

Abby Wynne



Życie,  
które  
pokochasz



Jak zawsze  
czuć się dobrze



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Abby Wynne



Życie,  
które  
pokochasz



Jak zawsze  
czuć się dobrze

Słuchaj Radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda  
ILUSTRACJE ZE STR. 53, 82, 92, 133: Alexa Garside/www.brightonillustrators.co.uk

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-830-6

HOW TO BE WELL  
Copyright © 2016 by Abby Wynne  
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako zamiennik profesjonalnej opieki medycznej, w związku z czym zawsze wskazane jest zasięgnięcie opinii wykwalifikowanego terapeuty. Każdy czytelnik podejmuje się wykorzystania porad z niniejszej książki na własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty spowodowane stosowaniem zawartych w książce porad. Dotyczy to również ewentualnego braku ich zrozumienia, zastosowania sugestii autora, jak i porad natury medycznej bądź też materiałów znalezionych na stronach internetowych stron trzecich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Zespołowi najbardziej hojnych, kochających i mądrych istot, jakie  
poznałam i jakie już zawsze będzie mi znać.*

*To Wam dedykuję tę książkę.*

## **Nie poddawaj się**

*Możesz podtrzymywać światło, nawet jeśli czujesz się samotny.  
Ci, którzy go łakną, przybędą do Ciebie, gdy będą gotowi.  
Ci, którzy nie mogą znieść jego blasku,  
będą starali się je zdmuchnąć.*

*Nie rozpaczaj.*

*Zmierzaj do własnego światła, utrzymuj je jasne i silne.  
Łagodnie karm je miłością, nadzieją, marzeniami...  
Tańcz w swoim świetle, ufaj mu i obserwuj, jak wzrasta,  
rozszerzaj je i wiedz, że nie jesteś sam.*

*Bez względu na wszystko brnij w stronę światła.*

*Jest tak wiele światel tańczących w ciemnościach,  
być może nieświadomych istnienia pozostałych,  
wirujących i wspinających się w ciemności  
jak gwiazdy na nocnym niebie,  
ponad chropowatymi urwiskami i łączących się w cudownym pejzażu.*

*To czas, by uwierzyć, że wszyscy możemy tego dokonać.*

*To, co robisz, sprawia, że łatwiej jest innym.  
Pomagamy sobie nawzajem, niezależnie od geografii, geometrii,  
przestrzeni i czasu, a wszystkie wymiary  
spajają luki powstałe w naszych duszach,*

*aby wypełnić całą przestrzeń miłością.*

ABBY WYNNE



## Spis treści

<i>Spis ćwiczeń, medytacji i ceremonii</i> .....	9
<i>Pochwały dla Życia, które pokochasz</i> .....	13
<i>Podziękowania</i> .....	17
<i>Wprowadzenie</i> .....	19

### **Część I: Osiąganie świadomości**

Rozdział 1. Kim jesteś?.....	31
Rozdział 2. Jak możesz połączyć się energetycznie przez relacje .....	69

### **Część II: Osiąganie dobrostanu**

Rozdział 3. Uzdrawianie relacji z sobą samym.....	111
Rozdział 4. Uzdrawianie relacji z innymi ludźmi .....	149
Rozdział 5. Uzdrawianie wewnętrznych ran .....	187

### **Część III: Pozostawanie w dobrostanie**

Rozdział 6. Utrzymanie dobrego wyniku bazowego dobrostanu .....	229
Rozdział 7. Osiąganie swojego pełnego potencjału .....	271

<i>Wnioski końcowe</i> .....	309
<i>Wybieranie właściwej terapii i terapeuty</i> .....	313
<i>Lektury na przyszłość</i> .....	331
<i>O Autorce</i> .....	334





## Spis ćwiczeń, medytacji i ceremonii

### Rozdział 1.

Kim jesteś? .....	37
Eksplorowanie różnych aspektów siebie samego.....	50
Odkrywanie twojego ciała energetycznego .....	55
Praca ze skalą dobrostanu .....	59
Nastawianie twojej intencji na zdrowie .....	66

### Rozdział 2.

Doświadczanie wibracji emocjonalnych energii .....	72
Oczyszczanie się z energii innych ludzi.....	80
Powrotne przywoływanie twoich własnych energii .....	83
Powrotne przywoływanie twoich własnych energii wywodzących się z konkretnych momentów życia.....	87
Przecinanie energetycznych więzów w związku .....	99
Przecinanie więzów w relacjach z mediów społecznościowych .....	104

