



Louise Hay

# Praca z lustrem

21 dni,  
które odmienią Twoje życie





Sluchaj 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: Katarzyna Liszyk  
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-770-5

MIRROR WORK  
Copyright © 2015 by Louise Hay  
English language publication 2015 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.

Autorka książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiegokolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku użycia jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce dla siebie, autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za działania czytelnika.

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

K gng<sub>h</sub> |a 'na ž\_ hîfmgà [dck]  
Xc k]UXWâfUXc W\A U]]@ gîf"



*Dek |k|b|Y.....* 9

### Tydzie pierwszy

8n|Y % Dc\_cWU`g|a Y|c`g|W|Y..... : %  
8n|Y & @ gfc lk c|a `dfm|W|Y|a ..... : &%  
8n|Y ' ` C|Vg|fk U|W|k c|W  
· k Yk bdf|rbn|W|f|c|ra Î k ..... : &  
8n|Y ( ` Dcrk Î `cXY^â|dfn|g|c W|..... : ' +  
8n|Y ) ` 6i Xck Ub|Ydc|W| W|k U|b|Y|k U|f|c W|. : ()  
8n|Y \* ` I k c `b|`g|ô|c|X|k Yk bdf|rb|Y|c `f|n|U|. : )'  
8n|Y + ` ? cWU`g|W|Y  
· dfn| `à|X|d|Y|f|k g|Y|c `h|c|X|b|U|..... : \*%

### Tydzie drugi

8n|Y ; ` Dc\_cWU`g|c`Y|k Yk bdf|rb|Y|X|n|W|c  
· Wô â|d|Y|f|k g|U|..... : +%  
8n|Y - ` Dc\_cWU`g|c`Y|k Yk bdf|rb|Y|X|n|W|c  
· Wô â|X|i |U|..... : ++

8n]Y %\$?cWU`gkc^YVUczi `YWgkÎ^VÎ`.....` , +  
 8n]Y %%DcWÎ^gôXcVfnZi k c b]^gkÎ^[b]Kk..` - )  
 8n]Y %&Dc\_cbnk Ub]Yô\_i .....`%\$  
 8n]Y % `NUWb]^Xn]Y`nia ] c Vĵ.....`%%  
 8n]Y %(`?cWU`gW]Y  
 ` dfn] `àXXfi [ ]Y]c h]cXb]U.....`%%

### Tydzie trzeci

8n]Y % `DfnWUWUb]YgV]Y]`ha ž  
 ` \_Ĥfm]WôrfUb].....`%&  
 8n]Y %\*`I nXUk ]Ub]YfYUW]n]bbra ].....`% -  
 8n]Y %+` n]WVnigfYg .....`%(+  
 8n]Y % `Cgà]Ub]YXcVfcVnĥi .....`%)  
 8n]Y % ` n]Wnk X]ôWbc Vĵ.....`%\*)  
 8n]Y `&\$`DfUWn`i gfy`a XUXn]W.....`%+`  
 8n]Y `&%?cWU`gW]Yh]fU.....`% %  
  
 Dgck]Y.....`%+  
 %&gbcVĥkžUñ\_cWĀg]W]YgĀ Y]c  
 h]fU]`bUn]kgn]Y.....`%,  
 C`5i hcfW.....`% %





## Powitanie

A c|XcXmżk |HUVybUa c|a Xk i Xn|Ygc YXbcXb|c-  
k ra \_i fgYdfUWn`i gfYa "Cd|YfUgôcb`bUdcdi -  
`fbrna \_i fgYk |Xc`@j |b| `Mi fgYZfDc`cWU`gW|Y  
8n|ô\_|gcl `àXb|j k `i gfc`dfnYn`c YbYlfm|mc-  
Xb|YbU Wnglôni Uk c Vă`k dfck UXLă`k `gk c|a`  
nW|`ra |Ubrh`

