

DEBBIE FORD



OCZYSZCZANIE ŚWIADOMOŚCI

JAK ŻYĆ W ZGODZIE Z SAMYM SOBĄ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

OCZYSZCZANIE ŚWIADOMOŚCI

DEBBIE FORD

OCZYSZCZANIE ŚWIADOMOŚCI


JAK ŻYĆ W ZGODZIE Z SAMYM SOBĄ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Justyna Ścisło
Korekta: Barbara Popławska

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-491-9

The 21-day Consciousness Cleanse.
A Breakthrough Program for Connecting with Your Soul's Deepest Purpose.
HarperCollins Web site: <http://www.harpercollins.com>
HarperCollins®, ®, and HarperOne™ are trademarks of HarperCollins Publishers

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Niniejsza książka powstała, by uczcić twórczość
i nauki Emmeta Fox'a, którego mądrość, odwaga i siła
dały mi mądrość, odwagę i siłę, by móc dorosnąć,
odpuścić pewnym sprawom, a dzięki temu uwolnić Boga,
zaangażować się w namiętności mojej duszy.
Niech pamięć o Nim pozostanie żywa na wieczność
i nadal wnosi światło w życie ludzi
pozostających w ciemności.*

Spis treści

21-DNIOWE OCZYSZCZANIE ŚWIADOMOŚCI	9
Przygotowania do gry	19
Obietnica	55
Proces	57
Przygotowanie	63
Praktyka	69
Narzędzia oczyszczania	77
PRZESZŁOŚĆ	83
Dzień Pierwszy: Dar Pragnienia	89
Dzień Drugi: Dar Samoświadomości	95
Dzień Trzeci: Dar Wyzwolenia	101
Dzień Czwarty: Dar Przebaczenia	107
Dzień Piąty: Dar Czcii	113
Dzień Szósty: Dar Uległości	119
Dzień Siódmy: Dar Uznania Samego Siebie	125

TERAŻNIEJSZOŚĆ	129
Dzień Ósmy: Moc Wyzwolenia	135
Dzień Dziewiąty: Moc Odpowiedzialności	143
Dzień Dziesiąty: Moc Pokory	147
Dzień Jedenasty: Moc Akceptacji	151
Dzień Dwunasty: Moc Ryzyka	155
Dzień Trzynasty: Moc Teraźniejszości	161
Dzień Czternasty: Moc Prawdy	167
PRZYSZŁOŚĆ	173
Dzień Piętnasty: Światło Zrozumienia	183
Dzień Szesnasty: Światło Woli Bożej	189
Dzień Siedemnasty: Światło Poświęcenia	195
Dzień Osiemnasty: Światło Przejścia	199
Dzień Dziewiętnasty: Światło Przeznaczenia	203
Dzień Dwudziesty: Światło Współczucia	209
Dzień Dwudziesty Pierwszy: Światło Możliwości ...	215
ZAKOŃCZENIE: MOC DUSZY	221
PODZIĘKOWANIA	229
O AUTORCE	233

21-DNIOWE OCZYSZCZANIE ŚWIADOMOŚCI

Oczyszczanie Świadomości poświęca dwadzieścia jeden dni i nocy, aby zbudować głęboki i intymny związek z Twoją duszą i nieskończoną siłą, która wypełnia Cię wolą życia na najwyższym potencjale. Nade wszystko to głęboki proces oczyszczania przeszłości, uczciwego podejścia do teraźniejszości oraz wizualizowania przyszłości niepodobnej do niczego, co można by sobie zwyczajnie wyobrazić. Ten proces oferuje pełne zagłębienie się w nadchodzącej duchowej odnowie, emocjonalną transformację oraz ponowne połączenie się z Twoim najgłębszym przeznaczeniem. Został zaprojektowany z myślą o udzielaniu wsparcia przy wyzbywaniu się wszelkich błędnych wierzeń oraz przypuszczeń, które przestały już funkcjonować. Owo oczyszczenie poprowadzi Cię w kierunku głębszego i bardziej intymnego związku z najwspanialszą z miłości, taką, która pojawia się tylko i wyłącznie, gdy osiągasz zgodę z samym sobą, innymi, a także z obecnym życiem. Z niezachwianym przekonaniem zapewniam Cię, że jeśli tylko pozwolisz, to zadziała.

