Afirmacje te mają na celu otworzyć twoje serce, podnieść na duchu i pomóc ci kształtować twoją wyjątkową podróż po śmierci z intencją i miłością. Oferują one chwilę wewnętrznego oczyszczenia, szansę na zatrzymanie się, oddech i otwarcie serca na spostrzeżenia zawarte w kolejnym rozdziale. Pomagają wyciszyć hałas świata

* Arthur, *Briefly Perfectly Human*, 1.

zewnętrznego i stworzyć wewnętrzną atmosferę otwartości, pozwalając duszy otrzymać to, czego najbardziej potrzebuje. Każda afirmacja ułatwi ci ugruntowanie się i zrównoważenie podczas ważnej podróży przez rozdział, w którym się znajdujesz. Kiedy natrafisz na afirmację, weź kilka głębokich oddechów i recytuj ją tyle razy, ile chcesz.

Sekcje poświęcone medytacji są łagodnym wprowadzeniem do stanu spokoju. Zostały zaprojektowane, aby pomóc ci wyciszyć umysł, złagodzić myśli i otworzyć cię na naukę – stan, który pozwoli ci głębiej zaangażować się w zadania i ćwiczenia zawarte w dzienniku. Potraktuj medytacje jako duchowy oddech: chwilę przerwy, która zachęca do obecności, refleksji i połączenia z sobą przed rozpoczęciem pracy nad sobą. Podobnie jak w przypadku każdej medytacji, może to być bardzo osobisty proces. Możesz zaplanować krótki lub długi czas na każdą medytację; może się okazać, że będziesz wracać do niektórych medytacji. Każda zaprasza cię do świętej przestrzeni spokoju i jasności, prowadząc do głębszych spostrzeżeń w dzienniku i pracy nad etapami twojej podróży. Medytacje te otwierają umysł i łagodzą serce, dzięki czemu dalsza praktyka odbywa się w najbardziej sprzyjającym środowisku, jakie możesz stworzyć. Przeczytaj medytację, zamknij oczy i zobacz, dokąd wędruje twoja dusza. Kiedy poczujesz się gotowy, aby rozpocząć kolejną część pracy, otwórz oczy, przeciągnij się, weź kilka głębokich oddechów i przejdź dalej. Każda medytacja w tej książce ma również wersję z przewodnikiem głosowym, która jest dostępna na stronie www.createyourownafterlife.com.

Sekcje „Wskazówki" do dziennika pomogą ci przejść od myśli do uczuć i wglądu. Zachęcają one do kreatywnej refleksji, pomagając przeanalizować pomysły, wspomnienia i emocje, które w przeciwnym razie pozostałyby tuż pod powierzchnią. Pisząc dziennik, nie martwię się ortografią, interpunkcją, a czasem nawet

sensem; pozwalam moim myślom płynąć bez redagowania, co pomaga mi zachować emocjonalną szczerość. Zachęcam cię do tego samego. Niech twoje pióro, głos lub klawiatura będą przestrzenią dla prawdy, a nie perfekcji.

Sekcje „Ćwiczeń" to miejsce, w którym twoja wizja zaczyna nabierać kształtu. Pomagają one w kształtowaniu szczegółów planów dotyczących życia pozagrobowego. Zapewniają jasność, strukturę i skupienie na tym, co podpowiada ci twoja dusza. Podczas gdy pytania zawarte w dzienniku zachęcają do swobodnego przepływu myśli, ćwiczenia pomagają w uporządkowaniu, wyborze i zdefiniowaniu pragnień. To tutaj twoja wyobraźnia staje się mapą, a twoje intencje praktyką. Delikatnie przypomnij sobie, że nie musisz osiągnąć „doskonałości" za pierwszym razem. Twoje odpowiedzi mogą ewoluować i zmieniać się wraz z tobą. Najważniejsze jest, aby zacząć. Szanuj to, co płynie z twojego serca. Ćwiczenia są miejscem, w którym zaczynasz szkicować projekt swojej duszy.

Zaangażowanie się w każdą z tych czterech części („Afirmacja", „Medytacja", „Pytania do dziennika" i „Ćwiczenia") przygotuje cię do niesamowitej kreatywnej podróży. Pamiętaj, aby poświęcić chwilę na świętowanie każdego ukończonego kroku, bez względu na to, jak jest mały. Uznanie swoich postępów może budować ekscytację i pewność siebie podczas tworzenia wizji życia pozagrobowego.

Być może będziesz chciał wielokrotnie wracać do tych elementów książki. Są one doskonałymi narzędziami do ciągłego planowania życia pozagrobowego.

Kilka słów o wolnej woli. Jako haitańska kapłanka vodou, która naucza i pracuje z zaklęciami, zawsze przypominam tym, którzy wpływają na innych, że wolna wola musi pozostać nienaruszona. Wykonywanie magii na kimś innym powinno być perswazją, ofertą, darem

– a nie naginaniem jego woli. To samo dotyczy planowania życia pozagrobowego. A co, jeśli ktoś nie chce angażować się w twoje życie pozagrobowe? Czy zmuszasz go do przyłączenia się, nawet jeśli nie chce? Absolutnie nie. Pracując nad planami, które dotyczą innych osób, pamiętaj o ich wolnej woli. Możesz dodać frazę „Jeśli chcesz dołączyć do mnie" do każdego scenariusza, który piszesz, lub pamiętać o niej jako ogólnej mantrze, aby dać innym do zrozumienia, że chociaż chcesz, aby byli z tobą w życiu pozagrobowym, stanie się tak tylko wtedy, gdy oni również będą tego chcieli. Wolna wola ma znaczenie nie tylko w tym życiu.