### Rozdział 3. .....

„Wyrazy wdzięczności za moje ciało...” .....	114
Uziemienie: Część I.....	122
Uziemienie: Część II.....	128
Zapisywanie w pamiętniku podszeptów wewnętrznego głosu.....	140
Wykorzystanie uzdrawiania energetycznego do podniesienia poczucia własnej wartości .....	142

### Rozdział 4. .....

Uwalnianie ludzi od historii, jaką opowiadasz na ich temat.....	158
Odzyskiwanie swojej mocy i siły.....	162
Odzyskiwanie swojej mocy i siły od kogoś innego.....	166
Zmienianie tego, jakie energie łączysz z czymś, co miało miejsce .....	178

### Rozdział 5. .....

Wizualizacja rzeki.....	191
Oczyszczanie rzeki .....	198
Uzdrawianie aspektu własnej osoby .....	202
Wybaczenie wszystkim: Część I .....	206
Wybaczenie wszystkim: Część II.....	209
Ceremonia wody .....	222
Ceremonia ognia .....	224

## Rozdział 6.

Świadome jedzenie .....	240
Bądź dla siebie łagodny .....	247
Odczyty na skali dobrostanu jako praktyka duchowa.....	256
Medytacja oddechu .....	258
Medytacja koncentracji .....	259
Medytacja uważności.....	260
Medytacja ruchowa.....	261
Medytacja kierowana.....	262

## Rozdział 7.

Łączenie się z przyszłym uzdrowionym sobą .....	285
Uzdrowianie przestrzeni pomiędzy tobą a kimś, z kim się zmagasz .....	289
Pozwól sobie na więcej radości w życiu .....	294
Techniki energetyczne do manifestowania .....	305



## **Pochwały dla Życia, które pokochasz:**

*Ta radosna, uzdrawiająca książka jest jak kochający, mądry osobisty przewodnik biorący za rękę i zabierający cię w podróż z miejsca, w którym jesteś, do tego, w którym chcesz być. Kiedy będziesz ją czytać i coraz głębiej udawać się do swego wnętrza, poczujesz się lepiej. Masz to wszystko w zasięgu ręki. Pokochasz to!*

– dr Joe Vitale

*Życie, które pokochasz autorstwa Abby Wynne jest cudownym, uziemiającym i praktycznym poradnikiem, który pomaga uwolnić się od tych ciężkich energii, które powstrzymują nas przed pełnym radowaniem się życiem. Znakomita lektura dla każdego, kto chce rozświetlać świat swoją obecnością.*

– Rebecca Campbell,  
autorka książki *Twoje wewnętrzne światło*

*W Życiu, które pokochasz Abby dzieli się całą masą mądrych i wspaniałych praktycznych spostrzeżeń oraz ćwiczeń pozwalających na uzyskanie holistycznego zdrowia w rzeczywistym świecie. Ona nie tylko pomaga wyzdrowieć, ale jej podejście umożliwia już stałe pozostawanie w dobrostanie i cieszenie się cudownym życiem.*

– Sandy C. Newbigging,  
autor książki *Uzdrawiająca metoda Body Calm*

*Abby Wynne napisała niezwykle cudowny, łatwy do zrozumienia i praktyczny przewodnik dotyczący osiągania dobrostanu. Podczas lektury tej książki do głowy przychodziły mi słowa takie jak „uziemiająca”, „uzdrawiająca” i „kształcąca”. Tak naprawdę czułam, że Abby jest w pokoju wraz ze mną i prowadzi mnie przez każdy kolejny rozdział! Po prostu wiem, że ta publikacja pomoże wielu lu-*

*dziom na podstawowym poziomie, a co za tym idzie, będzie również katalizatorem przemian ich całego życia.*

– Charlotte Reed

*Życie, które pokochasz, dzieło głębokiej i wspaniałej Abby Wynne, jest pełne eleganckich ćwiczeń i potężnych praktyk stworzonych w celu wprowadzania ich w życie i utrzymywania dobrostanu w swojej codzienności. Pozwólmy Abby delikatnie prowadzić się po ścieżce zgody i obietnicy korzystania z egzystencji wolnej od stresu, a pełnej radości.*

– Nancy Levin

*Czy kiedykolwiek czuleś się źle i po prostu nie miałeś na swój stan żadnego logicznego wytłumaczenia? Cóż, potrzebna ci książka Abby. To nie jest zwyczajna publikacja służąca samopomocy, ale książka poświęcona troszczeniu się o siebie samego. To jak czytanie osobistego listu od przyjaciela, z licznymi przywołaniami przeszłości, studiami przypadków z życia wziętych i ćwiczeniami, które autentycznie chce się wykonywać. Jeśli szukasz drogi ku optymalnej życiowej witalności, książka Abby poprowadzi cię tak, by twoje pragnienie stało się rzeczywistością.*