Przeznaczając czas na oczyszczenie swojego ciała z nagromadzonego stresu i toksyn, zostajesz nagrodzony wzrostem energii, witalności, a co za tym idzie – optymalnym funkcjonowaniem. W podobny sposób Oczyszczanie Świadomości stworzono celem uporządkowania umysłu i emocji, jednocześnie przynosząc niezliczone pokłady siły, pewności oraz głębokiego wewnętrznego spokoju. Przeszłe cierpienia i urazy przysłaniały Twoją zdolność percepcji, podczas gdy terazniejsze rozrywki oraz egoistycznie umotywowane pragnienia hamowały umiejętność podejmowania właściwych decyzji. Oczyszczanie Świadomości zabierze Cię w podróż duchowej re-witalizacji, która skieruje Twoją uwagę z zewnętrznego świata z powrotem w stronę świętego wnętrza. Podobnie jak fizyczne oczyszczenie, proces ten uwolni Cię od toksycznej przeszłości, połączy z duchowym przeznaczeniem oraz obdarzy jasnością i inspiracją w dbaniu o samego siebie inaczej niż dotychczas.

Jeśli będziesz gotowy żądać złota, które leży pod powierzchnią Twojego jestestwa, oznacza to, że znajdujesz się we właściwym miejscu. Najbardziej obrazową historią tej podróży, jakiej kiedykolwiek doświadczyłam, a która każdorazowo odżywa, jest opowieść buddyjska. W 1957 r. pewien klasztor w Tajlandii był przenoszony i grupa mnichów została wyznaczona do przetransportowania gigantycznego glinianego Buddy. W trakcie przenosin jeden z mnichów zauważył pęknięcie na powierzchni posągu. Zaniepokojeni możliwym uszkodzeniem mnisi zdecydowali przeczekać jeden dzień, zanim przystąpią do kontynuowania zadania. Następnie jeden z nich postanowił dokładnie obejrzeć wielką statuetę. Latarką oświetlił poszczególne części Buddy. Kiedy dotarł

do pęknięcia, był zdumiony, widząc, jak coś odbiło światło z powrotem ku niemu. Jego ciekawość wzrosła, więc postanowił przy pomocy dłuta i młotka odkuć glinianego Buddę. Kiedy zaczął odrzucać glinę kawałek po kawałku, Budda stawał się coraz jaśniejszy. Po kilku godzinach pracy ze zdumieniem odkrył stojący przed nim ogromny, szczerozłoty posąg Buddy, prawdziwy bezcenny skarb, którego dotychczas nigdy nie widziano. Historycy uważają, iż setki lat temu tajscy mnisi pokryli gliną Buddę tuż przed nadchodzącym atakiem birmańskiej armii. Pokrycie gliną posągu miało na celu ochronę przed potencjalną kradzieżą. W trakcie ataku zginęli wszyscy mnisi, jednak prawdziwą wartość niesamowitego skarbu odkryto dopiero tamtego dnia.

Podobnie do glinianej warstwy pokrywającej Buddę, Twoja zewnętrzna skorupa jest ochroną przed światem, podczas gdy prawdziwy skarb, czyli duchowa ekspresja, znajduje się wewnątrz niej. Nieświadomie ukrywasz swoje wewnętrzne złoto pod warstwą ludzkiej gliny. Jedyne, co możesz zrobić, by wydobyć swą rzeczywistą wartość – duchowe złoto – to posiadać odwagę, by zmniejszyć tę zewnętrzną skorupę, personę ludzkiego ego, kawałek po kawałku. Zewnętrzna warstwa wstrzymuje ujrzanie prawdziwego światła – Twojej najczystszej istoty, siły oraz prawdziwej wartości. Aż do momentu uświadomienia sobie, kim i czym jesteś w rdzeniu, będziesz musiał zadowolić się sobą, jakiego znasz, znosząc przy tym straszne i niepotrzebne cierpienie.

