



Bestseller
New York
Timesa

Gabrielle Bernstein

SZCZĘŚCIE TO TWÓJ WYBÓR

Proste techniki odkrywania cudów



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

SZCZĘŚCIE
TO TWÓJ WYBÓR



Gabrielle Bernstein

SZCZĘŚCIE TO TWÓJ WYBÓR

Proste techniki odkrywania cudów

Słuchaj radia Hay House na żywo:

www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ania Muchnicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-716-3

Tytuł oryginału: Miracles Now
Copyright © 2014 by Gabrielle Bernstein
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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.

Informacje podane w książce nie mogą być traktowane jako substytut profesjonalnej porady lekarskiej; zawsze skonsultuj się z lekarzem. Czytelnik korzysta z informacji zawartych w tej książce na własną odpowiedzialność i ryzyko. Ani autor, ani wydawca nie są odpowiedzialni za straty, roszczenia lub szkody płynące z używania lub nadużycia sugestii zawartych w książce, nieskonsultowania się z lekarzem lub za materiał na stronach internetowych osób trzecich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Moim wspaniałym nauczycielom duchowym,
Marianne Williamson i Gurmukh Kaur Khalsa.*

*Dziękuję za uświadomienie mi, że światło,
które w Was widzę, jest odbiciem mojego własnego światła.*

Spis treści

Wstęp	11
#1: Szczęście to twój wybór	16
#2: Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz.....	18
#3: By poczuć wsparcie, daj sobie wsparcie.....	20
#4: Trzymaj rękę na pulsie.....	22
#5: Po co to mówię?	25
#6: Pokój na ziemi zaczyna się w twoim sercu	26
#7: „Cud zdarza się po cichu”	28
#8: Moc pozytywnej muzyki	30
#9: Kiedy czujesz się bezradny, pomóż komuś w potrzebie	32
#10: Sen jest praktyką duchową.....	34
#11: Zamartwianie się jest modlitwą o chaos.....	36
#12: „Nasze umysły są połączone”	37
#13: Gdzie jest miłość?	39
#14: Otrząśnij się z tego!	41
#15: Pozbądź się blokad przez Oddech Ognia	43
#16: Wybaczenie każdego dnia	44
#17: Medytowanie – remedium na gniew z dzieciństwa	46
#18: Po prostu poproś!.....	48
#19: Bądź jak dziecko	50
#20: W grupie osiągamy więcej.....	52
#21: Medytuj o randkę.....	54
#22: Pozbądź się tremy	57
#23: Pomódl się i płąć.....	59
#24: Już się nie porównuj.....	61
#25: Wypukaj swój stres!	63
#26: Nie idź tą drogą	68
#27: Wybacz i wykasuj	70

#28:	Bądź szczerzy i szczodry w mówieniu komplementów.....	72
#29:	Nie jesteś swoim złym nawykiem.....	74
#30:	Kieszonkowa medytacja.....	76
#31:	Bądź latarnią.....	79
#32:	Wykap się w świetle.....	82
#33:	Zrób pozytywne wrażenie.....	84
#34:	Bądź maszyną miłości.....	86
#35:	Oddaj Wszechświatowi swoje obsesje.....	88
#36:	Usuń blokadę.....	90
#37:	Niech twoje światło widzi cały świat.....	92
#38:	Zobacz nauczyciela w swoim nieprzyjacielu.....	95
#39:	Wystarczy, że się stawisz.....	97
#40:	Medytuj, by uwolnić się od uzależnień.....	99
#41:	Radź sobie ze strachem w następstwie przerazających wydarzeń.....	101
#42:	Szanuj swoje pieniądze, a twoje pieniądze będą szanować ciebie.....	103
#43:	Zamiast tego wybieram święty spokój.....	105
#44:	Zacznij dzień prawą nogą.....	107
#45:	Niech spokój będzie twoją reakcją.....	109
#46:	Niech frajda będzie miarą twojego sukcesu.....	111
#47:	Twój byt jest twoją siłą.....	113
#48:	Rozwiąż wewnętrzny konflikt.....	117
#49:	Chroń się przed złą energią.....	119
#50:	„Miłość natychmiast zamieszka w umyśle tego, który naprawdę tego pragnie”.....	121
#51:	Pozwól innym ponarzekać, jeśli chcą!.....	123
#52:	Medytuj, by pozbyć się irracjonalności.....	125
#53:	Ceń siebie, a świat doceni ciebie.....	128
#54:	Zawsze jest wyjście, jakim jest najwyższe dobro.....	130
#55:	Obróć swoje napięcie do góry nogami.....	132
#56:	Daj z siebie więcej tego, czego pragniesz od innych.....	135
#57:	Odpuść to wszystko.....	137
#58:	Wypukaj swój ból.....	140
#59:	Dotrzymuj słowa.....	144
#60:	Świętuj swój najmniejszy sukces.....	146