– Becky Walsh, dziennikarka radiowa, autorka, intuicyjna ekspertka i znawczyni dynamiki zachowań ludzkich

*Ta książka zyskała już sobie miejsce na mojej półce skarbów. Łagodny i praktyczny poradnik Abby sprawia, że łatwo nawiązać kontakt z prawdziwym stanem dobrego samopoczucia, przyjmować go z miłością i szacunkiem, a następnie wznieść się na jeszcze szczęśliwsze i bardziej komfortowe poziomy dobrostanu. To prawdziwy klejnot zaklęty w tej książce – jasne, kompletne, osiągalne i przy-*

*jemne w użytkowaniu techniki, które można określić tylko jako „kwintesencja Abby”.*

– Angie Grace,  
twórczyni bestsellerowych książek do kolorowania

*Specjaliści od sztuk uzdrawiania i ci, którzy po prostu chcą poradnika, za którego sugestiami łatwo jest podążać, który jest starannie napisany oraz pozwala czerpać z życia to, co najlepsze, uznają tę książkę za prawdziwy skarb! Życie, które pokochasz daje szansę zmienić sposób, w jaki ludzie podchodzą do własnego zdrowia, pozwalając okazać współczucie dla swojej osobistej historii i ucząc odpowiedzialności za własne obecne samopoczucie. Ta książka jest nieocenionym źródłem informacji dla tych, którzy są gotowi, aby stworzyć prawdziwe i trwałe zmiany w swoim życiu.*

– dr Mary Helen Hensley

*Masz w swoich rękach podręcznik służący głębokiej samoopiece. Wybierz się w podróż z Abby, by zbadać wszystkie aspekty siebie, uleczyć swoje relacje, dowiedzieć się, jak zatrzymać dobrostan przez całe życie i osiągnąć swój pełen potencjał. Niezależnie od tego, czy jesteś nowicjuszem w pracy z energią czy doświadczonym terapeutą, klarowność tej książki zapewni ci pełne zapoznanie się z jej treścią i raz za razem wykonywanie polecanych w niej praktyk. Abby konsekwentnie oddaje władzę w twoje ręce. Bardzo słusznie mówi: „Twoja droga do dobrego samopoczucia zaczyna się od ciebie”. Więc na co czekasz? Zanurz się i miej się dobrze.*

– Kate Marillat

*Abby Wynne, poprzez swoją książkę Życie, które pokochasz, daje nam nową obietnicę. Tworzy stały przepływ pomysłów pochodzą-*

*cych z głównych strumieni myślowych ruchów mających za zadanie rozbudzanie ludzkiego potencjału, Abby zabiera nas ku rozbudzeniu świadomości. Znaczące jest to, że prowadzi nas do bycia świadkiem naszej duszy dążącej do osiągnięcia dobrego samopoczucia, światła, ewolucji, wolności i miłości. Cóż może być lepszego od tych łagodnych przypomnień o konieczności troszczenia się o siebie samego, leżących jak złoto w obrębie głębokich pokładów naszej potencjalnie bogatej miłości?*

– Stewart Pearce, mistrz głosów, specjalista od uzdrawiania dźwiękiem i medium kontaktujące się z aniołami

*Abby może nas tak wiele nauczyć. Wciela się ona w rolę jednego z mistrzów uwalniania emocjonalnego bólu, dzięki czemu możemy egzystować w sposób autentyczny, szczęśliwy i pełen sukcesów. Jej fuzja tradycyjnych technik psychologicznych z duchowymi praktykami New Age sprawia, że oferowanemu przez nią procesowi nie można niczego zarzucić. Jest on nie tylko idiotoodporny, ale również gwarantuje uzdrowienie umysłu, ciała i ducha.*

– Sean Patrick, gość, który kocha Wszechświat





## Podziękowania

Jestem dogłębnie wdzięczna poniższym osobom za udzieloną mi pomoc, zachęcanie mnie do dalszej pracy oraz rolę, jaką odegrali, świadomie, jak i nieświadomie, w stworzeniu niniejszej książki. Osobami tymi są: Robert Mohr, Regina Ní Dinn, Cahal Flynn, Michael McKeever, Brian Head, Stephen McCormack, Stephen Brown, Patricia Sheehan, Pamela Miles, Mairead Conlon, Karen Ward oraz Deirdre Clinch.