Życie stworzy niezliczoną ilość możliwości, abyś otworzył się na swoją boską naturę. W większości przypadków nastąpi to w momentach wielkiego nieszczęścia. Właśnie w takich chwilach otrzymasz szansę zgłębiania

własnego wewnętrznego świata oraz rozpoczniesz święty proces zbliżenia się do Twojej prawdziwej strony – zarówno do Twojego światła, jak i ciemności, wygranych i przegranych sytuacji, a także wszelkich życiowych rozczarowań i błogosławieństw. Gdy cierpienie zostanie zbadane i okiełznane, wówczas stanie się duchowym kierunkowskazem inspirującym nowe początki. Co więcej, ostatecznie doprowadzi do osiągnięcia emocjonalnej wolności i wyzwolenia Twojej duszy. Niemniej jednak, aby uzyskać dostęp do tego daru, nie musisz koniecz- nie czekać, aż w Twoim życiu pojawi się cierpienie bądź chwilowy kryzys. Istnieje jeszcze inny sposób na przebi- cie tej często nieprzenikalnej ściany. To właśnie Świadome Oczyszczanie pomoże Ci uporządkować uczucia oraz doświadczenia, przed którymi uciekałeś od lat. Każdy dzień procesu zaprogramowano w sposób pozwalający na konfrontację z bezmiarem Twojego jestestwa, tym sa- mym odsłaniając okazałość i wielkość możliwości rozpo- ścierających się przed Tobą. Dlatego też nadrzędne staje się oderwanie od egoistycznego podejścia do życia, aby móc dokonać własnej świadomości i przeżyć codzien- ność trybem zainspirowanym przez serce i duszę. Nie bez powodu zwracam się do Ciebie, Drogi Czytelniku, byś porzucił zewnętrzny świat i ponownie połączył się ze swoim wewnętrznym światem oraz z każdym znaj- dującym się w nim poszczególnym poziomem. Proszę o poświęcenie 21 dni – *dostownie aż 21 dni z Twojego całego życia* – na odbycie wewnętrznej podróży. To tak niewielka ilość czasu, a opłacalność niezmiernie duża. Je- śli się odważysz oczyścić pokłady swej świadomości, dostąpisz uczuć typu: miłość, współczucie, radość oraz głęboki spokój. Stworzysz przestrzeń dla inspiracji, kre-

atywności, a dzięki temu przejdzie przez Ciebie geniusz Twojej duszy. A kiedy świadomość będzie już czystsza, wtedy dostrzeżesz, że wszystko, czego potrzebowałeś do wzmocnienia i zaspokojenia siebie, już dawno istnieje – i właśnie nie na zewnątrz, a wewnątrz Ciebie.

Gdybyś poważnie rozważał podjęcie 21-dniowego Oczyszczania Świadomości, musisz wiedzieć, że czeka Cię więcej, niż możesz przypuszczać. Od tej pory w żadnym z Twych życiowych obszarów przeciętność nie będzie stanowić reguły, ponieważ albo Twój ból będzie zbyt silny, albo pragnienie tego wszystkiego nieodparte. Chcesz więcej oraz masz świadomość tego, że zasługujesz na więcej. Odnosisz wrażenie, że istnieje coś, czego nie dostajesz, a jednak czujesz się gotowy, aby to zdobyć. Dziś jest ten dzień. Doskonała okazja, ażeby odebrać moc zewnętrznemu światu, przekierować ją do wewnątrz i wyruszyć w podróż ponownego połączenia z duchem. Powyższe działania odnajdziesz w strukturze tego właśnie programu, który umożliwia oczyszczenie pokładów świadomości przy równoczesnym dopuszczeniu Cię do kontaktu z najbardziej uduchowioną częścią Ciebie.