DfUWn`i gfYa `dUfnYb|YgcV|Y| ôVc`c`k`c`Wn  
|`dck HfnUb|YUzfa UW` `YgibUMfXn|Y`YZ`hk`bà`  
a YcXăz`U`à`rbUă ž UvmbU Wnă`glô`cWUă`g|W|Y  
glă`Y|c`|i`fnă`k |U|`U`c`Vnd|WbYz`dYbYa |c-  
Wă`|YgW`CXWUg`ž`|XmbU WUă`Uzfa UWzi Wô`  
HU`Y`dfUWn`i`gfYa`"A`Î`k`|ă`Wdfc`WYz`k`gng`c`  
W`a`Î`k`|a`nUvc`a`m`|a`nă`g`Ubc`|`Uzfa`UW`"?`UXn`  
k`Yk`bô`frbni`X|Uc`|`c`Xnh`Uă`Wng`ô`k`|k`c`Y`|`ck`|Y`  
`Ygigfi`a`|b|Ya`Uzfa`UW`"GUbc`|ă`cbYk`|UXca`c`W`  
dfnY`Umk`UbYXc`dcXk`|UXca`c`Vz`\_`h`fU`g`HUhi`Y`  
|k`c`Y`dfm`nk`nWU`Yb|Uc`Xbc`b|Ya`m`Yb|U`rUWck`U`  
b|U`Dcm`h`k`bYUzfa`UW`|`YbYfi`ăi`nXUk`|Uă`W`a`m`|`

]XYZx]ô\_]\_hî fma`a c Ygnfcrk ]bâak grVYk ]ô\_grà  
dYk bc âg]Y]dcWl VYk Ubyk Ufrc VçfUnrlđfc-  
k Ux]âk i a mYgdc\_Î^]k Yk bôfrbàfUc â"

B Udclô b]YgrYUzfa UWlc hZ\_hî fyk ndck ]UXgn  
bU[ cgzdUfrâWbUg]Y]Yk `i gfnY`CXV]Ucbe `Vc-  
k ]Ya k gY\_]Yi Wl VZ\_U\_]Y nk ]gnkr] `ôXâ gâ Y[c  
g]Y]GdfUk ]Z YcXfUi k ]Ygž\_]XngUk ]Ugn`Y\_]`  
cd]fZU\_]XmYgY k `dyb]ck Ufm`Ubc i \_Ui `VZ  
`U\_]Y[c fcXU] `a m`Yb]Ya i g]gira ]b]âž`Y`]`WVgn  
gôk `dyb]V]gnâ` nWâ "

; Xndfmgk c]gnidfUW`n`i gfYa žgU]Ygnigô`Vf-  
Xn]Y` k ]UXca `kndck ]UXbnW`gÎk `cfUk UgnW  
Wnb]k "BU WngigôXUâc`g]Y]Yk `rbUWb]Y[ `ôV-  
gma `rbUWb]i ]m]c`gck Uzb] `Wnb] Y`lc Xc hY`dcfn`i  
? ]Xnk ]k c]a `nW]k nXUfmigôW XcVY[cza c Ygn  
gdc`fnâk `i gfc]dck ]Xn]Yâ `8n]ô\_i `ôžXn]ô\_i `ô`Hc`  
b]Yg]â ck ]hY`8n]ô\_i `ôinUc " >Y Y]dfmfUz V]gôW`  
nY[cza c YgnigUbaâ`dfnX`i gfYa `]fnW C? ž\_c-  
Wlâ `Vô`Hc`W`gôk Ub]YgUcza ]b]Y`5`Y\_cWlâ`  
VôbUnUk gY"

8 Uk ]ô\_grc VnbUgrbUYn]Yb]Ygôlk Ufrâk ]k Ufn  
nYgk c]a `i gfnUbrna `cX]Wâ `Yg]dcWâ`ck c]fi X  
bYXU]m]c hY `dfcWghb`bUnk Uâ m]fUâ`NWLgâ`

^YxU\_ž[ XnigUYa n]gök cVWgYMYa b]Y^\_fnhWb]ž  
ck UdfUWnLä ]yb]Ugök nUkôn`i gfYa "K \_fî HW  
gUYgôcbbc hck UfmgrYä žV]g\_]a `dfmUWYä žUb]Y  
kfc]Yä "