Członkowie mojej rodziny są zarazem moimi najlepszymi nauczycielami. W szczególności pragnę złożyć podziękowania mojemu tacie, Alecowi Feldmanowi, za wyraźne wsparcie zapewniane mi przez te wszystkie lata. Moja miłość i serdeczne podziękowania wędrują również do Susan Brown-Feldman, Marka i Brooke Feldmanów, Penny Baizer-Botel, Estelle Feldman oraz do rodziny Wynne'ów, w szczególności do Tony'ego i Pat. Wysyłam miłość i wdzięczność do moich dziadków, zarówno na tym świecie, jak i następnym. Dziękuję tym samym Elaine i Jackowi Feldmanom oraz Shirley Baizer-Bernstein.

Jestem też niesamowicie wdzięczna całemu zespołowi wydawnictwa Hay House, w szczególności Amy Kiberd, za wiarę we mnie, oraz mojej cudownej redaktor Lizzie Henry za ogromną uwagę poświęconą wstępnemu skryptowi książki. Dziękuję również Julie Oughton, Tomowi Cole'owi, Jo Burgess, Ruth Tewksbury oraz Michelle Pilley.

Wysyłam miłość, wdzięczność i podziw całej mojej społeczności na Facebooku, której miłość i bezwarunkowe wsparcie udzielane mi od dnia, gdy otworzyłam drzwi mojej praktyki, unosiły mnie na skrzydłach uznania. To dzięki nim nie zaprzestałam starań nawet wtedy, gdy byłam bliska zrezygnowania.

Dziękuję moim lśniącym gwiazdeczkom, moim precudnym dzieciom: Megan, Joshu'i, Myi i Siân. Dziękuję wam za wierzenie we mnie, ekscytowanie się moimi osiągnięciami i robienie wszystkiego jak najlepiej, niezależnie od tego, jak szalona mogłaby się wam wydawać wasza mama!

Największe podziękowania należą się jednak mojemu mężowi Ianowi. Bez twojej przyjaźni, wiedzy, mądrości, poczucia humoru, życzliwości i wspaniałomyślności ta książka z całą pewnością nigdy nie zostałaby napisana.



## Wprowadzenie

Jednym z najpowszechniejszych problemów współczesnego świata jest stres. Kiedy jesteśmy zestresowani, nasz organizm wytwarza hormon stresu o nazwie kortyzol, który pomaga nam zachować czujność, aby lepiej poradzić sobie ze stresem. Jednakże bycie w stanie pobudzenia przez długi okres może sprawić, że chorujemy. Z racji tego, że obecnie jesteśmy niemal nieustannie w stanie pobudzenia, praktycznie zawsze nasze organizmy wytwarzają zbyt dużo kortyzolu.

Wydawać się może, że proste, logiczne i oczywiste rozwiązanie powinno polegać na zmniejszeniu ilości stresu w naszym życiu, co z kolei mogłoby zmniejszyć ilość kortyzolu, a to doprowadziłoby do tego, że poczulibyśmy się znacznie lepiej. Jednak przez większość czasu nie jesteśmy nawet świadomi tego, co jest przyczyną naszego stresu. A z racji tego, że stale jesteśmy we władzy stresu, nawet nie jesteśmy świadomi tego, jak zestresowani się staliśmy.

Zamiast jednak napisać książkę o samym stresie, pomyślałam, że wolałbym mówić o *dobroście*, który z definicji jest

„stanem, w którym jest nam dobrze”. Dobre samopoczucie oznacza posiadanie dobrego zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego (tak, dobrze przeczytałeś – również duchowego). Kiedy czujemy się dobrze, stajemy się szczęśliwsi, zawieramy pokój ze światem i mamy więcej energii, kreatywności oraz motywacji. Zaczynamy się rozwijać, a następnie staramy się o rzeczy, które są dobre zarówno dla nas, jak i dla osób z naszego otoczenia. Bycie w dobrostanie oznacza również charakteryzowanie się dobrym zdrowiem i poczucie, że zasługuje się na dobre rzeczy w życiu, wskutek czego możemy je zdobyć. A kiedy przytrafi się nam coś stresującego, nie czujemy się z powodu tego czegoś ofiarami, ponieważ podchodzimy do tego z nastawieniem, że to się po prostu *przytrafiło*. Dzięki temu jesteśmy w stanie otrząsnąć się z tego i wrócić do równowagi znacznie szybciej niż kiedykolwiek przedtem.