#61:	By zachować spokój, bądź sobą	148
#62:	Zrób sobie minutę przerwy na wdzięczność	150
#63:	Czasem powiedzenie „nie” jest wyrazem miłości	152
#64:	Spokój jest kluczem do sukcesu.....	154
#65:	Medytuj, by nie oszaleć.....	156
#66:	„Zrozum przez współczucie lub nie zrozumiesz swoich czasów”	158
#67:	„Wspieraj to, co kochasz, zamiast krytykować to, czego nienawidzisz”	160
#68:	Poradź sobie z oporem	162
#69:	Możesz mieć wszystko.....	164
#70:	Znajdź duchowych współbiegaczy	166
#71:	Odpuść, zrelaksuj się i przywróć swoją równowagę.....	169
#72:	Pozwól Wszechświatowi robić swoje	172
#73:	Zrób mózgowi przerwę.....	174
#74:	Przestań być tak cholernie negatywny	175
#75:	Przeżyść jelita i oczyść swoje życie	177
#76:	Przestań dusić energetycznie	179
#77:	Okiełznaj moc empatii.....	182
#78:	Poradź sobie ze swoim umysłem	184
#79:	Daj sobie naturalny „haj” miłości	186
#80:	Cechy, których nie lubimy u innych, są niechcianą częścią naszego cienia	188
#81:	Podejmij spokojną decyzję	190
#82:	Nie tańcz wokół granic tego, czym chcesz być. Zanurz się w tym całkowicie.....	193
#83:	W słowie <i>wybaczam</i> litera „w” symbolizuje wolność	195
#84:	Kiedy goni cię czas, zacznij działać, a pozbędziesz się napięcia.....	198
#85:	Związki miłosne mogą być najlepszym sposobem na naukę.....	200
#86:	Ucz się z radością.....	203
#87:	Zaufaj swojemu dobremu uczuciu.....	205
#88:	Zmień swoje samopoczucie za pomocą rytuału	207
#89:	Zarabiaj pieniądze i czyń cuda.....	209
#90:	<i>Nie</i> jest pełnym zdaniem.....	211

#91: Medytuj, by usprawnić pamięć.....	214
#92: Pozwól sobie czuć.....	217
#93: Medytuj z małą.....	219
#94: Rozmawiaj z Wszechświatem	221
#95: Nie musisz szukać celu w życiu. Twój cel znajdzie ciebie	224
#96: Twoje oczy zobaczą to, czego pragniesz	226
#97: Oddychając jak pies, popraw i usprawnij układ immunologiczny	228
#98: Powstrzymaj pióro i język.....	229
#99: Skończ z obsesją.....	231
#100: Pobudź się, gdy masz za mało snu.....	233
#101: Żyj w przestrzeni wolnej od krytyki.....	235
#102: Gdy wątpisz, odegraj to	237
#103: W jaki sposób byś żył, gdybyś wiedział, że ktoś cię prowadzi?	239
#104: Staw czoła prawdzie.....	241
#105: Prawdziwy dostatek to praca z samym sobą.....	243
#106: Powtarzanie nowych nawyków tworzy nieustającą zmianę.....	245
#107: „Nauczać znaczy uczyć się”	247
#108: To ty jesteś mistrzem	250
Podziękowania.....	252
O Autorce.....	253

Wstęp

Nie wierzę w cuda. Ja na nich polegam.

– YOGI BHAJAN

Przez wiele ostatnich lat nasza zbiorowa negatywność i strach niekorzystnie wpływały na gospodarkę, środowisko i zdrowie wszystkich istot na tej planecie. Nowa technologia, globalne ocieplenie, kryzys finansowy, potworne okrucieństwa, polityczny zamęt, zmiany planetarne – wszystko to sprawiło, że staliśmy się wrażliwi na otaczającą nas energię i szalone tempo życia. Świat przyspieszył i może nam być trudno sprostać doświadczanym przez nas zmianom. Intensywność naszych czasów może być bardzo uciążliwa i w wielu przypadkach paraliżująca. Bez jasnych wskazówek ludzie często czują się pogubieni, nie widzą sensu życia, sensu w związkach i w swoich relacjach ze światem zewnętrznym.

Teraz, kiedy świat się duchowo przebudził, mamy wyjątkową moc. Kiedy energia przyspiesza, nie ma już miejsca na umniejszanie siebie i niczego nie da się już ukryć. W którymś momencie wszystkie kłamstwa wychodzą na wierzch, a prawda wypływa z nas bez względu na to, jak bardzo staramy się ją ukryć.

Choć na zajęcia jogi przychodzą także cynicy, to chór anielski jest coraz większy. Coraz bardziej potrzeba nam ludzi oświeconych i teraz jest czas, by powstać i wnieść więcej akceptacji do naszego życia. Kiedy masowo wybrzmiewa w nas

struna miłości, świat przestaje być pełen wojen, przemocy i kłamstw.

Ta książka pokaże ci właściwą drogę i pomoże szybko wyzbyć się strachu oraz napięcia, które prowadzą do blokowania szczęścia. W naszych czasach potrzebujemy szybkich sposobów, by oczyścić się ze stresu i strachu, bo nie każdy w obliczu takiej sytuacji ma czas na godzinę jogi dziennie lub 30-minutową medytację. Bezwzględnie potrzebne nam są sposoby na szybkie zmiany stanu świadomości.

Ta książka oferuje duchową drogę do wewnętrznego spokoju, zainspirowaną jednymi z najważniejszych światowych nauczai duchowych. To, co wyróżnia wybrane przeze mnie techniki, to ich szybkie zastosowanie – wystarczy nawet minuta na pozbycie się strachu czy stresu. Bądźmy szczerzy. Jesteśmy już wystarczająco zmęczeni. Nasza praktyka duchowa nie powinna nas dodatkowo obciążać. Powinna dodawać nam energii, eliminować stres i uczucie zmęczenia tak, byśmy w krótkim czasie mogli poczuć się lekko na duchu. Ta książka jest jak czołg powalający stres.

Szczęście to Twój wybór zawiera 108 sposobów na większość typowych problemów codziennego dnia. W opisie każdej techniki zawarty jest zarys problemu oraz duchowe założenia, rozważania i błyskawiczne sposoby na uporanie się z nim. Rozkładałam tu problemy na mniejsze i proponuję łatwe do przyswojenia metody, wprowadzając prawdy duchowe o wielkiej mocy – zmieniające życie medytacje Kundalini oraz lekcje i zasady z metafizycznego tekstu *Kurs Cudów*.