DfUWn`i gfYa `hc`^YXb`n`bUk g]Ub]UgnW dfY-  
n]b]k ž`U\_]Ya c YngicV]YcZUfck Lâ"NUa ]Yhc`nU  
`Yk ]Yg`i bXžVndck ]YX]Yä`gV]Y` 7nY`â`a cXn`  
Uvc`8cMnYk n]`àXgn`i V 7rm`b]Y`Ygi k ]Yb]Y3"  
Hc`b]Ynk UYk UbYžUrnk V]ä[i`Xb]UdfnYgnLä`g-  
V]YH ]YXfcVbYždcn]k bYk ]UXca c W`=a `UfXn]Y`  
n]Ub[Ui`Ygn`i gfcžUvngö`ca d`Ya Yb]ck LâžXcW-  
b]Lä`]k g]YfLä`k `fi XbnW`a ca Yb]UWžha`[`ôvgnU  
]`UfXn]Y`fUcgbUvXn]Yk c`UfYUWngLä`na`gVä"

A c Yn]g]UbUk ]Ung]žXUW]c`dfc]fLä`fk U&%  
Xb]37ma c bUhc]Ub]Yra ]Yb]ä`gk`c`Y`nWY`k`nU  
`Yk ]Yfm]m]cXb]Y3A c Yb]YW\_`ck ]WžUYn]Lc-  
W]h`ck Lâ`dfcWg"; Xn]vXn]Ygn`cb]bi ck U`dfUW  
n`i gfYa žck YXfcVbYra ]Ub]m]Y`i`ä`b]Wna`  
n]Ufb]žfcnk ]U]Wbck YžnXfcYbUk m]`a m`ck Yž  
\_f]fYg]fUk ]äž Yk Î`i`a ng`ck cfm]gö`bUfUcgbYž  
dYbYg]ng]U`W`nW`

5 n]U]ä žn]W]b]Ua m]

## Dzie 4

### Pozwól odej przeszło ci

8n]gU`drkc`]gicXY`ãdcW W`k]bnzi k c`b]gi`  
dfnWUWb]Y]fi gngnXUY`

=`U`gôWl`Ygndc`Xb]i`k`WcfUgna`37mMl`Ygż`Y`  
i`WngngödenMk`lã`Xk`b]c`M`i`|`dfn]gUk`|`lã`g`c`Y`  
k`Yk`bã`frb`Y`fca`ck`nã`b`U`M`f`X`n]Y`^`dc`m`h`k`b`Y`l`c`f`n`š`  
>`ghã`n`V`W]Y`V`f`X`c`X`i`a`b`U`\_`c`W`U`g`i`g`W]Y`H`U`\_`  
a`c`W`c`ż`Y`\_`U`X`|`c`X`b`|`U`ã`k`|`W`n`g`i`d`f`U`W`n`i`g`f`Y`ã`ž`V`m`  
d`f`n`Y`d`c`|`f`l`ã`ck`l`ã`g`h`f`Y`b`U`k`m`|`ž`\_`h`f`Y`h`\_`k`|`ã`k`l`k`c`Y`^`  
[`ck`|`Y`^`

CXWUg`[`õ`c`\_]`|`c`X`n]W`g`k`U`\_`U`X`|`b`z`f`a`U`W`ž`  
`U`\_`ã`i`g`n`g`n]Y`]`a`n`ã`k`g`n`g`h`c`z`W`a`I`k`|`]`a`n`ã`W`\_`c`k`|`Y`\_`  
r`f`c`V`|`]`a`m`|`W`W`|`c`X`c`k`|`U`X`W`n`]`a`n`m`c`g`U`c`r`l`d`|`g`b`Y`  
|`Y`g`h`ã`U`U`n`b`c`k`U`b`Y`k`\_`g`k`c`|`g`Y`^`g`U`Z`W`b`U`g`n]Y`^`\_`c`f`m`  
a`I`n`|`ck`Y`ž`f`n`k`|`U`W`|`g`d`c`W`Y`g`c`b`Y`W`b`n`a`"@`V`õ`g`c`V`Y`  
k`m`f`U`l`ã`ž`Y`|`g`h`|`Y`ã`h`l`ã`\_`a`U`|`d`c`g`U`W`ž`U`k`g`n`g`h`|`Y`

bŭgnYa m`)]Xc k ]UXMM]UbU]fnk UbYgàbUHJa UWž  
\_ĥfYcb]i \_ UUA`k `cXdck ]YXb]W`hWU`UW`]dfnY-  
[fĭX\_UW`gĭZUFW]ki a "