Bycie w dobrostanie może drastycznie poprawić jakość naszego życia, podobnie jak i egzystencji członków naszej rodziny oraz wszystkich ludzi z naszego otoczenia. Osiągnięcie tego stanu wymaga pracy. Nie przytrafi się on nam tylko dlatego, że tego chcieliśmy.

Stworzyłam mapę, by pomóc ci przejść z miejsca, w którym się aktualnie znajdujesz, do twojego przyszłego uzdrowionego ja. To wszystko jest w tej książce i po prostu czeka, żebyś po to sięgnął. Reszta zależy wyłącznie od ciebie.

Przyjrzyjmy się zatem nieco bliżej temu, co oferuje ta publikacja.

## **O tej książce**

Na rynku istnieje cała masa książek poświęconych samopomocy, które mówią ci o tym, co „powinieneś” zrobić. Zauwa-

żyłam, że teoria i logika kryjące się za każdą z nich są właściwe, niemniej większość publikacji nie mówi bezpośrednio, *jak* można dokonać zmian w swoim życiu. Spędziłam całe lata na wertowaniu książek poświęconych samopomocy i poszukiwaniu w ich treści odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Szybko zorientowałam się, że znalezienie choć jednej odpowiedzi w każdej z książek mogę traktować w kategoriach sukcesu. Chciałam napisać książkę, której sama wtedy szukałam. Z tego właśnie powodu ta publikacja jest inna. Nie jest to książka poświęcona samopomocy. Lubię określać ją mianem książki pozwalającej troszczyć się o siebie. Dodałam w niej również wyjaśnienia, *jak* należy to robić.

Mogę ci obiecać, że na pewien sposób kształt lub forma mojej książki zmieni twoje życie – *o ile* zapewnisz własnemu życiu zgodę na dokonanie zmian. Jedynym, co stoi między tobą a twoim dobrostanem, jesteś ty sam.

Poświęcę więc teraz trochę czasu, by nawiązać z tobą już na początku więź. Przyczyną, dla której pewne działania uzdrowicielskie mogą zmienić ludzkie życie, a inne nie są w stanie tego dokonać, jest kwestia zaufania. W tej książce zamierzam się zwracać bezpośrednio do ciebie, dzięki czemu łatwiej będzie ci obdarzyć mnie zaufaniem i skorzystać z oferowanego przeze mnie przewodnictwa. Przewodnik to człowiek, który daje sugestie dotyczące tego, jak możesz zrobić pewne rzeczy inaczej bądź w sposób zdrowszy dla samego siebie. Wiem, że mogę poprowadzić cię w kierunku zmian, jakich potrzebujesz, by wieść życie pełne radości, zdrowia i prawdziwego szczęścia.

Już na samym początku musimy sobie jednocześnie wyjaśnić pewną kluczową kwestię – jesteś jedyną osobą, która może proponowane przeze mnie zmiany wprowadzić w ży-

cie. Jeśli będziesz mi się opierał, możesz od czasu do czasu mieć poczucie, że jestem dla ciebie zbyt surowa. Teraz nie zamierzam się wcielać w zwolennika surowego i nie znoszącego słowa sprzeciwu coachingu. Mam świadomość, że nie wszyscy możemy być gotowi na wykonanie stu pompek lub przebiegnięcie maratonu. Poranny spacer do kawiarni może być wszystkim, czego w danej chwili potrzebujesz, i możesz mi wierzyć, że tobie on w pełni wystarczy. Zatem od samego początku chcę, abyś szedł przez tę książkę w swoim własnym tempie. I o to właśnie cię proszę. Jeśli okaże się, że niektóre prace budzą w tobie opór bądź nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, nie przechodź przez nie w pośpiechu ani ich nie ignoruj. Nie zmuszaj się też jednak do pewnych rzeczy, jeśli wyczuwasz, że nie jesteś na nie gotowy. Jestem wielką zwolenniczką idei, że kiedy jesteś na coś gotowy, staje się to dla ciebie proste. Jeśli nie jesteś gotowy, możesz walnąć głową w ścianę podczas próby przebicia się przez nią, ale to ci się nie uda, a jedynym, co osiągniesz, będzie obolała głowa.

Jeśli będziesz zatem czuł, że potrzebujesz czasu na przetrawienie tego, co przeczytałeś, po prostu odłóż książkę na bok. Nie możesz nauczyć się tych koncepcji wyłącznie przy wykorzystaniu swojego umysłu. Aby stały się one naprawdę przydatne w życiu, trzeba je urzeczywistniać, a to oznacza ich doświadczenie i poczucie ich głęboko w swoim ciele, jak również nadanie im sensu w swoim umyśle.