Moją misją, jako ucznia i nauczyciela *Kursu Cudów* oraz jogi i medytacji Kundalini, jest pokazanie wszystkim poszukującym, jak te duchowe prawdy zmieniają nasze życie. *Kurs Cudów* to metafizyczny program do samokształcenia, opierający się na za-

sadzie, iż jeśli wybierzemy miłość zamiast strachu, doświadczymy cudownej przemiany. *Kurs* zwraca uwagę na praktykę powierzenia strachu naszemu wewnętrznemu przewodnikowi i podkreśla ogromne znaczenie wybaczenia. *Kurs* uczy nas, że przez doświadczenie wybaczenia doznamy prawdziwego spokoju ducha.

Kundalini jest jogą świadomości, która opiera się na polepszeniu naszej intuicji i wzmacnia pole energetyczne. Ma ona na celu wzmocnienie naszej kreatywnej zdolności kierowania się głębokimi wartościami, bycia w zgodzie ze sobą oraz wyrozumiałego i świadomego postępowania.

Kundalini sprowadził na Zachód w 1969 r. jej mistrz, Yogi Bhajan. Yogi Bhajan przywiózł tę naukę, gdyż wiedział, że będziemy jej potrzebowali, by wyrównać energię tego, co miało nadejść. W latach siedemdziesiątych Yogi Bhajan przepowiedział nadejście burzliwych czasów: „Zdolności umysłu osiągną maksimum swoich możliwości, tak by móc nadążyć za problemami codzienności. Świat stanie się coraz mniejszy, więc vitalność człowieka musi wzrastać”. Czuł, że jego misją było podarowanie nam praktyk kojących system nerwowy, odnawiających naszą energię i wzmacniających wzajemne zrozumienie.

To wielki zaszczyt móc dzielić się w tej książce zarówno zasadami *Kursu Cudów*, jak i Kundalini. Te narzędzia pomogą ci odblokować kontakt z twoją wewnętrzną mocą. Kiedy zaczniesz stosować te praktyki, strach się ulotni, a jego miejsce zajmą inspiracja i błogi spokój. Co najważniejsze, zbudujesz relację z siłą, która jest w tobie. Siłą, którą mam na myśli, to twoje połączenie z miłością. Im bardziej wibruje w nas miłość, tym więcej miłości jest we Wszechświecie. Kiedy miłość jest w modzie, nie ma miejsca na wojnę i przemoc. Zaufaj mi, gdy mówię, że twoja indywidualna praktyka jest kluczowa do przebudzenia świata. Liczy się każda ludzka energia.

Jest także inny, uniwersalny powód, dla którego te techniki są tak istotne. Kiedy pozbywamy się stresu z naszego życia, pomagamy w tym także innym. Pomyśl. Kiedy wchodzisz do pomieszczenia w totalnym stresie, od razu obniżasz w nim poziom energii. Twój przyjaciele, rodzina, współpracownicy, a nawet obcy ludzie odczuwają twoje napięcie i czują się nieswojo. Kiedy natomiast wchodzisz w przestrzeń spokojny i zrównoważony, wtedy emanujesz wdziękiem, a łagodność maluje się na twojej twarzy. Swoją łagodnością obdarowujesz innych, nawet jeśli oni nie zdają sobie z tego sprawy.

Twoja energia ma większą moc, niż możesz to sobie wyobrazić. Jest w wypowiedzianych przez ciebie słowach, e-mailach i obecności fizycznej. Kiedy żyjemy w strachu, czyli w stanie niskiej energii, nasze myśli i energia dosłownie zanieczyszczają świat. Z kolei gdy podchodzimy do życia pozytywnie, świat wokół nas staje się bardziej przyjazny. Prawda jest taka, że strach nie może współistnieć z miłością. Zatem musimy nauczyć się likwidować wszelkie ograniczenia miłości, biorąc odpowiedzialność za naszą własną wibrację. Robiąc to, podniosimy poziom energii wokół nas.

Przygotowuję cię tu także do bycia posłańcem cudów. Tylko wtedy praktyka ta ma prawdziwą moc. *Kurs Cudów* uczy, że gdy dwie lub więcej osób staje w obronie miłości, dzieją się cuda. Dlatego kiedy będziesz używać tych narzędzi, poczujesz potrzebę dzielenia się nimi. Każda dzienna praktyka została skrojona do 140 znaków. (Wiem, że dasz radę 140 znakom). Jeśli coś polubisz, podziel się tym. Możesz opublikować to na Twitterze, Pinterście, Instagramie, Facebooku lub gdzie tylko chcesz. Każde *Przesłanie cudów* będzie się kończyć hashtagiem #MiraclesNow. Hashtag gwarantuje, że przesłania te staną się popularne. Nie ma lepszej mody niż moda na miłość. Kiedy

coś cię zainspiruje, ważne, byś się tym dzielił. (Czytelnicy E-booków mogą publikować przesłania ze swoich czytników).

Moim planem jest zaopatrzyć cię we wspaniałe prawdy duchowe i – mam nadzieję – odmieniające życie medytacje i praktyki świadomego życia. Pomoże ci to korzystać z twoich największych możliwości, doświadczyć szczęścia i służyć innym w lepszy sposób. Ten plan pociąga za sobą wielką nagrodę. Będziesz się czuć wspaniale! Marzenia z twojej listy się spełnią i będziesz żył życiem, które wykracza poza twoje wyobrażenia. Wprowadzanie w życie tych prostych technik, każdego dnia, ma ogromną moc. Cuda bowiem powstają ze zmiany percepcji i z nowych wzorców zachowań.