K ]Yi nbŭg[fca UXŋ]k `g`V]Y hWU` ] `cd]gUbYB/]Y`Y  
gĥá kngĥfWU`àW`XVfnzB][Xria ]gôlc`b]Yi XZB]W][c`  
b]YfcVôXVfnY">Ygĥa mĭU`cdU]dcXgĥgYá `gĥfnWž  
bY]Unk bnW`HUa `nbU]fUma ]Xc k ]UXMM]Uá ]"

8ŋ]gU`nĭg`cWra nbŭgnW`a UnW`dcgU Wĭk "6ô-  
Xŋ]Yá nâk ]Wra`dfUW`n`i`gĥYá `]k`ngnLâ`g`V]Ybck Y  
dfnY`Um]DU]bôdrk`c`já`cX`Y`â`dfnY`nc`W]I`kUb]Uá`gô`  
cXcW`WUk]bn`>gĥYá [dĭk`dfnWUW`á`DcgU`W`Wk`nW`  
h`bck Yk ]UXc`c`W]`dck ]YXá`5`W`h`c`YgB`U`][Xŋ]Y  
h`g`UUC[ck`UáB][XnMM]c`hU`Y]c`b]Yk ]Xŋ]Y`a`m`

7ma`c`Y`g`g`V]Yk`m`V`U]`âz`U`V`nc`V`nk`gĭU]Už  
[XnM`\_`UXY]c`Xb]Ua`Ī`[`cdU]bck`Uá`bck`ngc]gĭ`VbU  
dc[cXn]YgôndfnY`nc`Vž`V`nk`lk`c]a`n`W]i`U]Ubc-  
k`UU`Ufa`cb]Uá`Ī`^Xc[ ]ž`i`UW`á`Y`h`fc`V]âc`dfnY`n`  
W`Xŋ]Ybâc`dfUW`n`i`gĥYá`"?`UXY]c`Xb]Ura`nk`U`g`ng`Y`  
V]Y`c`Y`b`Yk`Ufgk`m`Vc`\_`U`x`ndfnY`nc`W]NU`\_`UXra`  
f`U`Yá`ž`[`X`nk`m`ck`]UX`g`n`U]`fa`UW`d`Ufn`Wk`i`g`fcž  
dcn`Mk`U`g`g`ô`Y`b`Y`k`Ufgk`n`dfnY`nc`W]7ma`g`âck`Y`  
k`Ufgk`n`ĥ`f`Y`i`b]Yá`c`]k`]Uá`W`g`Mô`]k`Y`]g`U`g`U`-  
V`bi`â`W`n`W]37ma`g`âck`Y`Vc`\_`U`x`n`b]Yá`c`]k`]Uá`W`  
V`dfnWUW]Y`g`c`V]Y]`g`k`c`Y`dfnY`nc`V]B

CáXrōž Ya Uá mdfcVYa 'k nXbhmā ck Ubji 'mW'  
Vc\_Uždcbyk UžgMfnYa Îk jāvzbyk JYa nāWYa i '  
HU\_bUfUk XōWWá niderk c'jácX^â"K JYa nāW'Ygi  
bJYHU\_k bUgma 'nW' jk JYa nāWM c WWá nāUYbJY  
k JYa nāW'bUgdfnXma 'dck gfrma i 'Y'