Niektóre tematy lub ćwiczenia mogą wymagać dodatkowej pomocy lub czasu. Jeśli natrafisz na fragment, który wywołuje w tobie silne emocje, zrób przerwę. Możesz wrócić do tego, gdy będziesz gotowy. Zanim ruszysz dalej, możesz poszukać ukojenia, rozmawiając z kimś bliskim, komu ufasz, albo poświęcając chwilę na refleksję w spokojnym, bezpiecznym miejscu.

Jeśli masz taką możliwość, nie spiesz się z manifestowaniem swojego niesamowitego życia pozagrobowego. Ta podróż ma być maratonem, a nie sprintem. Jeśli jednak podążasz tą ścieżką, zmagając się z nieuleczalną chorobą lub diagnozą ograniczającą czas życia, pamiętaj, że stworzyłam skróconą wersję tego procesu specjalnie dla ciebie. Znajdziesz ją w „Załączniku A" do tej książki, przygotowanym z troską i szacunkiem.

W tej pracy nie chodzi o to, aby wszystko robić perfekcyjnie, ale o to, aby robić to po swojemu, nawet

jeśli oznacza to zatrzymanie się, pominięcie, żałobę, śmiech lub przepisywanie po drodze. Twoja wizja jest ważna, nawet jeśli jest niedokończona. Twoja obecność wystarczy. Nawet kilka kroków podjętych z intencją może ukształtować potężną i znaczącą wizję życia pozagrobowego. Nie wahaj się skorzystać ze skróconej wersji tej podróży.

Uznaj i świętuj swoją wyjątkową podróż. Ta książka ma na celu poprowadzenia cię przez głęboko osobisty proces. Niezależnie od tego, czy jesteś tu z ciekawości, dla jasności, czy dla komfortu, twoja podróż należy wyłącznie do ciebie. Przechodź przez nią we własnym tempie i zaufaj sobie, aby podążać tą ścieżką, która wydaje ci się słuszna.

Możesz współpracować z bliskimi. Jeśli wspierasz kogoś (jako opiekun, przyjaciel lub członek rodziny), kto planuje swoje życie po śmierci, rozważ wspólne przeczytanie tej książki lub wykonanie niektórych ćwiczeń. Twoja obecność może zapewnić dodatkowe wsparcie i wgląd, a także pogłębić waszą więź. W „Załączniku C" znajduje się specjalna sekcja, która ma pomóc opiekunom w prowadzeniu innych osób przez tę książkę.

Skorzystaj z załączników. Załączniki do tej książki zawierają wskazówki dotyczące szczególnych okoliczności: gdy czasu jest mało, gdy chcesz snuć plany z kimś innym lub gdy wspierasz bliską osobę w tym procesie. Każda sekcja przedstawia ukierunkowane podejście oparte na tym samym duchu i intencjach, co tekst główny, dostosowane do tych wyjątkowych

momentów życia. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą przygotowującą się, partnerem czy opiekunem, niech te strony pomogą ci znaleźć spokój, jasność i więź w świętej pracy tworzenia twojego życia pozagrobowego.

Jeśli potrzebujesz pomocy podczas tej podróży, odwiedź stronę www.createyourownafterlife.com, gdzie znajdziesz wsparcie, odpowiedzi na pytania, dodatkowe materiały i pomysły. Zapraszamy również do dołączenia do grupy osób o podobnych poglądach, które zgłębiają te same głębokie pytania w grupie „Create Your Own Afterlife Friends" na Facebooku*. Wszyscy tam obecni starają się zrozumieć życie i śmierć oraz drogę między nimi w bardziej znaczący sposób. Mam nadzieję, że dołączysz do nas, jeśli jest to coś, co cię interesuje.

Przede wszystkim praktykuj współczucie dla siebie. Podczas tej podróży pamiętaj, że to normalne, że czujesz się bezbronny, potrzebujesz przerw lub powracasz do niektórych fragmentów później. Zaufaj procesowi i szanuj swoje tempo. Bądź dla siebie łagodny.

Uwaga: Technicznie rzecz biorąc, nie jest to książka o żałobie. Jednak budowanie życia pozagrobowego, które obejmuje utraconych bliskich, może być oczyszczające dla procesu żałoby. Jeśli przeżywasz żałobę, potraktuj to jako pomoc, której szukałeś.

* www.facebook.com/groups/createyourownafterlife.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Podróż życia

Ponieważ nie mogłam zatrzymać się dla Śmierci –
Ona łaskawie zatrzymała się dla mnie –
Powóz mieścił tylko nas dwoje –
I Nieśmiertelność.