Praktyki, które proponuję, pozwolą ci szybko przejść przez ból, który cię blokuje, i stworzyć miejsce na bogatsze doświadczenie. Mówię tu o wszystkich aspektach twojego życia: związkach, pracy, pieniądzach, zdrowiu, poczuciu wartości i wielu innych. Co najważniejsze, będziesz mieć narzędzia pozwalające na uporanie się z szaloną energią naszych czasów.

Najlepszym sposobem na rozpoczęcie tej przygody jest bycie otwartym na każdą z technik, bez względu na twoją pierwszą reakcję na nią. Mam nadzieję, że spróbujesz każdej z nich choć raz. Daj się zaskoczyć. Potem możesz zdecydować, która technika najbardziej ci odpowiada. Nawet jeśli regularnie stosujesz tylko jedną z nich, doświadczysz cudownych zmian w życiu.

A teraz już ustawmy ten pociąg cudów na odpowiednie tory, by zacząć przebijać się nim przez blokady twojej świadomości, uwalniać zmartwienia i żyć bez strachu. Nadszedł czas na cuda!

#6: POKÓJ NA ZIEMI ZACZYNA SIĘ W TWOIM SERCU

Nieważne, jak jesteś szczęśliwy i spokojny, zawsze znajdą się ludzie, którzy zajdą ci za skórę – rodzina, przyjaciele, koledzy w pracy. Zamiast pozwalać im rządzić swoim życiem, ważne jest, by zrozumieć, że są oni największą lekcją na drodze rozwoju duchowego.

Dzisiejsza technika to wspianała medytacja Kundalini, która oferuje szybki, prosty i skuteczny sposób pozbycia się gniewu, kiedy ludzie doprowadzają cię do szału. Możesz stosować tę medytację dosłownie zawsze i wszędzie. Możesz zacząć nawet teraz.

Delikatnie przyciśnij kciuk do palca wskazującego, następnie do palca środkowego, następnie do palca serdecznego i na koniec – do małego palca.

Kiedy dotykasz palca wskazującego, powiedz: *pokój*.

Kiedy dotykasz palca środkowego, powiedz: *zaczyna się*.

Kiedy dotykasz palca serdecznego, powiedz: *w moim*.

Kiedy dotykasz małego palca, powiedz: *sercu*.

Oddychaj głęboko, wymawiając te słowa. Rób to w swoim tempie. Używaj tej techniki w kolejce do okienka w banku, pod stołem na zebraniu służbowym, podczas kłótni z partnerem. Ta technika pozwoli ci poradzić sobie z różnymi emocjami i pomoże ci szybko pozbyć się urazy.

Teraz jest czas na dzielenie się miłością. Opublikuj to *Prześlanie cudów* i zainspiruj innych do postrzegania relacji z ludźmi jako okazji do rozwoju.

Prześlanie cudów #6:

Relacje międzyludzkie są okazją do rozwoju duchowego i uleczenia.

#MiraclesNow

#7: „CUD ZDARZA SIĘ PO CICHU”

W tym ćwiczeniu zatrzymamy się nad następującym zdaniem z *Kursu*: „Cud zdarza się w umyśle bezszelestnie, gdy ten na chwilę stanie w ciszy”.

Większości z nas trwanie w ciszy nie przychodzi łatwo. Kiedy damy się złapać w zamknięte koło natrętnych myśli, blokujemy połączenie z kierującym nami wewnętrznym głosem intuicji. Większa część naszych lęków i stresu bierze się z koncentrowania się na strachu i zagłusza głos naszego wewnętrznego przewodnika.

Kluczem do pozbycia się napięcia jest skupienie na trwaniu w ciszy i przywrócenie naturalnego spokoju. Jeśli chcemy żyć życiem pełnym cudów, którym kieruje intuicja, musimy mieć na podorędziu kilka narzędzi eliminujących strach.

Jeśli ogarnął cię niepokój, dzisiejsza technika jest idealna do pozbycia się go. Te proste kroki, wymienione poniżej, oparte są na medytacji Kundalini, uwalniającej od niepokoju i napięcia. Jeśli zastosujesz się dokładnie do moich wskazówek, będziesz się cieszyć spływającym na ciebie, jak strumień ciepłej wody, spokojem.

Krok 1.: Usiądź wygodnie na krześle i połóż stopy płasko na ziemi.

Krok 2.: Zamknij usta i obracaj językiem według wskazówek zegara tak, by naciskać na ścianki i zataczać szerokie koła wokół ust. Rób tak przez 30 do 90 sekund.

Krok 3.: Zmień kierunek i rób to tak samo długo w drugą stronę.

Krok 4.: Pozostań w bezruchu przez następną minutę.

Ta praktyka doprowadzi cię do wyciszenia. W tym stanie, wraz z usłyszeniem głosu wewnętrznego przewodnika, mijają lęki. Nauczysz się, że wyciszenie może być twoim najlepszym ratunkiem.

Tym razem, dzieląc się cudowną wiadomością, możesz wykorzystać cytaty z *Kursu Cudów*.

Przesłanie cudów #7:

„Cud zdarza się w umyśle bezszelestnie,
gdy ten na chwilę stanie w ciszy”.

#ACIM #MiraclesNow

#8: MOC POZYTYWNEJ MUZYKI

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się emocjonalnie zareagować na jakąś piosenkę? Tak inspirującą i napędzającą, że od samego dźwięku łzy stają ci w oczach i dostajesz gęsiej skórki? Jeśli tak, to wiesz, że piosenka może być katalizatorem wspaniałego uczuciowego doświadczenia.