Miłość do podróży, jaką jest życie – do wszystkich za nią idących wyzwań i radości – zmniejszy się przy konfrontacji z najbardziej stwardniałą częścią naszego ograniczonego bytu. Nigdy nie zapomnę Waylona Jenningsa śpiewającego: „Szukałem miłości we wszystkich niewłaściwych miejscach”. Zasłyszane słowa towarzyszyły mi przez kolejnych kilka miesięcy, ponieważ wyzwalały identyfikację głębszej prawdy – prawdy, która zmieniała naturę mojej egzystencji. Ponadto dostrzegłam, że nie śpiewał tylko i wyłącznie o romantycznej miłości, ale raczej poruszał kwestie prawdy w uniwersalnym kontekście, prawdy, którą każdy po-

winien przyjąć. Większość z nas poszukuje miłości, szczęścia i spełnienia w niewłaściwych miejscach. Po piętnastu latach nauczania i tysiącach przeprowadzonych wywiadów z ludźmi uważanymi za posiadających wspaniałe życie, zapewniam Cię, że jest to reguła dotycząca wszystkich. Znaczna część ludzi sukcesu przyzna, że potrzebowała czegoś więcej niż zewnętrzne osiągnięcia, ażeby osiągnąć szczęście, zadowolenie i spełnienie. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta, ponieważ tego, czego potrzebuje nasza dusza, nie można zdobyć poprzez osiągnięcia, pieniądze czy urok osobisty – nawet nie uzyskamy tego od innego człowieka. Prawdą jest, że istnieje tylko jedno źródło nieskazitelnej, bezwarunkowej i nieustającej błogości – znajdziesz je wewnątrz siebie. Zapewne zadasz pytanie o cenę dostępu do niego. Moja odpowiedź brzmi: oddanie.

Być może wydaje się to nazbyt uproszczone, ale w świecie ukierunkowanym na zewnątrz łatwiej ignorować wewnętrzne wołania duszy, a tym samym poddać się skrajnie racjonalnym wytłumaczeniom ludzkiego umysłu. Prowadzenie życia w sposób oddany sprawie własnego jestestwa to dożywotni, codzienny pościg. Pozornie zdaje się trudnym, ponieważ zostaliśmy nauczeni poszukiwać prawdziwych uczuć oraz rzeczywistych potrzeb w otaczającym nas świecie. Sądzisz, że wystarczy dopełnić jeden z czynników, tj. uzyskać właściwe proporcje ciała lub stworzyć właściwy związek, zakończyć pozytywnym skutkiem projekt bądź zdobyć tak bardzo upragnioną miłość i pieniądze... jesteś przeświadczony o istniejącej w świecie zależności, która ostatecznie przyciągnie upragnioną satysfakcję.

Często potrzeba usunięcia Twojej zewnętrznej skorupy – części życia, z których nie wynika nic sensownego,

a które wręcz stają się niekontrolowaną przeszkodą – aby powrócić do świętego miejsca, gdzie spokojnie możesz zasilić się energią oraz zaczerpnąć źródła znaczącego życia. Wreszcie wszelkie wydarzenia, okoliczności czy doświadczenia otaczającego świata obnażą iluzję, która trzyma Cię pod skorupą. Prawdopodobnie możesz stracić pracę, pieniądze bądź doświadczyć utraty ukochanej osoby, może zdrady albo będziesz nękaną przez niekontrolowane uzależnienie przepychające Cię obok zamkniętych drzwi Twojego ego. Zapewniam, że wszystkie napotykanne wyzwania pojawiają się celowo – aby ukierunkować Cię do wewnątrz. Niezależnie od tego, w jaki sposób pokonasz tę drogę, czy to poprzez pragnienie rozwoju, ukryte cierpienie, czy dzięki bolesnemu pęknięciu skorupy, owe znamiona oczyszczania zbudują most pomiędzy wewnętrznym i zewnętrznym światem.