– Emily Dickinson, *NIE MOGŁAM ZATRZYMAĆ SIĘ DLA ŚMIERCI*

Czy pamiętasz swoje najwcześniejsze przemyślenia dotyczące życia pozagrobowego? Tak wiele rzeczy może kształtować nasze myśli i przekonania dotyczące wieczności. Religia, rodzina, edukacja, nietradycyjne wychowanie, a nawet książki i filmy fabularne mogą wywołać w nas coś szczególnego. Niezależnie od tego, czy zostały one rozbudzone przez kazania, opowieści, blask gwiazd czy zaklęcia,

AFIRMACJA

Z otwartym sercem odkrywam nieograniczone możliwości. Jestem wolny od uprzedzeń i pełen zachwytu.

twoje najwcześniejsze wizje życia pozagrobowego mogą nadal cicho rozbrzmiewać w tobie lub stanowić ogromną część twojego życia do dziś.

Moja podróż w poszukiwaniu przekonań dotyczących życia pozagrobowego

Być może dla wielu z was wasze przekonania zaczęły się podobnie jak moje. Jako młoda katolicka dziewczyna z Włoch, dorastająca w Nowym Orleanie, byłam całkiem pewna, jak będzie wyglądało moje życie pozagrobowe. Oczywiście nie nazwałabym tego życiem pozagrobowym. W moim umyśle było to niebo i byłam obsesyjnie zdeterminowana, aby się tam dostać.

Chodziłam do katolickiej szkoły św. Antoniego z Padwy, w każdy piątek przystępowałam do spowiedzi, codziennie uczestniczyłam we mszy – cóż, z pewnością czekało mnie niebo, prawda? Byłam w stu procentach pewna, że pewnego dnia będę tam, na chmurce z Jezusem, ciesząc się niebem. Oczywiście w tamtym momencie mojego życia nie przyszło mi do głowy, co to dokładnie oznacza. Będę na chmurce z Jezusem i... co dalej? Jezus, ja i chmurka: to mi wystarczało.

Aby zapewnić sobie ten niebiański status, bardzo uważałam, aby w piątki nie mieć nic do wyznania. Byłam dziwnym dzieckiem i z niecierpliwością czekałam na swoją kolej w kolejce do konfesjonału. Po prostu nie mogłam się doczekać spowiedzi, nie mając absolutnie nic do wyznania. Nie przeszkadzało mi, że musiałam zaczynać spowiedź od słów: „Pobłogosław mnie, Ojcze, bo zgrzeszyłam". Wtedy ksiądz mówił: „Niech cię Bóg błogosławi, moje dziecko. Opowiedz mi o swoich grzechach".

Z całą powagą, na jaką mnie było stać, odpowiadałam najpobożniejszym głosem: „W tym tygodniu nie zgrzeszyłam, ojcze". Zawsze mówiłam to nieco głośniej, przepełniona dumą. Chciałam się tym pochwalić przed innymi.

„Brawo, córko. Odmów trzy razy *Zdrowaś Maryjo* i trzy razy *Ojcze nasz*".

„Dziękuję, ojcze, ale odmówię cały różaniec". Miałam te perłowe wrota na celowniku. Kiedy myślę o zadowoleniu z siebie, z jakim opuściłam konfesjonał... Z pewnością było w tym coś grzesznego!

Kwestionowanie dziecięcych przekonań

Nadeszły lata nastoletnie. Powoli zaczęłam rozumieć, że istnieją różne religie i przekonania. Chodziłam do szkoły publicznej i zaprzyjaźniłam się z uczniami wyznania mojżeszowego i hinduskiego. Bardzo lubiłam poznawać ich kultury i przekonania.

Nadal chodziłam do spowiedzi, ale teraz miałam do wyznania nieczyste myśli! Jeśli ktoś chce to policzyć, nieczyste myśli to te same trzy *Ojcze nasz* i trzy *Zdrowaś Maryjo*. Nadal miałam na celowniku niebo.

Rozwijanie duchowych przekonań

Kiedy stałam się nastolatką, nie miałam już tak jasnego obrazu życia pozagrobowego, jak wtedy, gdy byłam pobożną siedmiolatką. Nie mogłam już pojąć idei, że Jezus będzie siedział ze mną na chmurze. Z pewnością Jezus miał lepsze i ważniejsze rzeczy do roboty.

Kiedy miałam trzynaście lat, zaczęłam uczyć się magii ludowej i naturalnego czarostwa od mojej babci Mattie. Wychowywała się na wzgórzach Tennessee. Ona i jej siostry dorastały, zajmując się magią korzeni, magią górską i innymi formami magii Ziemi.

Od razu poczułam magiczne połączenie między mną a wszystkimi żywiołami natury. Nauczyła mnie doceniać naturalne cykle życia i śmierci. Babcia mawiała: „Śmierć to tylko powrót do miejsca, w którym się zaczęło, aby móc żyć ponownie".