Muzyka jest jednym z silniejszych sposobów na usłyszenie twojego wewnętrznego przewodnika. Mam nadzieję, że takie doświadczenie muzyki nie jest ci obce. Jeśli tak, to nigdy nie jest za późno na muzyczną interwencję. Jeśli czułeś frustrację, złość lub brak inspiracji w niektórych dziedzinach swojego życia, możesz użyć muzyki, by odmłodzić się od wewnątrz.

Czy chcesz pozbyć się negatywnego myślenia? Stwórz playlistę pozytywnych wibracji – zbiór piosenek, które podnoszą cię na duchu i wywołują uśmiech na twojej twarzy. Słuchaj playlisty, kiedy budzisz się rano, w środkach transportu, na siłowni, kiedy gotujesz obiad itd. A co najważniejsze, użyj playlisty, by zmienić swoją energię, kiedy czujesz się źle. Możesz skomponować playlistę muzyki uspokajającej lub przeciwnie, nośnych i napędzających piosenek (albo jedną i drugą).

Pozwól muzyce być twoim przewodnikiem w reaktywowaniu pozytywnego obrazu świata. Czy potrzebujesz inspiracji na początek? Posłuchaj mojej playlisty pozytywnie nastrajających piosenek na [Gabbyb.tv/Miracles-Now](https://www.gabbyb.tv/Miracles-Now).

Używaj playlisty w ciągu dnia. Zbyt często dajemy się porwać naszym codziennym zajęciom i spotkaniom, zapominamy włączyć muzykę i pozwolić naszym umysłom się zresetować. Wygospodaruj kilka minut na posłuchanie w spokoju

jednej lub dwóch inspirujących piosenek. Muzyka cię oczyści i złagodzi twoje zszargane nerwy. Ten rytuał rozpocznie bardzo pomocną praktykę medytacyjną, która pozwala skupić się w sobie i pozbyć się zmartwień całego świata. W tym spokoju możesz odnaleźć swoją inspirację.

Dzisiejsze *Przesłanie cudów* jest dla ciebie okazją, by podzielić się pozytywnie nastrajającą playlistą. Możesz po prostu opublikować swoją własną playlistę na Spotify lub podzielić się tą z mojej książki. Tu masz przykład: [Gabbyb.tv/Miracles-Now](https://www.gabbyb.tv/Miracles-Now).

Przesłanie cudów #8:

Podnieś dobre wibracje z moją pozytywnie nastrajającą playlistą [Gabbyb.tv/Miracles-Now](https://www.gabbyb.tv/Miracles-Now).

[#MiraclesNow](https://www.gabbyb.tv/Miracles-Now)

#9: KIEDY CZUJESZ SIĘ BEZRADNY, POMÓŻ KOMUŚ W POTRZEBIE

Wielu moich klientów czuje brak sensu życia. Nie chodzi jednak o jego brak, a raczej o to, że zapomnieli oni, co nim naprawdę jest. To narzędzie pomoże ci przywrócić najprawdziwszy sens: być miłością i dzielić się miłością. To jest właśnie praca nauczyciela cudów. *Kurs Cudów* poucza: „Cuda zdarzają się w sposób naturalny, jako przejaw miłości. Czynią je ci, którzy mają chwilowo więcej, tym którzy mają chwilowo mniej”. Kiedy otwierasz się na swoją wewnętrzną moc, ważne, byś jako swój prawdziwy sens obrał pomoc drugiemu.

Dzisiaj wprowadzam technikę o wielkiej mocy: regularne recytowanie modlitwy z *Kursu Cudów*:

Jestem tu tylko po to, by być naprawdę pomocnym.

Jestem tu, by reprezentować Tego, który mnie posłał.

*Nie muszę się martwić o to, co powiedzieć lub co zrobić,
gdyż Ten, który mnie posłał, pokieruje mną.*

*Rad jestem być tam, gdzie On chce, abym był,
wiedząc, że On idzie tam ze mną.*

*Będę uzdrowiony, gdy pozwolę Mu,
by nauczył mnie, jak uzdrawiać.*

Słowa tej modlitwy niosą w sobie moc i oddanie służbie. Każdy zostanie pokierowany na swoją własną drogę służenia

innym. Jak powiedziała laureatka Pokojowej Nagrody Nobla Aun San Su Kyi: „Kiedy czujesz się bezradny, pomóż komuś w potrzebie”. Niech twoja chęć służenia pokieruje cię do odnalezienia sensu życia.

Dziś sugeruję, by *Przesłanie cudów*, którym się podzielisz, było cytatem wspaniałej Aun San Su Kyi. To przesłanie niesie moc, którą trzeba się podzielić.

Przesłanie cudów #9:

„Kiedy czujesz się bezradny, pomóż komuś innemu”.

#MiraclesNow

#10: SEN JEST PRAKTYKĄ DUCHOWĄ

Spokojny sen jest kluczowym elementem życia pełnego cudów. Nie mówię, że potrzebujemy ośmiu godzin snu dziennie, by czuć się w pełni wypoczętymi. Tak naprawdę czasami mniej snu może być bardziej regenerujące niż bardzo długi sen. Chodzi tu o prawdziwy sen, dosłownie o zatopienie się we śnie.

W jednym z wywiadów prezes i redaktor naczelna Huffington Post Arianna Huffington mówi o tym, dlaczego sen jest kluczowy dla innowacji: „Świat desperacko potrzebuje wielkich idei, których jest dostatek. Wiele z nich jest uwięzionych w nas samych. Tymczasem wystarczy, że zamkniemy oczy, by je zobaczyć. Dlatego, panie i panowie, wyłączcie swoje urządzenia i porządnie się wyśpijcie”.