Czasem popełniamy znaczący błąd, ponieważ odmawiamy sobie spełnienia potrzeb stanowiących o nas, a tym samym przestajemy dbać o siebie. Trafiamy w powtarzający się wzór, który ostatecznie prowadzi do niczego. Ulegamy uzależnieniom w postaci namiętnego przeglądania stron internetowych, sprawdzania poczty mailowej, zakupów, oglądania filmów pornograficznych, nadmiernego jedzenia i picia, hazardu, palenia papierosów czy zbędnego wydawania pieniędzy. Jednakże znaczna część cierpiących z powodu uczucia głębokiej pustki zdaje sobie sprawę z tego, że nie ma niczego – dosłownie nic – co mogłoby wypełnić tę wewnętrzną lukę. Docelowe działania i krótkotrwałe motywacje tylko pogłębiają pustkę, pozostawiając nas jeszcze bardziej zrezygnowanymi niż dotychczas – stąd narodziny wiecznej ludzkiej pogoni.

Wewnątrz siebie posiadasz głodnego ducha, który zawsze prosi o więcej pieniędzy, miłości, szacunku, uznania czy rzeczy materialnych. Niezależnie od tego, co posiadasz, jeżeli jesteś emocjonalnie ograniczony lub duchowo zubożały, ten duch przejmie nad Tobą kontrolę. Nie będziesz w stanie dogodzić jego nienasyconemu apetytowi, gdyż tą część trudno zaspokoić.

Interesujące jest to, że jeśli pozwolisz sobie na nawiązanie połączenia z duchem, to i tak niewiele od niego oczekujesz, ponieważ posiadasz pieniądze i jesteś spełniony w kierunku do zewnątrz. Jeżeli kiedykolwiek modliłeś się, medytowałeś czy prosiłeś o otwarcie się na głębsze połączenie z tym boskim źródłem, generalnie o wszystko, co współgra z wyższymi stanami świadomości, łącznie z dostatkiem, satysfakcją i spokojnym umysłem – to pojawi się to w Twoim życiu. Z drugiej strony, będąc odłączonym od tego źródła, odczuwasz głód wszystkiego, co potencjalnie daje iluzję dobrego samopoczucia. Podkreślam z całą mocą, że istnieje tylko jedno rozwiązanie, jedna droga zaspokojenia pragnień wewnętrznego ducha, a mianowicie należy wypełnić go miłością, wyższą świadomością oraz każdym elementem świadczącym o prawdziwym Tobie i rzeczywistości dookoła. Dzięki wyjątkowemu połączeniu z własną duszą odniesiesz wrażenie błogości i wewnętrznego zadowolenia. Co więcej, będziesz w stanie wznieść się ponad małym, samotnym uczuciem zdesperowanego serca poszukującego boskiego odpowiednika. Jeżeli nawiążesz połączenie z głębszym przeznaczeniem duszy, to również otrzymasz możliwość dawania światu tego, co powinien uzyskać. Poczujesz, jak wypełnia Cię miłość, miłosierdzie i dobroć do samego siebie, a także do innych. Połączysz się z siłą i pewnością

do bycia, działania oraz posiadania, czyli z wszelkim dobrem odzwierciedlającym najwyższy potencjał duszy.

Franz Kafka, jeden z największych dwudziestowiecznych powieściopisarzy, w kilku słowach trafnie ujął ten stan: „Nawet nie potrzebujesz opuszczać pokoju. Nie słuchaj, po prostu czekaj. Nawet nie czekaj, bądź spokojny i samotny. Świat swobodnie zaproponuje Ci dekonspirację. Nie ma innego wyjścia. Wtoczy się w ekstatycznym uniesieniu wprost pod Twoje nogi”. Dzieje się tak, ponieważ mając w sobie wiarę i zaufanie w boskość każdej duszy obecnej na naszej planecie, możesz ujrzeć Boga odpowiadającego na wołanie poszczególnej jednostki – tylko w boskim wymiarze ponad wymiarem ego. Jeśli wystarczająco się skoncentrujesz i wyciszysz, na tyle, by usłyszeć głos własnej duszy, otrzymasz życie, o jakim nigdy nie śniłeś.