Istotnym elementem życia w dobrostanie jest relaksowanie się i akceptowanie tego, kim się jest. Kiedy to osiągniesz, poczujesz, że wzrastasz i się rozwijasz. Z biegiem czasu możesz osiągnąć stan równowagi z nowym sobą, a następnie będziesz gotowy do jeszcze większego rozwoju. To w ten

sposób postępuje wzrost i nikt z nas nie ma możliwości przyspieszenia tego procesu. Wyobraź sobie, że pomysły zawarte w tej książce są ziarnami, które mogą być uprawiane w ogrodzie – *twoim* ogrodzie. Musisz tylko zdecydować, czy są one nasionami, jakich pragniesz, i zapewnić im czas niezbędny do wzrostu.

Poruszaj się naprzód delikatnie. Bądź cierpliwy. A nade wszystko zatroszcz się o siebie. Tylko w ten sposób osiągniesz stan dobrostanu i zachowasz go na całe życie.

## **Twoja uzdrawiająca podróż – mapa**

### ***Część I: Osiąganie świadomości***

#### **Rozdział 1. Kim jesteś?**

Zacniemy od przyjrzenia się wszystkim różnorodnym aspektom siebie, w tym twojemu ciału fizycznemu, wspomnieniom, myślom i emocjom. Odkryjemy, jak zidentyfikować siebie (kariere, rolę w rodzinie, rany). Dowiemy się wiele o ego, duszy, energii sił życiowych i przepływie energii. Wprowadzę cię do skali odnowy biologicznej i śledzenia własnych postępów przy użyciu dziennika.

#### **Rozdział 2. Jak możesz połączyć się energetycznie poprzez relacje**

Istnieje niewidzialna dla nas warstwa energii, która ma wpływ na wszystkie nasze relacje. W niniejszym rozdziale dowiesz się o tej warstwie i zrozumiesz, jak niezdrowe relacje wpływają na twoją energię. Zapewnię ci również sugestie dotyczące wykorzystywania zmian ciężkich energii w celu

usuwania negatywnych energii wpływających na twoje obecne życie. Przyjrzymy się również sposobom umożliwiania samemu sobie dokonywania zmian w oczekiwaniach w stosunku do związków. Dzięki temu dostrzeżesz, czym dany związek jest w rzeczywistości.

## ***Część II: Osiąganie dobrostanu***

### ***Rozdział 3. Uzdrawianie relacji z sobą samym***

W tym rozdziale zaczynamy pracę uzdrawiania siebie. Tutaj dowiesz się, jak zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem fizycznym i zapytać je, czego ono potrzebuje i oczekuje od ciebie. Dowiesz się, jak słuchać swojego ciała, a nie tylko żyć przy wykorzystaniu umysłu. Nauczę cię, jak się uziemić na poziomie energetycznym, dzięki czemu można czuć się upoważnionym do wielu rzeczy i silniejszym. Traktując siebie lepiej i słuchając swojego wewnętrznego głosu, nauczysz się być dla siebie miłszy. Doprowadzi to do lepszego zrozumienia tego, czym jest prawdziwe troszczenie się o siebie i jak je stosować we własnym przypadku. A to z kolei doprowadzi do wzrostu poczucia własnej wartości, pewności siebie i wiary w siebie.

### ***Rozdział 4. Uzdrawianie relacji z innymi ludźmi***

Tutaj będę cię uczyła, jak reagować w relacjach, dzięki czemu możesz ustanowić dobre granice. Przyjrzymy się, w jaki sposób pozbywasz się własnej siły i dowiesz się, jak możesz ją na powrót odzyskać poprzez medytację i ćwiczenia na poziomie energetycznym. Będziemy wtedy w stanie spojrzeć na podstawowe systemy rodzinne i zobaczymy, jak stają się one lepsze, gdy ktoś, kto zwykle był chory, nagle poczuje się lepiej. Nauczę cię, czym jest siła i jak różni się ona od mocy.



Poznasz również sposoby na czucie się bezpiecznie podczas stosowania osobistej siły i zaczniesz tworzyć dobre granice we wszystkich relacjach.