Huffington ma rację. Brak snu to kolejny sposób, w jaki blokujemy swoją siłę, kreatywność i intuicję. Często mierzymy naszą produktywność tym, jak ciężko pracujemy i jak mało śpimy. To mentalnie odbija się na naszym zdrowiu i ogólnym samopoczuciu. W książce często będę podkreślać fakt, że sen jest praktyką duchową. Pierwszym krokiem będzie zrozumienie, że regenerujący sen zaczyna się od tego, w jaki sposób zasypiamy.

Jestem dość energiczną kobietą i często miałam problemy z zaśnięciem. Wierzę, że dobry sen zależy od tego, jak zasypiasz. Jeśli masz problemy z zasypianiem lub przespaniem całej nocy, użyj tych technik oddechowych, by pozwolić sobie zanurzyć się głęboko w ramionach Morfeusza.

Krok 1.: Usiądź prosto na łóżku.

Krok 2.: Zrób wdech, używając oddechu w formie litery U:
Wydymaj usta tak, jakbyś trzymał w nich monetę.

Krok 3.: Zrób wydech nosem.

Powtarzaj ten cykl wdechów i wydechów przez minutę.
Wdychaj przez usta w literę U i wydychaj nosem. Szybko poczujesz się wypoczęty. A teraz śpij słodko!

Przesłanie cudów #10:

Sen to duchowa praktyka.

#MiraclesNow

#19: BĄDŹ JAK DZIECKO

Łatwo dać się pochłonąć codziennym zajęciom i niekończącej się liście rzeczy do zrobienia. Kiedy ma się rodzinę na głowie i trzeba zapłacić rachunki, nasze własne szczęście często schodzi na dalszy plan. Skupiamy energię wyłącznie na wykonywaniu zadań i łatwo zapominamy o sobie.

Często popełniamy błąd, myśląc, że będziemy najbardziej produktywni, spełnieni i szczęśliwi, jeśli skupimy całą naszą energię na codziennych zadaniach i obowiązkach. Rzucamy się na naszą listę rzeczy do zrobienia z myślą, że gdy wykreślimy z niej ostatnią pozycję, będziemy mogli odpocząć i cieszyć się życiem. Prawda jest taka, że ta lista nigdy się nie kończy. Jeśli jesteśmy cały czas skoncentrowani tylko na obowiązkach, osłabiamy naszą energię i pozbawiamy się sensu życia.

Mimo iż jest to sprzeczne z intuicją, zwiększenie produktywności i zadowolenia z życia wiąże się ze zrzuceniem z siebie od czasu do czasu odpowiedzialności. Kiedy czujesz, że dopadł cię syndrom „jeszcze dzisiaj nie usiadłem”, wyłącz komórkę, zamknij komputer i połącz się ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Dzieci mają w sobie wielką ciekawość świata, kreatywność i otwartość.

Pozbądź się presji, którą na siebie nałożyłeś, i uwolnij swoje dziecięce ja dzięki tym kilku radom.

Bądź bardziej ciekawy świata: Wspaniałym sposobem na wyjście ze swojej głowy jest zainteresowanie się czymś nowym. Najfajniejsza w dzieciach jest właśnie niewiarygodna ciekawość. Jak dziecko, spędzaj czas, interesując się nowymi

rzeczami. Przeczytaj czasopismo, którego byś zazwyczaj nie wziął do ręki, zadaj więcej pytań i spróbuj czegoś nowego do jedzenia. Ciekawość odciągnie cię od tego, czym się dotychczas obsesyjnie zamartwiałeś, i poprowadzi cię do stanu zwykłej niewinności.

Bądź tu i teraz: Stań się bardziej obecny tu i teraz, a pomoże ci to zmniejszyć presję, którą na siebie nakładasz. Dzieci są niesamowite w doświadczeniu chwili całym sercem. Zachowuj się jak niewinne dziecko. Smakuj jedzenie z większym zachwytem, zauważ kolory nieba, śmiej się głośniej niż zazwyczaj.

Śnij na jawie: Zamiast zajmować głowę chaotycznymi myślami, zrób przerwę na marzenia. Usiądź w parku na ławce i śnij na jawie. Spędź pięć do dziesięciu minut, wyobrażając sobie niesamowite doświadczenie, które zawsze miałeś nadzieję przeżyć. Ten proces nie tylko pozwoli ci ruszyć z miejsca, ale także zrealizować swoje marzenia.

Zastosuj jakikolwiek z tych sposobów, a poczujesz powracającą do ciebie kreatywną energię, która wyciągnie cię z chwilowego dołka. Gdy odejdziesz od sztywnej listy zadań i pozwolisz beztróskiemu wewnętrznemu dziecku dojść do głosu, dasz sobie szansę na powrót do starych obowiązków ze świeżą perspektywą i nową energią do pracy.

Przesłanie cudów #19:

Przestań kontrolować, odpuść sobie i bądź jak dziecko.

#MiraclesNow

20: W GRUPIE OSIĄGAMY WIĘCEJ

W życiu napotyamy na różnego rodzaju traumy i przeszkody. Takie doświadczenie jak choroba, twoja lub kogoś w rodzinie, utrata pracy, a nawet tragedie zasłyszane w wiadomościach mogą odebrać nam moc. W tych momentach mamy wybór. Możemy zamknąć się w sobie i odizolować lub zwrócić się do innych o pomoc.

Spotykanie się z podobnie myślącymi ludźmi przynosi ukojenie i pozwala na odzyskanie siły w obeszczepiających nas sytuacjach. Modlitwy grupowe, składanie intencji i medytacja mogą w sposób niesamowity uleczyć ciebie i świat.