Moja mama przez kilka lat wróżyła z herbacianych fusów w Bottom of the Cup w Dzielnicy Francuskiej w Nowym Orleanie. Nowe myśli zaczęły łączyć się ze starymi. W latach 60. w Nowym Orleanie były popularne seanse spirytystyczne, rytuały voodoo, wróżby itp., w których każdy mógł wziąć udział. Wcześniej takie rzeczy były owiane tajemnicą. Moja mama to uwielbiała, a ponieważ nie miała opiekunki do dzieci, chodziłam z nią i uczestniczyłam w wielu wspaniałych rytuałach. Ciekawym aspektem ówczesnych wierzeń Nowego Orleanu było to, że można było pozostać katolikiem i jednocześnie zajmować się różnymi innymi praktykami. Wydawało się to po prostu naturalne.

Kiedy miałam osiemnaście lat, zostałam zainicjowana jako czarownica przez nieżyjącą już wielką Oneidę Toups. Miałam dostęp do wspaniałej biblioteki okultystycznej. W miarę jak rosła moja wiedza na temat magii, czarów, voodoo, pracy z korzeniami i nekromancji, moje przekonania dotyczące życia pozagrobowego stawały się coraz bardziej zagmatwane. Moja głowa była pełna wspaniałych i ekscytujących rzeczy, które jeszcze nie do końca rozumiałam.

Kiedy rozpoczęłam studia religioznawcze na uniwersytecie, nadal w stu procentach wierzyłam w życie pozagrobowe. Jednak coraz mniej jasne było dla mnie, jak ono wygląda. Było tak wiele religii, tak wiele wierzeń. Kim byłam, żeby mówić, co jest złe, a co dobre? W co miałam teraz wierzyć? Było tak wiele możliwości. Zaczęłam odczuwać to, że życie pozagrobowe może być zmienną mozaiką, utkaną z wiary, pragnień i czegoś bardziej pradawnego niż doktryna.

Życie nabrało tempa. Urodziło się dziecko. Szkoła i praca zajmowały mi większość czasu. Postanowiłam na razie odłożyć te

sprawy na bok i po prostu być jak najlepszym człowiekiem. Życie pozagrobowe samo się ułoży – tak przynajmniej myślałam.

Historia Maryenny: katalizator nowego myślenia

Wiele lat później otrzymałam straszną wiadomość. Jedna z moich najlepszych przyjaciółek, Maryenna, umierała na raka jajnika. Kiedy dowiedziała się, że umiera, jedyne, co naprawdę chciała wiedzieć, to to, co stanie się z nią dalej. Zwróciła się do mnie. Po ukończeniu uniwersytetu podróżowałam na Haiti i zostałam przyjęta do inicjacji jako Mambo Asogwe w religii voodoo. Maryenna była moją uczennicą. Przez lata byłam jej kapłanką i doradczynią duchową. Rozumiała, co stanie się bezpośrednio po śmierci, ale co potem? Co zobaczy i co będzie robić? Kto tam będzie? Pomimo tego, czego nauczyliśmy się jako wyznawcy voodoo, o symbolicznym pobycie pod świętymi wodami przez rok i jeden dzień, jej pytania wydawały się zbyt szczegółowe, by można było na nie odpowiedzieć. Moim duchem przewodnim jako mambo jest Baron Samedi, ojciec zmarłych. Pomimo moich rozmów z nim, nie mogłam pojąć szczegółów tego, czego Maryenna doświadczy poza świętymi wodami.

Jednak Maryenna i ja nadal rozmawiałyśmy o tym prawie codziennie. Zmagaliśmy się z próbami uporządkowania różnych wierzeń dotyczących życia pozagrobowego. Kilka lat przed moją inicjacją mambo zostałam duchowną w Universal Life Church i zaczęłam udzielać porad osobom borykającym się z żałobą, śmiercią i traumą. Jednak nawet jako mambo i duchowna nadal trudno mi było odpowiedzieć na wszystkie jej pytania w sposób, który wydawałby się prawdziwie jasny. Maryenna chciała szczegółów!

Pewnego dnia wyrzuciłam z siebie: „Cóż, co chcesz, żeby się stało?". Nagle poczułam, że to najwyższa forma boskiej interwencji – słowa wyszły z moich ust, ale nie czułam, żebym je tam umieściła. Zawahałam się. Nie mogłam uwierzyć, że zadałam jej takie pytanie.

Maryenna zamilkła. Martwiłam się, że ją uraziłam. Zanim zdążyłam przeprosić za tak bezpośrednią wypowiedź, z jej ust popłynął potok słów. Wymieniła długą listę rzeczy, które chciałaby zobaczyć, zrobić i doświadczyć w życiu pozagrobowym. Mówiła przez piętnaście minut bez przerwy, z całej siły, jaką była w stanie zebrać. To było naprawdę mocne. Przyznała, że nawet nie przypuszczała, że ma takie pomysły, dopóki nie zadałam jej tego pytania! Dla nas wszystko to wydawało się cudem.

Od tego momentu aż do kilku dni przed jej śmiercią rozmawiałyśmy o tym, jak Maryenna może stworzyć swoje własne życie pozagrobowe. Byłyśmy tym zachwycone. Obie w to wierzyłyśmy. Poprosiłam ją, aby zaczęła spisywać wszystko, co wyobrażała sobie na temat swojej wieczności. Jako że zawsze była płodną pisarką, napisała wiele stron o cudownych wydarzeniach, których oczekiwała. Od tamtej pory nasze rozmowy stały się dyskusjami o wszystkich cudownych rzeczach, które zrobi w życiu pozagrobowym.