K gng\_h c'k lk cja ' nW' g'ubck ]'i gfnUbYcX]-  
VYH[cž\_la 'YgY "HU 'U 'i gfc'cX]Utk Î ^cVfUž  
Xc k ]UWb]U g'ubck ]à cXrk ]YVWXybJY lk c]W'  
dfnY\_cbU "A c YgnXcgck bJY dfmfnYá gō'gk c]a '  
Xc k ]UWb]ca ]'c\_fY 'jāž'U ]Ygátk c'YdfnY\_cbU]U'  
>Y ]'dfmfmgn'gō'ì X]ca 'k 'gk c]a 'chWb]i žnU  
i k Ungž YcXrk ]YVWXUàcb] bJY\_H'fYlk c'Ycd]bJY  
c'gV]Ygá ma ">Y Y] nLk gnYVmY 'k 'dfUW\_h fnhm\_c-  
k Ubnžhc 'dfUk XcdcXcVb]YXUM] cž Ygá 'Xc 'k ]Yi '  
fnWm'dcXWcX]gn'VfXc 'fnhWb]YžUk 'Xn]YW]-  
gk ]YVnk UY 'fnhmck Ubn'fny'YbY] c'nfcX]VĤk "

Dá ]dU: 'Y Y] b]YVW' Ygn'gōXcVfnYnWra žW'W'  
gōdfmXfmcža Ugnia c 'jk c āgdc'fnYāk ]' āvgY-  
VY] ]gñhLā :U' dfmWb] Yá gōXc'h]cXc k ]UWb]UB  
7c'hU ]Y]c k 'a c]a kbdfri 'k ]Yfmž YbUlc nLgi žmYá 3  
:U 'a c]ō'hc'ma ]b]ā3:U 'a c]ōdfnWUWnā'gVY] 'a c'Y'  
dfnYnc VžbU Wnā'gōm'g]k ]ālc nUgVá ]'fi gnāXUY3

5Zfa i 'ā mi l kUb]Lá gōcXg'fWc]fUb]WY ]'dfnY  
\_cbU "DarkUlá ]a cX^žUgá W'ōgk\_Î"

## Dzie 4 – wiczenie pracy z lustrem

%“ GU `dfnX`i gfYa "

&“ K Y [ `ôVc\_]`cXXWZUdcXWUgk nXYWi `derk Î ž  
Vrk gY\_]YbUd]ôWYcdi Wc lk c^YVUc"

' "" Gdĭ `fnbUgk c^YVc c`]k nMFU `gVjYž YbUW  
g UgnidfmVg ž Ĥ fngdfUk ]Už Ychk ]fUgòk bja  
bUòXbUd nĥ78ždYbà`gUfnW`dfnY`cbU `]bY-  
[Unk bnW`a m]ž Ĥ fU Vĭ [ `Y cXk UfnBU`Ygi  
k lk c^Y [ ck ]Y`Gđ b]^Xc Wc U]k nMFU `gVjYž  
Yk nVĭ [ Ugn`àn bUòX ]k nfn Vgn"

(" 5`hfUigdĭ `fn`gVjY [ `ôVc\_c`k `c`Wm]`dck ]Xn`  
Gk Î fra mĭck Y bU fU ]Y dY bY dcmĭnk bnW`  
a m]`]Užfa UW"

)"" K mĭck ]XnbU] cgUžfa UW`DfU bôgòi kc`b]âcX  
bY`Unk bnW`a m]`"Derk ULà `ja `cXY`â`I kUb]Là`  
gòcXk gY\_]Y`c`bUd]ôWY`I kUb]Là `gòcX[b]Yki`  
I kUb]Là `gòcX`dcW`WUk ]bn`"Derk ULà `cXY`â`  
kgY`\_ja `gai`h`ca`ž`gUfna `c[fU]Wb]ca `]`dfnY`c-  
bU]ca "Derk ULà `ja `cXY`â`]W`ô`g`c`Î`"Dm`gUò`  
k`n`cX]Yn`g`Là`na`g`Và`">gY`k`n`cX]Yn`W`na`  
žnVĭ`">gY`Vrd]Wbn`