Doprawdy, życie tworzy niezwyklej taniec między wewnętrznym a zewnętrznym światem – podróż przez ludzkie potrzeby i pragnienia duszy. Zewnętrzne doświadczenia pomagają w nauce, dojrzywaniu oraz rozwoju. Niemniej jednak, opierając się wyłącznie na tego typu doznaniach, skończysz pusty i boleśnie zawiedziony. Z kolei chowając się do wewnątrz, doznasz izolacji, osamotnienia i opuszczenia, chyba że prowadzisz życie mnicha albo świętego. Niezaprzeczalnie jesteś dzieckiem wszechświata, częsteczką boskiego ducha, który zarządza Twoją egzystencją. Chcąc doświadczyć całej gamy pozytywnych emocji, musisz zaakceptować fakt, że stannowisz część znacznie większej gry – w której gdy wygrywasz Ty, to również wygrywam Ja. Jeśli wygram ja, wygrywasz Ty. Podobna reguła obowiązuje w wypadku przegranej. W tej grze stawki są wysokie, a wygranych

tylko niewielu, ponieważ łatwo się zgubić w podstawowych zasadach.

Porównanie życia z grą brzmi niezamierzenie trywialnie, jednak służy do przywołania czasów, gdy życie miało znamiona przygody. Podejmując grę z perspektywy ego, zapoznajesz się z najcięższą i wyczerpującą stroną podróży, na końcu której zostaje tylko uczucie zranienia, zastoju oraz zagubienia. Patrząc na życie oczami duszy, widzisz grę jako figlarny taniec, szkołę albo zawsze zmieniające się i ewoluujące wyzwanie. Możesz czerpać wiele przyjemności z życia, o ile kroczysz zgodnie z zasadami gry. Wtedy niegroźne jest utkwienie w jednym z życiowych doświadczeń. Istotne, by podążać za regułami, które są niezbędne w uzyskaniu rzeczywistych wartości z Oczyszczenia Świadomości.

DZIEŃ TRZECI

Dar Wyzwolenia

Aby utrzymać siebie w stanie oczyszczonej świadomości, należy uwolnić wszelkie negatywne, zalegające wewnątrz nas złogi. Czysty stan bytu bardzo łatwo osiągnąć w okresie młodości, kiedy nie ma się styczności z ludźmi oraz doświadczeniami, które mogą zawstydić, zranić i zanieczyścić Twój wewnętrzny płomień. Kolejnym krokiem w Oczyszczaniu Świadomości, a zarazem trzecim dniem, będzie odwołanie się do przedstawiciela zmian nazwanego: wyzwoleniem. Ten dzień oznacza poszukiwanie i uwolnienie wszystkiego, co dotychczas okradało Cię z czystości niewinnego umysłu, jasności serca i silnego ciała.

Właściwa transformacja rozpocznie się, kiedy będziesz w stanie spojrzeć na życie i doświadczenia nowymi oczami. Kiedy dokonujesz przeglądu własnej przeszłości, to jakbyś dosłownie zwiedzał piwnicę, której przez lata nie odwiedzałeś albo nie sprzątałeś. Jeśli jesteś wystarczająco odważny, aby wziąć w tym udział, uzbroić się w najpotężniejszego przedstawiciela zmian, musisz podejść do tego ze spokojem i pewnością działania. Większość ludzi

oczyszcza swoje piwnice samodzielnie, w jakiś sposób opanowują uczucie strachu i przytłoczenia smrodem oraz ogromem wszechobecnego poczucia zgnilizny, starości i śmierci. Dzięki temu po kilku minutach bądź godzinach przebywania w piwnicy swoje kroki kierują ku wyjściu, po czym zamykają za sobą drzwi. Jednak bez względu na to, jak bardzo się będą przekonywać, że wewnątrz ich świadomości nie istnieje zamknięta, brudna i ohydna piwnica, to w okresie wielkiego stresu ona i tak przypomni o swojej obecności.

Wyobraź sobie, że z każdą negatywną myślą lub czynem dotychczas skierowanym w Twoją stronę odrobina pestycydów trafia do Twojego krwiobiegu. Zastanów się nad wszystkimi latami i ludźmi, którzy w jakikolwiek sposób mieli wpływ na Twój rozwój. Nad ludźmi, którzy powiedzieli:

Nie wykonałeś tego w należyty sposób.