Maryenna wiele lat wcześniej odeszła od Kościoła katolickiego, gdy ówczesny papież stwierdził, że psy nie mają duszy i nie będą towarzyszyć ludziom w niebie. (Szkoda, że nie dożyła momentu, w którym inny papież odrzucił koncepcję, że zwierzęta nie mają duszy). Nie miała dzieci. Jej psy były dla niej wszystkim. Nie trzeba dodawać, że jej dawne zwierzęta i pojednanie z nimi miały ogromny wpływ na jej wizualizacje i oczekiwania. Dało jej to szczególny rodzaj spokoju.

Co ciekawe, przez cały ten proces żadna z nas nie kwestionowała tego. Czułyśmy, że otrzymałyśmy klucz do własnego życia pozagrobowego.

Kiedy Maryenna zmarła, byłam zdruzgotana jej stratą, ale pocieszało mnie to, że stworzyła sobie wspaniałe życie pozagrobowe ze swoimi zwierzętami, nawiązała przyjaźnie, a nawet podróżowała do miejsc, których za życia nie dane jej było zobaczyć.

Właśnie dlatego ty i ja znaleźliśmy się tutaj. Przez lata, które minęły, odkąd Maryenna zaczęła wieść swoje wspaniałe życie po śmierci, moja praca wyrastała z korzeni tego, co razem stworzyłyśmy. Nie miałyśmy konkretnego systemu ani czasu, aby stworzyć to życie po Drugiej Stronie. Jednak nasze fundamenty pozwoliły mi opracować system, który pomaga tym, którzy pragną zaangażować się w swoje wspaniałe życie pozagrobowe. Po wielu latach pracy naprawdę wierzę, że możemy wpływać na nasze życie w zaświatach w najdrobniejszych szczegółach.

Gdyby się nad tym zastanowić, większość religii wyznaje jakąś formę tej koncepcji. Panuje powszechne przekonanie, które mówi: „Bądź dobry, a dostaniesz się do nieba". Miliony ludzi wierzą w reinkarnację. Jeśli wierzysz, że twoje działania na Ziemi będą miały wpływ na ciebie po śmierci, to już teraz tworzysz część swojego życia pozagrobowego, postępując zgodnie z tym przekonaniem. W tym momencie możesz podejść do tego bardziej szczegółowo. Teraz możesz określić, jak będzie wyglądało niebo (lub jakakolwiek inna koncepcja, którą sobie założysz) dla ciebie. Z pewnością dla każdego „niebo" może być zupełnie inne.

Jeśli nie wierzysz, że twoje działania na Ziemi mają wpływ na życie pozagrobowe, ta książka nadal jest dla ciebie. Nie jest to książka o wierzeniach religijnych ani się na nich nie opiera. Używam słowa „niebo" ze względu na jego powszechność, a nie w celu wskazania konkretnej religii. W tej książce omówię religijne i filozoficzne przekonania dotyczące życia pozagrobowego. Wszystko to ma jednak charakter wyłącznie porównawczy i informacyjny. Nie ma znaczenia, jaki jest twój system wierzeń; czy jesteś osobą religijną, uduchowioną czy ateistą. Nie jestem tu po to, aby głosić kazania, nawracać ani nawet po to, by poznać twoje przekonania duchowe i religijne. Ta książka jest dla wszystkich, którzy chcą stworzyć życie pozagrobowe, jakiego pragną. Jest dla

tych, którzy chcą mieć coś do powiedzenia w kwestii tego, co stanie się z nimi po śmierci.

Nie potrzebujesz wiele, aby rozpocząć tę ważną pracę. Jedynie notesu lub dziennika i czegoś do pisania. Niektórzy wolą pracować na komputerze lub systemie głosowym. Oprócz czegoś, w czym będziesz zapisywać swoje myśli, potrzebujesz tylko chęci stworzenia własnej, cudownej wieczności.

Twoje wstępne przemyślenia na temat życia pozagrobowego

Aby zobaczyć, dokąd chcesz zmierzać, przyjrzyjmy się, gdzie jesteś teraz. Podstawowe przekonania lub ich brak pomogą ci zorientować się, od czego zacząć. Co już wiesz o swoim życiu pozagrobowym? W tej chwili, w tej sekundzie: co twoim zdaniem stanie się z tobą po śmierci?

Być może twoja historia jest podobna do mojej. Niewykluczone, że dorastałeś w religii, która głosiła, że po śmierci człowiek trafia do nieba albo do piekła. Być może dziś podążasz zupełnie inną drogą. A może dorastałeś bez jakichkolwiek przekonań religijnych. Możliwe też, że twoje wychowanie duchowe lub religijne było wspaniałe, a przekazane ci nauki nadal są ci bliskie, tak samo jak w dzieciństwie. Być może czułeś, że religia cię ogranicza, dlatego odwróciłeś się od niej i nigdy nie oglądałeś się za siebie. Jeśli skończyło się na tym, że nienawidzisz tego, czego cię nauczono, teraz nadszedł moment, aby to zmienić. Jeśli ta podróż pomoże ci uwolnić się choć od części traumy religijnej, będzie to czymś wspaniałym. Niezależnie od wszystkiego, ludzi łączy pragnienie, by życie po śmierci istniało, przy jednoczesnym strachu, że ono nie istnieje. Możesz na zawsze uwolnić się od tego lęku.