\*"" Dck Ĥ fn`YXk Ui VlfmfUm`



+'' K `Vá[i `Xb]UžrU\_UXna `fUhYa ž[ XribUdch\_Ugr  
U\_JY `hfi Xbc Vžk nã ]^ \_Jygrcb\_ck Y `i ghf\_c`  
]`dck Ĩ fñhYUZfa UW`NUdUã ]dU`YXcVfnžUrn  
gUnglôWô Vãlk Y[c Xb]U

Sila jest w tobie:  
wiczenie notatkowe na dzie 4

%'' I k ULa ž Yk ]ô\_grc âbUgnWdfcVYa Ĩk `gdc-  
k cXck UbñW`YghWñfYa UdfmWñbUã ]ž\_Ĩ fy  
cgV] VYc\_fY `Uã `a ]UbYa K ]Y\_]Y`7rk Ĩf\_]`Cã  
lc. ? fñmUžGfUWžK ]bUžNc â`K `gk na bchU  
b]\_i `gk ĨfnWñfm\_c`i a bržk `bU Ĩk\_i `UXY`  
nb]Wk d]gn`YXb`n`\_UM[cf]]`K ]Y\_]Y`7rk Ĩf\_]`  
NUgUĨk `gž`U`àfc`öcX]fnk U`k Ĩk c]a `nW`  
NUbch `k Yk UWk Y`Y`\_c`i a b]Ygk c`Ya m]`  
]cXñ VUk n] `öXã `UXY`nb]W`

&'' K n]YfnhUhXk ]Y\_UM[cf]Yžk `ĨfnWgdcfnã-  
Xq] Y bUk ]öW`bchU]\_]bUd]gnk b]Wdcnñk bY  
UZfa UW`Dfm Uck cz`Y `]YXb`n`hW`\_UM[cf]]`  
YghNc âža c YgnrUd]gãhU ]YUZfa UW`U. :8Wñ  
X `öhfUžVñkmmk`]ãgžöcXkgnY\_]YcV`i `]nc W  
`a `k]öW`nc WñkUb]Uã žna `k]öW`a Uã `a ]c Vž  
\_Ĩfã`a c]öcXfnLã`

' " K gng<sub>h</sub>c k bl<sub>g</sub>ma ' nW<sub>i</sub> g<sub>h</sub>U<sub>b</sub>ck ]'i g<sub>f</sub>n<sub>l</sub>U<sub>b</sub>YcX]-  
 W<sub>Y</sub>H<sub>i</sub> [cz\_ ]a 'Y<sub>g</sub>Y a m<sub>i</sub>Dca m<sub>i</sub>c 'i X<sub>n</sub>]U<sub>W</sub>k 'k c-  
 ]a 'cl<sub>c</sub>W<sub>b</sub>ji žn\_ Ĥ<sub>i</sub> fra ]a ]Yk U<sub>g</sub>id<sub>f</sub>cV<sub>Y</sub>a m<sub>i</sub>7c '  
 g<sub>f</sub>U<sub>k</sub> ]U<sub>ž</sub> Y<sub>W</sub> 'W<sub>k</sub> 'b]W<sub>d</sub>f<sub>n</sub>Y<sub>g</sub>\_ U<sub>k</sub>l<sub>B</sub>N<sub>U</sub>b<sub>ch</sub>i ^  
 g<sub>l</sub>c<sub>g</sub>f<sub>n</sub>Y Y<sub>b</sub>]U'

(" G<sub>l</sub>Ĥ 'f<sub>n</sub>b<sub>U</sub>d<sub>f</sub>ma ]ch<sub>ž</sub>\_ Ĥ<sub>i</sub> f<sub>Y</sub>d<sub>f</sub>n<sub>i</sub>X<sub>W</sub>k ]'à<sub>n</sub>l<sub>U</sub>]g<sub>U</sub>  
 Y "C<sub>X</sub>b<sub>ch</sub>i ž<sub>U</sub>\_ U<sub>X</sub>m<sub>b</sub>]W<sub>c</sub>X<sub>k</sub> ]Y<sub>V</sub>W<sub>X</sub>U<sub>k</sub> c'â  
 cd]b]ô<sub>c</sub> 'g<sub>V</sub>Y<sub>g</sub>Ĥ<sub>a</sub> na "A c Y<sub>g</sub>n<sub>l</sub>U<sub>b</sub>ch<sub>c</sub>k U<sub>â</sub>h<sub>U</sub> Y  
 k gng<sub>h</sub>c<sub>ž</sub>W<sub>i</sub> [c<sub>b</sub>U<sub>W</sub>m<sub>Y</sub> g<sub>ô</sub>c 'g<sub>V</sub>Y<sub>d</sub>cX<sub>W</sub>U<sub>g</sub>X<sub>n</sub>]-  
 g<sub>Y</sub>g<sub>n</sub>]c<sub>â</sub>k ]W<sub>b</sub>]U'