Zrobiłeś błąd.

Powinieneś być miłszy.

Jesteś taki głupi.

Nikt nigdy Cię nie pokocha.

Nie potrafisz zrobić niczego dobrze.

Jesteś zbyt potrzebujący.

Jak na mój gust, masz trochę nadwagi.

Jesteś zły.

Jesteś samolubną suką.

Wszystko, co robisz, ogranicza się do myślenia na swój temat.

Wyobraź sobie powyższe słowa jako czarne, trujące koraliki wrzucone wprost do Twojej świadomości. Za-

stanów się, jak dużo toksyczności narastało wewnątrz niej tylko i wyłącznie z powodu internalizacji zasłyszanych słów?

Następnie przypomnij sobie słowa, jakie wypowiedziałeś do siebie, wszelkie niepokoje i obawy, które zawładnęły Tobą, oraz przeraźliwe osądy, w które do tej pory wierzyłeś:

*Nie jestem wystarczająco dobry, wystarczająco mądry,
wystarczająco wyedukowany, wystarczająco przystojny
czy utalentowany...*

Nie jestem taki jak...

Wyobraź sobie każde wypowiedziane słowo o niszczyielskiej mocy jako małą, czarną kroplę pestycydów, która dostaje się do świadomości, blokując przy tym zdolność do spostrzegania pełni własnej świetności i boskości. Jak wiele takich granulek znajdziesz wewnątrz siebie? Jak bardzo są lepkie i gęste? Jak wpływają na połączenie z duchem?

Teraz, kiedy jesteś już świadom wewnętrznej toksyczności, spróbuj wyobrazić sobie jej formę. Jaki rozmiar przyjmuje? Jakiego jest koloru? Ile wynosi jej waga? W jaki sposób wpływa na Twoje ciało? Czy jesteś w stanie dostrzec, że zamknąłeś tonę toksycznego błota w piwnicy wewnątrz własnej, cennej psychiki? Kiedy już zacząłeś ujawniać bałagan i smród wewnętrznej komory, nadszedł czas, abyś otworzył drzwi i rozpoczął święty proces uwalniania wszystkiego. To czas, by pozwolić Bogu wymieść piwnicę oraz wyrzucić toksyczne formy przeszłości. Gdy zakończy się ta część procesu, od razu poczujesz się czystszy, tak bardzo że nawet zechcesz ponownie odwiedzić swoją piękną piwnicę.

RYTUAŁY OCZYSZCZENIA

- Poświęć trochę czasu na przeanalizowanie tego, co mogło zakłócić i nadwyrężyć Twój czysty i naturalny stan. Co aktualnie, tu i teraz, działa jak toksyczny wyciek, zalewający nieskazitelne środowisko świadomości serca?
- Pozwól sobie dostrzec, jak ta toksyczność krzywdzi Cię? W skali od jednego do dziesięciu, gdy jeden oznacza „nie bardzo”, a dziesięć „bardziej niż możesz przewidzieć”, wskaż, jak bardzo to nawarstwienie emocjonalnej i psychicznej toksyczności zablokowało Twoje dobre samopoczucie oraz obniżyło Twoją vitalność z poniższych kluczowych obszarów:

Moje poczucie własnej wartości	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja pewność siebie	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja fizyczna energia	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja kreatywność	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja pasja	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja intuicja	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja przyszłość	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moje poczucie spokoju	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja zdolność do miłości	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Moja gotowość do bycia kochanym	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Pamiętając o tym, że prawda prowadzi do wyzwolenia, wykorzystaj czas pracy z notatnikiem, aby określić, co na tym etapie Twojego życia nadal zatruwa świadomość. Co czai się wokół Twojej psychiki, negatywnie

wpływając na zdolność odczuwania większej miłości, radości, szczęścia oraz sukcesu?