## Rozdział 5. Uzdrawianie wewnętrznych ran

Lubię porównywać nasze pola energetyczne do rzeki: jeśli są one szybkie i czyste, jesteśmy zdrowi, ale większość z nas zablokowało ich przepływ „gruzami” z przeszłych ran. Aby wykonać głębszą pracę, musimy zacząć od oceny szkód. To w tym rozdziale jest miejsce, w którym oczyścimy nurt twojej rzeki, uwalniając cię od starych ran i uzdrawiając te aspekty twojej osoby, które nadal generują ból. Przyjrzymy się także, jak można wybaczyć wszystkim, nawet sobie. Dowiesz się, dlaczego uwolnienie wszystkich swoich sekretów jest tak bardzo ważne i jak można z powrotem wnieść do życia magię. Jest to wielka praca i jako taka musi zostać odpowiednio uprawomocniona. Pomogą ci w tym zaprezentowane przeze mnie ceremonie mające na celu uhonorowanie osiągnięć z tego rozdziału.

### ***Część III: Pozostawanie w dobrostanie***

## Rozdział 6. Utrzymanie dobrego wyniku bazowego dobrostanu

Wszystko, czego dokonała nasza głęboka praca, wymaga utrwalenia, a więc w tym rozdziale pracujemy nad ciałem fizycznym, emocjonalnym i psychicznym naszego organizmu. Wykorzystujemy je do tworzenia zdrowych wzorców umożliwiających uzyskanie pełni zdrowia. Będziemy przyglądać się jedzeniu i emocjonalnej strawie, ćwiczeniom i bólowi fizycznemu oraz walce odpoczynku z wycieńczeniem. Spojrzymy

również dokładniej na to, jakie energie wtłaczamy do swojego ciała. Uświadomienie sobie tych kwestii jest kluczowe, ale do tworzenia codziennej praktyki dobrostanu jest wręcz niezbędne, w związku z czym przyjrzymy się temu, w jaki sposób można tego dokonać, oraz temu, jak można stworzyć awaryjną listę dbania o siebie. Będziesz mógł z niej skorzystać kiedy poczujesz, że jest ci potrzebna.

## Rozdział 7. Osiąganie swojego pełnego potencjału

Bycie w dobrostanie jest świetne, ale jak można wykonać kolejny krok dzielący cię od szczęśliwego życia? Czy pozwalasz sobie na bycie szczęśliwym? Oto, jak podążać za swoją radością. W tym rozdziale przyjrzymy się trzem najważniejszym rzeczom: z kim jesteś, co robisz i gdzie mieszkasz. Nauczę cię uwalniać się od etykiet i ról, by żyć najlepiej, jak to możliwe, w pełni uzdrowienia i swoim prawdziwym ja. Nauczę cię dostrzegania różnicy pomiędzy uzdrowionym tobą a tobą idealnym. Dowiesz się także, co tak naprawdę oznacza bycie człowiekiem. Kiedy dokonasz uzdrowienia siebie, wpłynie to również na ludzi w twoim otoczeniu, w związku z czym przyjrzymy się również temu, jak znaleźć przestrzeń na uzdrowienie podczas klótni. Skończymy książkę instrukcjami dotyczącymi tworzenia życia, jakie kochasz, przy użyciu Prawa Przyciągania. A czemu by nie? Wykonałeś ciężką pracę – zasługujesz na to!

## Załącznik: Wybieranie właściwej terapii i terapeuty

Upelnomocnienie jest niezwykle ważne i podczas mojej pracy stawiam na nie wielki nacisk. Nawet jeśli podeszło się do niego wystarczająco starannie, praca z tą książką może

## *Wprowadzenie*

napotkać problemy, których możesz nie być w stanie pokonać samodzielnie. Z tego powodu napisałam dla Ciebie dodatek przedstawiający różne rodzaje dostępnych terapii i wskazówki, jak wybrać dobrego lekarza, wraz ze streszczeniem innych istotnych rzeczy, które mogę Ci zaoferować. Na końcu książki znajdziesz również listę ciekawych książek do dalszej lektury.



CZĘŚĆ I

# OSIĄGANIE ŚWIADOMOŚCI



*Wyłącznie poprzez osiągnięcie świadomości  
zdajemy sobie sprawę, że musimy pracować  
nad tym, co już posiadamy.*





## Rozdział 1

# Kim jesteś?

*Jeśli możesz rozwijać się w miłości,  
rozwinie się zarazem twoja świadomość.  
Jeśli rozwinie się twoja świadomość,  
rozwiniesz się również w miłości.*

– OSHO\*

*Jak możesz żyć, nie wiedząc, co robi twój duch  
i co stara się on tobie powiedzieć?*