Połączenie się z energią grupy jest wspaniałym sposobem na natychmiastowe ulżenie sobie w dotkliwym bólu spowodowanym emocjonalną traumą. Najlepszym przykładem leczenia grupowego jest program dwunastu kroków. Jednym z powodów, dla którego odniósł on tak wielki sukces, jest łączenie się ludzi we wspólnym leczeniu i obcowanie w zgodzie. Wspierająca energia grupy wzmacnia pozytywne dążenia i daje każdemu uczestnikowi pewną szansę poradzenia sobie z trudnościami i traumą.

Jest wiele sposobów na połączenie się z ludźmi w poczuciu bezradności. Oczywiście nie każdy musi iść na spotkanie dwunastu kroków lub na leczenie grupowe. Są też inne sposoby na natychmiastowe połączenie z energią grupy.

Jeśli nie masz wokół siebie ludzi chętnych do wspólnej podróży pociągiem miłości, możesz zawsze dołączyć do rzeszy internetowej. Jeśli jesteś kobietą, sprawdź moją stronę HerFuture.com, siła siostr w sieci. Jeśli jesteś mężczyzną, dołącz do mojego

fanpage'u na Facebooku (facebook.com/GabrielleBernstein), gdzie znajdziesz podobnie myślących nauczycieli cudów i mnie! Nawet jeśli będziesz odwiedzać tę stronę tylko przez minutę dziennie, poczujesz wspólnotę grupy społecznościowej.

Jeśli są w twoim życiu ludzie, którzy cię wspierają, nie obawiaj się poprosić ich o pomoc. Tak łatwo zapominamy, że prosząc innych o pomoc, pomagamy także im. Stworzenie komuś możliwości pomocy otwiera serce i zmienia podejście do życia. Zatem znajdź kogoś, zadzwoń i poproś, by ta osoba lub osoby pomogły ci znaleźć pozytywny aspekt twojej sytuacji. *Kurs Cudów* mówi: „Kiedy dwoje lub więcej ludzi połączy się w poszukiwaniu prawdy, ego nie ma już czego bronić. Sam fakt zjednoczenia uzmysławia im, co jest prawdą”.

Kurs przypomina nam, że kiedy łączymy się w poszukiwaniu prawdy, możemy nawzajem przypomnieć sobie, co nią jest.

Pamiętaj, że jeśli pozwalasz innym cię wesprzeć, wspierasz ich w prawdzie. Kiedy czujesz się słaby i samotny, użyj tych ćwiczeń, by znaleźć siłę w pozytywnej energii grupowej.

Przesłanie cudów #20:

Pozwalając innym na wsparcie, wspierasz także ich samych.

#MiraclesNow

#21: MEDYTUJ O RANDKĘ

Nawet nie jestem w stanie opisać, jak często ludzie skarżą się na nieudane randki, czy to na moim coachingu grupowym, czy w codziennych rozmowach. Randkowe problemy wciąż narastają. Mam silne przekonanie, że są trzy ograniczenia dzielące ludzi od szczęśliwej randki.

Pierwszą blokadą jest noszenie w sobie złych doświadczeń z poprzednich spotkań. Być może ostatni chłopak nie oddzwonił, a ty wciąż jesteś na niego zła. Trzymanie w sobie żalu nada je ton kolejnej randce, nawet jeśli przez cały wieczór starasz się robić dobrą minę do złej gry. Ta złość trzyma cię w twojej starej historii i pozbawia szansy na pełne doświadczenie danej chwili.

Drugą blokadą jest brak jasności. Niesprecyzowane potrzeby przynoszą nijaki rezultat. Jeśli nie jest dla ciebie jasne, czego chcesz od swojej randki, będziesz wciąż przyciągać nieodpowiednich ludzi.

Ostatnim problemem blokującym ludzi przed idealną randką jest myślenie nastawione na sukces. Fakt, że na innych polach wszystko ci wychodzi, nie oznacza, że jesteś w stanie kontrolować twoje życie towarzyskie. Możesz być niezwykle produktywny i przebojowy w pracy, ale nie umieć przełożyć tego na twoje życie romantyczne. Przestań gonić za króliczkiem i delektuj się samym spotykaniem.

Jak zatem wyjść z randkowego impasu? Odpowiedź to MediDating, czyli randkowa medytacja!

Kiedy już zidentyfikowałeś to, czym się ograniczasz, czas na wprowadzenie narzędzia, które cię od tego uwolni. MediDating to stworzona przeze mnie metoda, która za pomocą

medytacji niweluje strach, podnosi twoją pewność siebie i uwalnia moc przyciągania. By pomóc ci w procesie MediDating, dołączam trzy prowadzone przeze mnie medytacje, które znajdziesz na mojej stronie Gabbyb.tv/MediDate.

Medytacja na wyzbycie się romantycznych iluzji

Ta medytacja jest idealna, gdy czujesz, że tkwisz w błędnym kole. Jeśli nosisz w sobie dawne żale do byłych kochanków, to coś właśnie dla ciebie! Użyj tej medytacji, by pomóc sobie oczyścić się ze strachu, gniewu oraz wątpliwości, które hamowały cię przed doświadczeniem miłości. Posłuchaj medytacji na stronie Gabbyb.tv/MediDate.

Medytacja przed randką

Oto medytacja przed wyjściem na randkę. Kluczem do udanej randki jest bycie sobą. Nie ma nic bardziej seksownego niż twoja prawda. Użyj jej, by wyzbyć się tremy przed spotkaniem i skupić w sobie. Na randkę zabierz SIEBIE, a będzie niezwykle udana. Posłuchaj medytacji na stronie Gabbyb.tv/MediDate.