- Poświęć trochę czasu na stworzenie obrazu tego, co zostało ukryte wewnątrz Twojej psychiki. Jakiego jest rozmiaru, kształtu, koloru i wagi? Rysując ten obraz, pozwól sobie poczuć ulgę uwalniania tego ze swojej klatki piersiowej, pleców, umysłu oraz z ciała. Zapamiętaj, jeśli możesz uzewnętrznić nagromadzoną toksyczność, to nie będziesz musiał jej przetrzymywać w sobie.
- Kiedy już skończysz, umieść kartkę w stalowej misce lub palenisku, następnie podpal ją i obserwuj, jak toksyczność przeszłości zamienia się w popiół, podczas gdy Ty spokojnie intonujesz następujące słowa:

Przekazuję Tobie, Boże, byś przekształcił to w nektar mojej duszy. Uwalniam wszystko, co zajmowało mi umysł, ciało i duszę. Oddaję Tobie wypełniający mnie ból, którego nie potrafiłem się pozbyć. Dziś proszę, byś zamienił to, co do tej pory było toksyczne, w paliwo dla mojej przyszłości.

- Teraz napisz krótką historię o swoim życiu bez dawnej toksyczności. Pozwól sobie na marzenie o prostej, beztroskiej przyszłości wypełnionej zabawą i swobodnym zachowaniem. Bądź kreatywny w opisywaniu swojej ścieżki, poczucia dobrobytu oraz głębokiej wdzięczności do życia. Podaruj sobie prezent w postaci marzeń o nowej przyszłości.

POKARM DUSZY

Jestem wyzwolony od niewoli mojej przeszłości.

PORANNY ZWYCZAJ: ROZPALANIE PŁOMIENIA FIZYCZNOŚCI

- Jaka jest aktualnie kondycja Twojego płomienia fizyczności?
- W skali od jednego do dziesięciu, jak wysoko umieścisz jego kondycję? Jak widzisz ją pod koniec dnia?
- Jaki jest Twój plan na dzisiejszy dzień? Jaki plan możesz stworzyć z myślą o wzmocnieniu i rozpaleniu płomienia fizyczności?
- Jakie jest główne uczucie, które chcesz wygenerować przy pomocy planu?
- Co musisz zrobić, aby mieć pewność, że Twoje zamiary staną się rzeczywistością?
- Z czego będziesz musiał zrezygnować – z jakiej myśli, zachowań czy poglądów – aby zapewnić spełnienie swoich dzisiejszych zamiarów?
- Którą mantrę – jakie zdanie bądź wyrażenie – możesz powtórzyć w ciągu dnia, by złagodzić duszę i odzwierciedlić własny plan?
- Ile razy w ciągu dnia musisz ją powtórzyć?



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Debbie Ford uzyskała dyplom z psychologii na Uniwersytecie Johna F. Kennedy'ego, gdzie w 2001 r. odebrała wyróżnienie Absolwenta Roku. Uznawana jest za jednego z najwybitniejszych psychologów i znakomitą specjalistkę od ludzkiej duszy. Jest założycielką Instytutu Ford i **bestsellerową autorką New York Timesa**.

Choć możesz nie zdawać sobie z tego sprawy Twoja świadomość, w tej właśnie chwili, jest przytłoczona przeszłością i skoncentrowana na wszystkim wokół, poza Tobą. Dzięki tej przetłomowej publikacji, poświęcając zaledwie 30 minut dziennie na zastosowanie prostych rytuałów, już w 3 tygodnie odbudujesz intymny związek z własną duszą i pozbędziesz się niechcianego balastu z umysłu.

Znajdziesz tu szczegółowy opis procesu, który uwolni Cię od cierpień i urazów, które dotychczas wpływały na Twój sposób postrzegania świata. Od tej chwili będziesz w stanie uczciwie ocenić swoją przeszłość, z dystansem spojrzeć na teraźniejszość oraz zaplanować lepszą przyszłość. Jednak przede wszystkim skoncentrujesz się na tym, co powinno być dla Ciebie najważniejsze – własnym wnętrzu.

PATRONI:

MIESIĘCZNIK
SIAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Ezoter.PL
PORTAL Z DUSZĄ

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Kobieta.info.pl

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-491-9



9 788373 774919