– CAROLINE MYSS

*Wygląda, jakby była w nieładzie, choć to nie jej włosy nie są właściwie ułożone. Moja klientka wierci się na krześle i raz za razem dotyka boku twarzy w ten sam sposób. Przytakuje mi, kiwając głową za każdym razem, kiedy pytam ją, czy wszystko w porządku. Bez pytań widzę, że nic nie jest w porządku.*

*– Rozumiesz, czasami nie czuję, że naprawdę jestem w miejscu, w którym się znajduję – mówi do mnie.*

*– Wszystko dobrze – mówię. – Rozumiem, co masz na myśli.*

---

\* Publikacje wielu autorów cytatów z niniejszej książki do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

– *Naprawdę?* – ona uśmiecha się, prostuje na krześle i patrzy mi w oczy. Coś zmienia się w pokoju i w wyrazie jej twarzy.

– *Tak – mówię po minucie lub dwóch. – Spójrz sama. W tym momencie wydaje się, że więcej ciebie znajduje się w tym pomieszczeniu. Czy mam rację?*

– *Tak. Teraz czuję się inaczej.*

Podczas mojej prywatnej praktyki terapeutycznej często napotykam ludzi, którzy czują, że zostali odłączeni od siebie, swoich związków czy życia. Osoby takie cierpią z powodu ataków paniki, depresji czy nawracającej melancholii. Są ludzie, którzy czują, że w czymś utknęli, zostali uwięzieni i pozbawieni radości. Czują się oni nieszczęśliwi, gdy przebywają wśród innych osób, jak i będąc wyłącznie we własnym towarzystwie. Ludzie tacy są nieszczęśliwi i nie wiedzą, jak mogliby zmienić ten stan. Czy możesz być jedną z takich osób?

W naszym dzisiejszym życiu mamy skłonność do definiowania siebie przez to, co robimy, kim są członkowie naszej rodziny lub też jaką rolę pełniemy w rodzinie bądź społeczeństwie. Czy zauważyłeś to, spotykając kogoś nowego? Mówimy nasze nazwiska, a potem przechodzimy wprost do „Jestem dyplomowanym księgowym” (jeśli jest się dyplomowanym księgowym, oczywiście).

Przyznaję, że znacznie łatwiej jest powiedzieć „Co robisz?” niż „Kim jesteś?”. Zamiast więc dalej wałkować to trudne pytanie, rozważmy kwestię, kim na pewno *nie* jesteś.

## **Nie jesteś swoim ciałem**

Masz ciało fizyczne. Składa się ono z kości, skóry, mięśni, narządów wewnętrznych i krwi. Kiedy się rozwijasz, doświad-



czas życia poprzez zmysły, które oferują ci: dotyk, smak, słuch, węch i wzrok. Twoje ciało jest narzędziem, dzięki któremu doświadczasz świata. Jest to również wehikuł, który służy do wyrażania siebie na tym świecie.

Możesz mi wierzyć, że o tym doskonale wiesz. Kiedy coś cię boli, nic nie może odciągnąć cię od bólu odczuwanego przez *twoje* fizyczne ciało. Sposób, w jaki poruszasz się po tym świecie, nieustannie się zmienia. Możesz doznawać wahań nastrojów, być sfrustrowany, przygnębiony czy nawet przerażony. Możesz nie chcieć widywać się ze swoimi przyjaciółmi, woleć coraz częściej zostawać w domu zamiast wychodzić na miasto, a z czasem wyjścia mogą być ci generalnie nie w smak. Dopóki czujesz pozory nadziei lub akceptacji i decyzyjności, jesteś złapany w pułapkę kruchości i bólu swojego ludzkiego ciała.

Przyjrzyj się swojemu ciału. Pomyśl o tym, jak wchodzisz z nim w interakcje. Poświęć kilka minut, aby dowiedzieć się dokładnie, gdzie się w nim znajdujesz. Czy przebywasz głównie w swojej głowie? Czy jesteś głównie podłączony do swojego żołądka? Może zawsze jesteś świadomy swoich nóg i stóp? A może czujesz, że część siebie znajduje się nieco poza twoją głową, może skumulowane głównie z jednej strony? Czy ten sposób myślenia wydaje ci się dziwny?

Możesz mieć również poczucie, że znajdujesz się w większym stopniu w swoim ciele po spacerze, zajęciach jogi bądź jakiejś innej aktywności fizycznej. Czy te odczucia brzmią dla ciebie znajomo?

Ciągle uczymy się tego, co oznacza nasza skłonność do koncentrowania się na poszczególnych elementach własnego ciała. Neurolodzy publikują coraz więcej prac dotyczących mózgu i zmagają się z zdaniem sobie sprawy z tego, że to, co