Jeśli od dzieciństwa masz mgliste lub utrwalone wyobrażenie o życiu pozagrobowym, zacznij właśnie od tego. Jeśli czytasz ten tekst, mimo że nie wierzysz w życie pozagrobowe, to też jest w porządku. Być może jesteś ateistą. Zauważyłam, że istnieje błędne przekonanie na temat ateistów. Ludzie zwykle zakładają, że ateiści nie wierzą w życie pozagrobowe. Przez lata rozmawiałam z wieloma ateistami, którzy mówili mi, że nie wierzą w Boga ani żadną inną najwyższą istotę. Nie oznacza to jednak, że wierzą, iż po śmierci nic się nie dzieje!

Nie martw się, jeśli nie wiesz, jakie są twoje przekonania – nie musisz jeszcze mieć wszystkiego poukładanego. To okazja, aby naprawdę zastanowić się nad tym, jakie masz przemyślenia o życiu pozagrobowym. Ludzie mówią mi, że często są zaskoczeni, gdy poświęcają trochę czasu na przemyślenie tej kwestii; ich odpowiedzi nie są takie, jakich się spodziewali. Przekonania dotyczące życia pozagrobowego mogą mieć różne znaczenia i formy w zależności od tego, czego doświadczyłeś w życiu.



MEDYTACJA
Rozpal swój wewnętrzny ogień

Jest to krótka medytacja, którą możesz wykonać w dowolnym momencie, aby oczyścić i przygotować przestrzeń w sobie. Medytacja ta jest prosta. Rozpala ona twoje wewnętrzne światło, które stanie się siłą przewodnią w planowaniu życia pozagrobowego.

Wizualizuj płomień płonący w tobie, starożytny i stały. Z każdym oddechem staje się on jaśniejszy, ogrzewając twoją klatkę piersiową, dłonie i umysł. To ogień twojej duszy, światło, które poprowadzi cię przez różne światy.

zabarwiając ją karą, poczuciem niegodności lub tęsknotą. Nie chcę, abyś to nosił w sobie. Nie musisz tego nosić w sobie.

Powiem jasno: ten rozdział nie ma na celu osądzania twojej przeszłości ani zawstydzania cię, abyś się przyznał. Ma on pomóc ci w szczerej inwentaryzacji, abyś mógł iść naprzód z współczuciem dla siebie i innych.

Nie musisz „zasługiwać" na piękne życie pozagrobowe, aby je stworzyć. Musisz po prostu tego *pragnąć*. Zasługa sugeruje istnienie kosmicznej księgi, której nikt z nas nie jest w stanie w pełni zrozumieć. Pragnienie jest zakorzenione w nadziei i intencji.

Poczucie winy, żal i wstyd

Wszyscy nosimy w sobie żal. To straconych szans, niewypowiedzianych słów, dróg, których nie wybraliśmy. Poczucie winy jest podobne, ale bardziej osobiste. Mówi: „Zrobiłem coś złego". Wstyd może sięgać jeszcze głębiej: „Coś jest ze mną nie tak".

Miałam swój udział w poczuciu winy. Jednym z najbardziej uporczywych jest poczucie winy z powodu poronienia, które miało miejsce trzydzieści lat temu. Logicznie rzecz biorąc, wiem, że to nie ja je spowodowałam. Ale poczucie winy nie zawsze słucha logiki. Przez długi czas czułam, że może nie zrobiłam *wystarczająco dużo*. Może nie dbałam o siebie wystarczająco dobrze. Czy poronienie było karą za coś, co zrobiłam? Poczucie winy komplikowało wstyd i żal, wstyd, że moje ciało „zawiodło", chociaż nigdy nie oceniłabym w ten sposób innej kobiety. Nawet gdy wiedziałam, że takie myślenie jest irracjonalne, nadal się nim zajmowałam. Chciałam mieć więcej dzieci, ale nie było to możliwe, więc poronienie ciążyło mi na sercu. Chociaż czas i terapia rozmową zmniejszyły to poczucie winy, czasami nadal mnie dręczy.

Niektóre rany mogą nigdy nie zostać całkowicie wymazane, ale możemy je złagodzić. Są to rzeczy w życiu, z którymi musimy się zmierzyć delikatnie i we własnym tempie. Możemy otulić te rany dobrocią i odłożyć je na bok. Żal, poczucie winy i wstyd są ludzkim ciężarem; świat duchowy nie ma dla nich zastosowania.

Jeśli czujesz winę lub wstyd z powodu czegoś, co zrobiłeś, zastanów się najpierw, czy nosisz w sobie te emocje z powodu rzeczywistych wykroczeń, czy tylko tych wyobrażonych. Są w życiu rzeczy, na które nie mamy wpływu, ale to zazwyczaj nie powstrzymuje nas przed noszeniem w sobie poczucia winy i wstydu. Zastosuj jak najwięcej logiki do emocji. Czy to naprawdę była twoja wina? Jeśli naprawdę nie była to twoja wina, pomimo tego, jak się z tym czujesz, spróbuj poszukać sposobów, aby uzyskać pomoc.