#### My I Serca na dzie 4: *Mog si uwolni*

B<sub>U</sub>k<sub>m</sub>] ]k<sub>r</sub>c<sub>f</sub>W<sub>n</sub>L<sub>W</sub>ck<sub>U</sub> 'd<sub>c</sub>k<sub>g</sub>U<sub>â</sub>X<sub>U</sub>M<sub>i</sub> [cz<sub>Y</sub> k<sub>i</sub> d<sub>Y</sub>-  
 k ]Y<sub>b</sub> 'g<sub>l</sub>c<sub>g</sub>Ĥ<sub>i</sub> V<sub>b</sub>U<sub>â</sub> 'g<sub>i</sub> à<sub>i</sub> 'H<sub>c</sub> 'b]Y<sub>g</sub>U<sub>â</sub> ck ]h<sub>ž</sub>'U<sub>i</sub> 'k ]Y<sub>Y</sub>  
 W<sub>c</sub>f<sub>i</sub> V<sub>k</sub>n<sub>k</sub> c<sub>i</sub> 'Y<sub>â</sub> n<sub>ž</sub>d<sub>c</sub>b]Y<sub>k</sub> U<sub>k</sub> 'h<sub>b</sub> 'g<sub>l</sub>c<sub>g</sub>Ĥ<sub>i</sub> V<sub>W</sub>W<sub>â</sub> m<sub>i</sub>  
 i \_U<sub>f</sub>U<sub>â</sub> b<sub>U</sub>g<sub>n</sub>W<sub>f</sub>c<sub>X</sub>n]W<sub>k</sub> "B ]Y<sub>f</sub>c<sub>V</sub>]a m<sub>i</sub>H<sub>i</sub> [c<sub>i</sub> 'k ]U<sub>X</sub>-  
 a ]Y<sub>i</sub> 'k<sub>i</sub> n<sub>l</sub>U<sub>X</sub>n]Y<sub>k</sub> 'k ]ô<sub>i</sub> 'g<sub>r</sub>c<sub>i</sub> W<sub>d</sub>f<sub>m</sub>U<sub>X</sub>Ĥ<sub>i</sub> k<sub>i</sub> 'W<sub>b</sub>]a m<sub>i</sub>  
 h<sub>c</sub> 'W<sub>\_</sub>ck ]W<sub>Y</sub>]Y<sub>k</sub> ]U<sub>X</sub>ca ]Y<sub>i</sub> 'Y<sub>i</sub> 'Y<sub>i</sub> 'Y<sub>â</sub> b<sub>U</sub> 'g<sub>l</sub>c<sub>f</sub>ma m<sub>i</sub>  
 k<sub>i</sub> [ a<sub>V</sub> 'g<sub>Y</sub>]Y<sub>ž</sub>c<sub>X</sub>b<sub>U</sub>X<sub>n</sub>]Y<sub>â</sub> m<sub>i</sub>Y<sub>k</sub> ]Y<sub>b</sub> 'g<sub>W</sub>Y<sub>â</sub> U<sub>i</sub> "7<sub>i</sub> n<sub>ô</sub>g<sub>r</sub>c<sub>i</sub>  
 [ Y<sub>b</sub>Y<sub>i</sub> 'Y<sub>â</sub> n<sub>b</sub>Y<sub>i</sub> [U<sub>n</sub>k<sub>i</sub> b<sub>Y</sub>g<sub>h</sub>i U<sub>W</sub>ž<sub>d</sub>c<sub>b</sub>]Y<sub>k</sub> U<sub>b</sub>]Y<sub>k</sub> ]Y<sub>â</sub> n<sub>ž</sub>  
 'U<sub>i</sub> f<sub>U</sub>X<sub>n</sub>]â<sub>i</sub> 'g<sub>V</sub>Y<sub>n</sub>b]Y<sub>\_</sub> Ĥ<sub>i</sub> fra ]'c<sub>V</sub>g<sub>r</sub>l<sub>f</sub>U<sub>â</sub> ]' n<sub>W</sub>]U<sub>i</sub> 'Y<sub>i</sub> ]h<sub>U</sub> '  
 'Y<sub>g</sub>h<sub>i</sub>Ĥ<sub>i</sub> k<sub>b</sub>]Y<sub>i</sub> 'k<sub>i</sub> c<sub>ja</sub> 'd<sub>f</sub>m<sub>l</sub>U<sub>X</sub>\_i ž<sub>n</sub>U<sub>U</sub> 'g<sub>V</sub>Y<sub>d</sub>n<sub>l</sub>U<sub>b</sub>]U'