Medytacja na spełnienie pragnień

Ta medytacja jest święta. Pozwoli ci dotrzeć do tego, jak chcesz się czuć w związku miłosnym. By twoje pragnienia mogły się spełnić, musisz skupić się na tym, jak chcesz się czuć. To uczucie jest tym, co przyciągnie do ciebie miłość. Praktykując

tę medytację, bądź przygotowany na dotarcie do swojej strefy miłości i bądź na nią gotowy. Posłuchaj medytacji na Gabbyb.tv/MediDate.

Pozbądź się iluzji na temat randek i zacznij MediDating już dziś!

Przesłanie cudów #21:

Jestem gotowy na miłość.

#MiraclesNow

#22: POZBAŹ SIĘ TREMY

Czy to przemówienie, czy prezentacja w pracy, czy nawet toast wznoszony na weselu – w którymś momencie naszego życia przychodzi czas, gdy jesteśmy w centrum uwagi. Bez względu na ich wagę, przemówienia na forum mogą być onieśmielające, a dla niektórych nawet zupełnie paraliżujące. Widziałam całkiem pewnych siebie ludzi, których dosłownie zatyka na samą myśl o publicznym wystąpieniu. Trema może w poważny sposób zablokować naszą karierę lub zdolność dzielenia się swoim talentem.

Uczucie strachu przed wystąpieniami publicznymi łączy się z przekonaniami typu: „niebezpiecznie jest przemawiać na forum” lub „nie zostanę zaakceptowany z tym, co mam do powiedzenia”.

Jeśli chcesz zmienić tę starą jak świat fobię, musisz popracować nad częścią mózgu, która włącza tremę (i wszystkie inne lęki), czyli nad ciałem migdałowatym. Ciało migdałowate gra główną rolę w przechowywaniu wspomnień związanych z emocjonalnymi przeżyciami. Kiedy się aktywuje, ma zdolność przejęcia kontroli nad naszym logicznym myśleniem i prowadzi nas do reakcji „walcz lub uciekaj”.

Uciskanie pewnych meridianów na ciele wpływa na funkcjonowanie ciała migdałowatego, a tym samym uwalnia nas od iluzji, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. Zwykłe naciskanie na pewne meridiany (meridian to według chińskiej medycyny droga przepływu energii w ciele człowieka) może wywołać nowy rodzaj emocji, który pomaga uspokoić się i wywołać nowe doświadczenie.

Przypomina to Technikę Emocjonalnej Wolności (z ang. Emotional Freedom Techniques, EFT), inaczej znaną jako tapping, czyli opukiwanie. Założenie EFT jest takie, że gdy opukujemy niektóre meridiany, usuwamy na nich blokady energetyczne – tłumione stare emocje – i wywołujemy nowe doświadczenie w naszym mózgu. (Więcej o technice tappingu dowiesz się z rozdziału #25).

Mój drogi przyjaciel i nauczyciel Kundalini Joseph Amanbir Young, który jest także zawodowym akupunkturzystą, pomaga wyzbyć się stresu i napięć, a w ich miejsce stworzyć nowe emocjonalne nawyki. Mówi: „Każdy punkt meridianu ma inny wpływ na naszą psychikę. Łatwym sposobem na tremę jest naciskanie z tyłu przedramienia. Nazwa tego punktu to «brama zewnętrznego brzegu» (z ang. *Outer Pass*). W sytuacji, w której musimy skonfrontować się ze światem, uciskanie go doda nam odwagi i pewności siebie”.

Czy paraliżuje cię trema? Amanbir mówi, że należy naciskać na zewnętrzną część przedramienia (działa na obu rękach!) około 7 cm od nadgarstka. Wytrzymaj ucisk do minuty lub maksymalnie trzech.

Ten minutowy cud pomoże uwolnić tremę i zaprowadzi cię do nowych emocjonalnych wzorców. Użyj tego narzędzia, kiedy masz zamiar przemawiać publicznie, i pamiętaj, że świat potrzebuje twojego światła. Dziel się nim!

Przesłanie cudów #22:

Wypowiadam się z odwagą,
gdyż świat potrzebuje mojego światła.

#MiraclesNow



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastró.pl



Gabrielle Bernstein jest autorką międzynarodowego bestselleru *Możesz czynić cuda*. Regularnie pojawia się w popularnych programach jako ekspert. Uznana za nowy wzór do naśladowania przez *New York Times*. Znajduje się na liście 20 najbardziej wpływowych kobiet na świecie według *Forbesa*.

Autorka proponuje 108 prostych technik, które eliminują nasze najczęstsze problemy – stres, wypalenie, frustrację, zazdrość i żal. Każda z nich opisuje jakąś trudność, a następnie oferuje Ci duchowe prawdy i rozważania oraz błyskawiczne sposoby na uporanie się z nią. Dzięki nim zdołasz osiągnąć spokój i spełnienie, a stosując je każdego dnia będziesz świadkiem i uczestnikiem cudów, które dzieją się wokół Ciebie.

Odkryjesz duchowe prawdy jogi i medytacji kundalini. Pozbędziesz się obaw i lęków oraz nauczysz się przebaczać sobie i innym. Wyeliminujesz blokady i odnajdziesz połączenie z wewnętrzną siłą. Z każdym kolejnym ćwiczeniem będzie opuszczał Cię strach, pojawi się inspiracja, zapanuje w Tobie spokój i harmonia. Zdołasz uzdrowić nie tylko duszę, ale i ciało.

Twój kurs cudów.

Gabrielle Bernstein jest nauczycielką i mówczynią, która codzienne sprawy potrafi przemienić w złoto i ofiarować je innym.

– Marianne Williamson

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-716-3



9 788373 777163