Jeśli wiesz, że tak, naprawdę zrobiłeś coś, z powodu czego czujesz się winny, zastanów się, jakie kroki podjąłeś lub podejmiesz, aby naprawić sytuację. Zastanów się, czy przeprosiłeś. Czy naprawdę powiedziałeś „przepraszam"? Czy przeprosiny zostały przyjęte? Jeśli nie, czy jest jeszcze coś, co możesz zrobić? Czy możesz naprawić wyrządzoną krzywdę? Jeśli ta osoba odeszła, czy możesz umówić się z nią na spotkanie w ramach swojego planu życia pozagrobowego, spotkanie, podczas którego poprosisz o przebaczenie i zaoferujesz miłość?

Chcesz spokojnego życia pozagrobowego. Możesz zacząć je kształtować dla siebie. To właśnie robimy tutaj.

Praca z gniewem

Gniew jest trudniejszy. Każdy się złości. Czasami doświadczamy go przez chwilę. Czasami doświadczamy go przez lata. A nawet przez całe życie.

Wiele lat temu ktoś ważny w moim życiu odebrał mi kogoś złośliwie. Było to okrutne, przemyślane i pozostawiło dziurę, której nie mogłam załatać. Nigdy nie odzyskam tego, co mi odebrano. To przepadło na zawsze. Przez długi czas nosiłem w sobie ten gniew. Na początku dodawał mi sił. Był dla mnie paliwem. Ale po pewnym czasie zaczął mnie trawić od środka.

Ludzie zawsze mówią: „Wybacz im dla *siebie*, a nie dla *nich*". Próbowałam tego. Nie zadziałało.

Próbowałam udawać, że wszystko jest w porządku. To trochę pomogło. W końcu opracowałam własny system, którego teraz uczę moich klientów: Uznaj. Zaakceptuj. Uwolnij.

- Uznaj gniew. Nie tłum go. Przywitaj się z nim.
- Zaakceptuj go. Poczuj go w pełni. Pozwól mu przez siebie przepłynąć.
- Uwolnij go. Wyobraź sobie, jak rozpływa się w rzece, w ogniu, w wietrze – cokolwiek działa w twoim przypadku.

Będę szczera: czasami nadal muszę wracać do fazy akceptacji. Ale nie pozwalam już, aby gniew definiował moją tożsamość. Nie pozwolę, aby gniew wkroczył do mojego życia pozagrobowego.



MEDYTACJA
Zmniejszanie ciężaru

Zanim zaczniesz swobodnie poruszać się po życiu pozagrobowym, warto podróżować z lekkim bagażem. Ta medytacja jest delikatną praktyką uwolnienia. Jest zaproszeniem do porzucenia tego, co już Ci nie służy, aby twoja dusza mogła wznieść się bez obciążeń.

Zamknij oczy i oddychaj głęboko. Z każdym oddechem wyobraź sobie, że oddalasz się od zgiełku świata i wkraczasz

w ciszę. Przed tobą leży twoja święta przestrzeń. Może to być świątynia światła, oświetlony księżycem las lub cicha linia brzegowa, gdzie fala szepcze Witaj. To jest twoje własne dzieło.

Kiedy wyrównasz oddech, poczuj, jak powietrze wokół ciebie się zmienia. Jesteś tu całkowicie bezpieczny.

Przed tobą znajduje się ołtarz zgodny z twoimi przekonaniami. Widzisz na nim małe kształty, kolory lub symbole, z których każdy reprezentuje coś, co nosiłeś w sobie zbyt długo: poczucie winy, wstyd, gniew, strach, a może nawet smutek, o którym nigdy nie mówiłeś głośno.

Podejdź delikatnie do ołtarza. Usiądź lub stań przed nim. Pozwól sobie uznać każde brzemię bez osądzania. Wyszepcz jego nazwę. Podziękuj mu za to, czego cię nauczyło, nawet jeśli była to trudna lekcja.

Teraz wyobraź sobie, że w twoich dłoniach gromadzi się światło, miękkie, złote i ciepłe. Otul każdą emocję tym światłem, jedną po drugiej. Kiedy będziesz gotowy, uwolnij je.

Wyobraź sobie, że umieszczasz jedną emocję w płynącym strumieniu i obserwujesz, jak dryfuje w dół rzeki, mieniąc się w miarę przepływu. Ofiaruj kolejną płomieniowi, który płonie jasno, ale delikatnie, przekształcając ból w blask. Niech ostatnia unosi się jak dym, rozpuszczając się w gwiazdach nad głową.

Poczuj, jak stajesz się lżejszy. Powietrze wokół twojego serca wydaje się unosić. Przestrzeń w tobie, która kiedyś była pełna ciężaru, teraz promienieje spokojem i otwartością. Poczuj wdzięczność za swoją odwagę, szczerość i uwolnienie. Kiedy będziesz gotowy, zwróć się w stronę światła i szepnij: Podróżuję dalej z gracją. Jestem wolny.