N'U]Y[c'dckcX'Ygia]'dfmfc3BU\_c[c'YgA'nnß  
7nY[c'dfIV'oi b]\_bää3U\_a Ua ]lc'dca IV

>Y]'b]Y^YgY '[ch k ž Vm]ôcXWM[c'ikc'b]â'·  
kc]gn]ôH[c'lfma UżVc W'Ygż YXcVfnYV]gi m  
'lc'b]Yk UbYW'rfcV]gr]'H\_ 'b]YVôX]Ygnk 'gUb]Y  
gôcX]H[c'ikc'b]â">Y Y]'YXbU\_ 'VôX]Ygn[ chck nż  
dfmX]YV]lc'b]YgA ck ]W' Uk c"

Medytacja na dzie 4: Nowy rozdział  
(dzie 4 - nagranie audio)

NcVUż'U\_c]k ]YUà]gôXrk ]Xc'bck Y'fnW]k ]gc-  
W' fcmdcW]nUgn]bck nfc]nX]U' nW]żdY Yb i nXc-  
k ]Yb]Uż\_ h'fY[c'k d'fn]gnc W]b]Yfcri a ]UY">YgY a m  
k 'lfU\_ W]YbU\_]c'b]Yrk m nW'a c ']kc V]W]ż\_ h'fY  
k b]gh\_k ]a"BU W]ra n]gôb]k ]amk Uā\_c]b]H\_h]n]a ]'  
cVg]l]Uā ]b]Ugn' 'U b]ż\_ h'fY d]cg]U]Uā\_c]X]ck ]YX]'  
]a c[à'dc]dfck U]n]â]b]U\_g\_i 'k ]ô\_g]Yā i 'XcVfi "

I 'fm]ż'U\_h]YXrk ]c]k ]YUà]gôg]n]fc\_c]'k m]fU·  
g]V]Yż'U\_ 'dfn]WcX]n]g]i d'fn]n]b]Y]ż V]m]c]X]b]UY ā'a c]W  
i nX'ck ]Yb]Uż\_ h'fU a c Y d'fm]V]YUā\_k ]YY]Z]fa'··  
H\_ Y d'fn]Y]X]a ]ch k 'W]n]bbn]W' i X]n]"B]Y\_h'f]m]n]b]U\_g  
d]c]f]n]M' āi nX'ck ]Yb]U]W]U]ż]bb]a Uā]r]f]U]b]c]b]Y]g]Y]W]ż

*Praca z lustrem*

U'YgnMY]bb]dclfnYM ^äi`YMB]Ui a ngÎk "NUHá ž  
gHU a ngôçk UfW]`W cbb]`bUdclfnWm]bbnW`i -  
Xn]"`Ctk ]YfUá mik ]ôWfrk ]`Xc`fcrk c^`cgV]gM]c`  
]`dfnWcXn]a mdfnYn]b]Žk ]YXáW/ Y`YgY a mHá`  
VYrd]YMB]"