Otwórz powoli oczy, wyrównaj oddech i przenieś tę lekkość z powrotem do życia na jawie.

Przed snem powiedz sobie łagodnie: „Kiedy zauważę, że śnię, zachowam spokój i świadomość". Z czasem ta świadomość przeniesie się do twojej pracy ze snami w życiu pozagrobowym, pomagając ci poruszać się celowo i z miłością we wspólnych przestrzeniach snów, zamiast błąkać się bez celu.

Święte narzędzia do śnienia

Praca ze snami może być wspierana przez małe święte pomoce, które wzmacniają skupienie i intencję. Pomyśl o nich jak o sensorycznych pomostach między światami.

Zioła i olejki: Używaj bylicy pospolitej* dla świadomości psychicznej, lawendy dla spokoju, rumianku dla spokojnego snu i drzewa sandałowego dla duchowego ugruntowania. Zioła te można spalać przed snem. Olejki z tych ziół działają najlepiej, gdy nakłada się je na skronie, gardło i środek czoła. Zawsze używaj olejku nośnikowego podczas nakładania olejków eterycznych na ciało.

Kryształy: Użyj ametystu dla duchowego wglądu, kamienia księżycowego dla zapamiętywania snów i czystego kwarcu dla wzmocnienia intencji. Kryształy można umieścić w małych woreczkach i trzymać pod poduszką podczas snu.

Dźwięk i światło: Włączenie delikatnych dźwięków bębna, białego szumu lub światła świec (bezpiecznie zgaszonych przed snem) może stworzyć spokojny punkt wyjścia do podróży w śnie.

* Bylica pospolita oraz wysokiej jakości naturalne olejki eteryczne oraz kryształy do kupienia w sklepie talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Narzędzia te pomagają zakotwiczyć świadomość, dzięki czemu energia nie rozprasza się. W życiu pozagrobowym możesz nie mieć dostępu do fizycznych narzędzi, ale ćwicząc teraz, nauczysz się przywoływać ich esencję – kojące zapachy, szum dźwięków, uczucie delikatnego oświetlenia – jako bodźce do połączenia się ze snem.

Prowadzenie dziennika snów

Prowadź dziennik snów, aby zapisywać szczegóły i spostrzeżenia ze swoich snów. Prowadzenie dziennika snów pomoże ci ustalić plany dotyczące snów. Im więcej będziesz ćwiczyć pisanie o swoich snach, tym lepszy się staniesz. Staniesz się mistrzem swoich snów w życiu doczesnym i życiu pozagrobowym.

Zapisz następujące informacje:

1. Datę i godzinę snu
2. Nastrój emocjonalny lub uczucia po przebudzeniu
3. Kto lub co pojawiło się w śnie
4. Kluczowe działania, rozmowy lub wydarzenia
5. Wyróżniające się symbole lub obrazy
6. Osobiste refleksje lub spostrzeżenia
7. Czy osiągnąłeś to, co chciałeś osiągnąć we śnie (jeśli miałeś jasno określony cel)

Sugerowane afirmacje lub mantry

Używaj afirmacji, aby zaprosić znaczące spotkania we śnie. Możesz napisać własne lub skorzystać z poniższych przykładów:

- „Moje sny są bezpieczną i przyjazną przestrzenią dla nawiązywania kontaktów”.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Pełny opis



SAMANTHA CORFIELD to ekspertka z ponadczterdziestoletnim doświadczeniem w oswajaniu tematu umierania i wspieraniu osób w żałobie. Posiada tytuł doktora teologii i religioznawstwa, łącząc wiedzę akademicką z dawną mądrością duchową różnych tradycji. Jest ordynowaną duchowną oraz inicjowaną Mambo Asogwe w haitańskiej tradycji vodou.

MYŚL O ŚMIERCI ODBIERA CI SPOKÓJ?
ZASTANAWIASZ SIĘ, CO CZEKA NAS PO DRUGIEJ STRONIE?
CHCESZ UWOLNIĆ SIĘ OD LĘKU, ŻALU I NIEZAŁATWIONYCH SPRAW?

Strach przed śmiercią często rodzi się z niewiedzy, utrwalonych przekonań i poczucia, że nie zdążymy w pełni przeżyć swojego życia. Ta książka pomoże ci spojrzeć na przemijanie z nowej perspektywy. Zobaczysz je nie jako koniec, lecz jako przejście do kolejnego etapu duchowej podróży. To praktyczny przewodnik pełen medytacji, afirmacji i ćwiczeń, dzięki którym odzyskasz wewnętrzny spokój, uwolnisz trudne emocje i stworzysz własną wizję życia po Drugiej Stronie.

DOWIESZ SIĘ, JAK:

- rozpoznać źródła lęku przed śmiercią,
- uwolnić się od żalu, wstydu i poczucia winy,
- przekształcić żałobę w nadzieję,
- przygotować się do ostatecznego przejścia,
- przeprowadzić Rytuał Komunikacji z Duchami.

ŚMIERĆ JEST BRAMĄ DO WIECZNOŚCI

Więcej o książce na stronie wydawcy

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Książkę możesz kupić w sklepie

Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY