

## **Wyrazy uznania dla ASTROLOGIA KLUCZEM DO POPRAWY TWOJEGO ŻYCIA**

„Po raz pierwszy spotkałam Jennifer dwa lata temu, kiedy stałam na rozdrożach mojego życia – mam szeroki dostęp w Goop do wyjątkowych ludzi o specjalnych zdolnościach, ale Jennifer biła wszystkich na głowę. Moja sesja z nią, którą zapisywałam i udokumentowałam, była przełomowa: wyjaśniła mi, co było dla mnie osiągalne – w bardzo osobisty i przekonujący sposób, a następnie dała mi wskazówki, jak pokierować życiem, aby podążać za moim przeznaczeniem. Regularnie ją widuję i z nią rozmawiam, a ona stała się dla mnie bliską przyjaciółką. To ekscytujące było widzieć, jak w ciągu ostatnich dwóch lat w ten sam sposób poruszyła i zmieniła życie czytelników Goop – jej interpretacja astrologii, oparta na psychologii, ma zdolność do głębokiego wymuszenia potrzebnych zmian”.

**ELISE LOEHNEN**

dyrektor do spraw wydawniczych w Goop

„Jennifer jest niezwykle błyskotliwą astrolożką, która w wyjątkowy sposób łączy rozumienie gwiazd z ogromnym doświadczeniem jako terapeutka. Znam Jennifer Freed od ponad piętnastu lat, a jej wskazówki są naprawdę bezcenne. Uczy nas, że naszą drogą nie jest tylko przeznaczenie, ale także to, jak doświadczyć najwyższej wersji prawdy, która jest dostępna dla każdej z naszych unikalnych dróg podczas wędrówki dusz tutaj w ziemskiej szkole. Krótko mówiąc, pomogła mi dokonać mojej własnej przemiany na każdym poziomie i wiem, że jej rady pomogą również i tobie wykorzystać swoją wewnętrzną moc i czerpać z niej największe dary”.

**LAUREN ROXBURGH**

autorka bestsellerów i edukatorka wellness

„Doktor Jen Freed doskonale łączy ze sobą sztukę, serce, naukę o relacjach, karierze i poradach życiowych. Jest niczym mądry anioł, który prowadzi cię ścieżkami życia. Podczas gdy tradycyjni trenerzy, terapeuci i doradcy potrzebują tygodni, aby uzyskać podstawowe informacje tylko po to, aby zacząć zagłębiać się w twoją sprawę, doświadczenie Jen i niezrównane umiejętności wykorzystania starożytnej nauki pozwalają jej dotrzeć do korzeni twojego życia w ciągu jednej sesji. Zmień swoje życie na lepsze dzięki pięknej mądrości doktor Freed”.

**DR WILL COLE**

wiodący ekspert w dziedzinie medycyny funkcjonalnej  
i autor bestselleru *Ketotarian* i *The Inflammation Spectrum*

„Jennifer Freed jest jak przejrzyste naczynie, dzięki któremu łatwo i z głęboką wnikliwością można zrozumieć siebie i innych. Płynąca od niej nauka, jak interpretować planety i znaki, odmienia życie”.

**MARCIA CROSS**

wielokrotnie nagradzana aktorka

„Jennifer to potężna kombinacja współodczuwania, przejrzystości, i wnikliwości”.

**BOYD VARTY**

autor *Cathedral of the Wild*  
i *The Lion Tracker's Guide to Life*

„Jennifer po mistrzowsku łączy psychologię i astrologię, aby umożliwić każdemu człowiekowi wykorzystanie ich wyjątkowości. Dzieli się swoją mądrością i doświadczeniem w sposób bezpośredni i przy-

stępny, co zachęca każdego z nas do doceniania swoich talentów i przemiany wyzwań w mocne strony. Jest latarnią prawdy, a jej praca pomaga każdemu oświetlić drogę ku przyszłości!”

**MARY AND LUCY FIRESTONE**

założycielki Firestone Sisters

„Rzadko podczas moich podróży napotykałem na taką troskliwość, precyzyjną wnikliwość i mądrość, które oferuje doktor Jennifer Freed. Wszystko to emanuje z wnętrza przepelnionego miłością serca. Umiejętność Jennifer do napełnienia życia światłem jest niezwykła”.

**RAND ROSENBERG**

były wiceprezes PG&E

„Fascynująca wizja Jennifer otwiera drzwi do odkrywania i rozwoju, które wzbogacają nas samych i naszą piękną planetę, na której mieszkamy”.

**DR JIM PEAL**

międzynarodowy trener korporacyjny

„Umiejętność Jennifer Freed do wykorzystania przenikliwego odczytywania gwiazd i towarzyszącego im wpływu aspektu psychologicznego jest niezwykle intuicyjna, odkrywczą i niezwykle pomocna. Wyniosła swój kunszt na wyżyny sztuki, która staje się zarówno drogą, jak i wyzwoleniem”.

**EVE ENSLER**

autorka *The Vagina Monologues* i *The Apology*

„Jennifer jest niezwykle inspirującą i wnikliwą przewodniczką, która pomaga nam zrozumieć nasze największe atuty i miejsca, w których potrzebujemy dalszego rozwoju i wsparcia”.

**PETER I JENNIFER BUFFETT**

dyrektorzy zarządzający fundacją NoVo

# **Astrologia**

kluczem do poprawy  
**Twojego życia**



DR JENNIFER FREED

# Astrologia

kluczem do poprawy  
Twojego życia



Jak mądrze wykorzystać  
swoj życiowy potencjał  
dzięki indywidualnemu układowi planet  
w horoskopie natalnym



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8171-417-4

Tytuł oryginału: *Use Your Planets Wisely. Master Your Ultimate Cosmic Potential  
with Psychological Astrology*

Copyright © 2020 Jennifer Freed. This Translation published by exclusive license  
from Sounds True, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



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

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

PRINTED IN POLAND



*Do boskich muz,  
które obdarowały mnie  
proroczymi darami.*



# Spis treści

**PRZEDMOWA** Jak korzystać z tej książki

**WSTĘP** Astrologia psychologiczna: Starożytna nauka dla współczesnych czasów

**ROZDZIAŁ 1** Witaj w nowym paradygmacie astrologii psychologicznej

## **ROZDZIAŁ 2 SŁOŃCE**

### ***Korzeń palowy***

Słońce na wykresie odnosi się do struktury ego i wyrażania naszej tożsamości. Reprezentuje ono podstawowy sposób, w jaki identyfikujemy siebie i porządkujemy nasze życiowe role w spójną osobowość. Zodiakalny znak twojego Słońca mówi o jednym z twoich największych karmicznych wyzwań: czy wzniesiesz się do najbardziej rozwiniętej wersji siebie, czy też pozwolisz, by

twój brak wiary w siebie odrzucił cię w cień lub nakłonił cię do autodestrukcji?

## **ROZDZIAŁ 3 KSIĘŻYC**

### ***Pływy***

Księżyc reprezentuje potrzeby emocjonalne. Kiedy uświadomisz sobie, że jesteś istotą emocjonalną, zrozumiesz również emocjonalne życie innych i staniesz się bardziej empatyczny bez utraty swoich ograniczeń. Ten rozdział poprowadzi cię w kierunku dogłębnego poznania nawyków, tęsknot i potrzeb, które – pozostawione nierozpoznane – często utrzymają cię mocno w prymitywnym stanie ekspresji i wzajemnych powiązań. W miarę jak uświadamiasz sobie to, co zwykle robisz i czego najbardziej potrzebujesz, rozwijasz w sobie moc słuchania i konstruktywnego wykorzystywania emocji oraz przełamywania wzorców, które już nie służą.

## **ROZDZIAŁ 4 ASCENDENT/ZNAK WSCHODZĄCY**

### ***Okno***

Twój ascendent jest znakiem, który wznosił się nad horyzontem dokładnie w momencie twoich narodzin. Reprezentuje on sposób, w jaki postrzegają cię inni i jakie pierwsze wrażenie na nich wywierasz, a także rolę, jaką odgrywasz w swojej biologicznej rodzinie. Jest to znak, wokół którego skoncentrowana jest cała twoja mapa urodzenia. Oryginalny opis ascendentu jako „maski” zostaje zastąpiony nowym obrazem ascendentu jako „okna”: przez który jesteś widziany i przez który widzisz siebie.

## **ROZDZIAŁ 5 MERKURY**

### ***Wiatr***

Merkury to planeta myśli i komunikowania się. Zrozumienie jego umiejscowienia w układzie planetarnym pomaga zwiększyć do maksimum intelekt i ekspresję, unikając problemów z komunikowaniem się. Niniejszy rozdział zawiera wyjaśnienie zjawiska retrogradacji Merkurego, dotyczącego wszystkich dobrodziejstw i zagrożeń związanych z Internetem i innymi rodzajami technologii komunikacyjnych.

## **ROZDZIAŁ 6 WENUS**

### ***Ogród***

Wenus jest archetypem miłości i piękna. Jej umiejscowienie w układzie planetarnym ma wpływ na twoje pragnienie miłości, umiejętność zjednywania sobie ludzi, na życie towarzyskie i poczucie bycia atrakcyjnym. Zrozumienie znaku Wenus w twoim wykresie urodzeniowym pomoże poprowadzić cię najlepszą drogą do zmysłowej lub estetycznej przyjemności, artystycznej ekspresji i ogólnej harmonii w twoim życiu. Pomoże także zrozumieć twoje popędy w romantycznych i społecznych relacjach oraz zbudować tam większą harmonię.

## **ROZDZIAŁ 7 MARS**

### ***Ogień***

Mars reprezentuje siłę woli i siłę działania. Wiedza o tym, gdzie znajduje się Mars na wykresie urodzeniowym, jest pomocna w pracy z twoimi wrodzonymi umiejętnościami, aby osiągnąć swoje cele i marzenia, a także pozwala dowiedzieć się, jakie pułapki mogą najprawdopodobniej zakłócić twoją siłę napędzającą cię do działania. Umiejscowienie Marsa, czasem nazywanego „gniewną

planetą”, wpływa na twoją asertywność, wyrażanie gniewu, zapal do sportu i bardziej yang (męski) wyraz twojej seksualności.

## **ROZDZIAŁ 8 JOWISZ**

### ***Wysokogórskie jezioro***

Jowisz reprezentuje rozwój, wzrost i sukces. Odnosi się również do hojności, zaszczytu, obfitości, dumy i optymizmu. Jego umiejscowienie w kosmogramie urodzeniowym mówi wiele o tym, jak wyrażasz te cechy – lub wyrażasz je nadmiernie albo walczysz o wyrażenie tych cech w swoim życiu.

## **ROZDZIAŁ 9 SATURN**

### ***Góra***

Saturn reprezentuje strukturę, czas i tradycję. Równoważy on ekspansywną energię Jowisza z niezbędnymi ograniczeniami i realizmem. Umiejscowienie Saturna w znakach mówi nie tylko o tym, jak wprowadzasz ład w miejsce chaosu, ale również o tym, że nie wykraczasz poza własne granice. Saturn ma również złą reputację – czasami symbolizowany jest jako szkielet, kierując twoje myśli w stronę śmiertelności i nieuchronności śmierci. Ale bez szkieletu byłbyś tylko stertą kości i mięsa. Potrzebujesz swojego szkieletu, aby stać, chodzić i robić wszystko, co robisz, tak samo, jak potrzebujesz struktury Saturna do uwidocznienia się, stania obiema nogami na ziemi, wytrwania i ciężkiej pracy.

## **ROZDZIAŁ 10 CHIRON**

### ***Sękate drzewo***

Chiron reprezentuje archetyp Zranionego Uzdrowiciela. W kosmogramie urodzeniowym umiejscowienie znaku Chiron sugeruje, jakie elementy samego siebie możesz uznać za najbardziej

zranione i potrzebujące uzdrowienia oraz jak możesz użyć swoich ran do pomocy i uzdrowienia innych.

## **ROZDZIAŁ 11 URAN**

### ***Błyskawica***

Zmiany, bunt i rewolucja są symbolami Urana. Ten archetyp jest zapowiedzią niemożliwych do przewidzenia zdarzeń, momentów „eureka” i nagłych, gwałtownych przebudzeń. Uniemożliwia utrzymanie status quo i wyzwala od ucisku. Umieszczenie Urana obrazuje twoje zrozumienie występowania nieprzewidywalnych zdarzeń, zmian i „eurekowych” momentów – lub (jak to często ma miejsce, gdy nie szanujesz energii Urana w swoim kosmogramie urodzeniowym) jak te momenty mogą cię zaskoczyć, gdy przydadzą ci się w najmniej spodziewanym momencie.

## **ROZDZIAŁ 12 NEPTUN**

### ***Fala***

Neptun reprezentuje transcendencję i połączenie świadomości, wyobraźni, świata duchowego, mistycznego – przestrzeń przed narodzeniem, przestrzeń po śmierci, przestrzeń między światami. Znak związany z Neptunem w twoim kosmogramie wpływa nie tylko na twoją intuicję i marzenia, ale także na twoją głębię uczuć i empatii. Może on pomóc ci zrozumieć wszelkie skłonności, których musisz spróbować się pozbyć lub uświadomić sobie swoje pełne zaangażowanie w ten świat, tak samo, jak swoją zdolność do ogarnięcia tajemnic wszechświata.

## ROZDZIAŁ 13 PLUTON

### *Wulkan*

Archetyp Plutona reprezentuje pierwotną energię i głęboką przemianę. Jego umiejscowienie w twoim kosmogramie pomaga zrozumieć twoje impulsy, aby sięgnąć tak głęboko, jak tylko człowiek może sięgnąć; aby powiedzieć prawdę, bez względu na konsekwencje; aby zanurzyć się w tajemnice seksu, narodzin i śmierci. To zrozumienie może pomóc w radzeniu sobie z impulsami nienawiści, chciwości, zazdrości i żądz – które *każdy* ma, ponieważ w każdym kosmogramie jest umiejscowiony Pluton – i odnalezienia drogi, która prowadzi do kreatywności i do takiej transformacji, która na dłuższą metę jest korzystna (nawet jeśli na krótką metę jest destrukcyjna i trudna).

### **EPILOG** Dokąd zmierzamy?

Podziękowania

Przypisy

O Autorce



## PRZEDMOWA

# Jak korzystać z tej książki

**T**rzymasz w swoich rękach jedno z najpotężniejszych narzędzi służących do zrozumienia siebie i innych istot ludzkich. Na kolejnych stronach będziesz mieć dostęp do DNA kosmosu i świętej mapy psychiki.

Otrzymujesz wspaniały prezent, a wraz z nim odpowiedzialność etyczną. Wiedza zawarta w tej książce da ci to, czego potrzebujesz, aby radykalnie zmienić swój stosunek do siebie i innych – dogłębny wgląd w to, co tobą kieruje i w to, co naprawdę motywuje innych. Jest to najszybszy sposób na zbudowanie trwałej empatii i poddanie się osądom, które odróżniają ludzi od siebie.

Jak każda kosmiczna siła, mądrość zawarta w tej książce może być nieodpowiednio wykorzystana przez tych, którzy mają niewłaściwe intencje. Fakt, że ta książka jest w twoim posiadaniu, oznacza, że jesteś gotowy do szybkiego rozwoju i bycia przewodnikiem dla innych, którzy chcą dołączyć do ciebie na tej ścieżce. Z wiedzy, którą się tutaj

dzielię z tobą, możesz czerpać przez całe życie; im głębiej zanurzysz się w tę treść i będziesz stosował ją w praktyce, tym więcej mądrości otrzymasz.

Gdy zaangażujesz się w integralność tych pełnych poświęceń przesłań i w praktyki, które czynią je dla ciebie osobistymi, zauważysz ogromny wpływ pozaziemskiego wsparcia. Będziesz w stanie odczuć i doświadczyć wzmocnienia twojego połączenia z opatrnością.

Osobiste historie przedstawione w tej książce (ze zmienionymi nazwiskami i danymi w celu ochrony prywatności tych osób) pokazują, że każdy z nas ma zdolność do rozwoju w każdym wieku oraz do radykalnej zmiany i ulepszenia naszych psychologicznych i duchowych działań. Właściwie wykorzystana ta książka może zaoferować ci nieograniczony rozwój. Oto, czego potrzebujesz, aby wykorzystać tę potężną wiedzę:

1. Uzyskaj wydruk kosmogramu, który zawiera wszystkie planety, Chiron, i twój ascendent. Możesz je znaleźć za darmo w aplikacjach online, takich jak Time Passages, Co-Star lub na stronie astro.com. Wprowadź datę, godzinę i miejsce urodzenia. (Jeśli nie znasz swojej godziny narodzin, powinieneś wpisać godzinę 24:00; twój ascendent i znak zodiaku w Księżycu może być niedokładny, ale reszta będzie prawidłowa). Jeśli chcesz zakupić bardziej obszerny i szczegółowy raport o swoich planetach do wykorzystania z tą książką, napisz e-maila na adres [useyourplanetwisely@gmail.com](mailto:useyourplanetwisely@gmail.com), a dr Jennifer Freed odpowie w ciągu 24 godzin.
2. Kiedy już będziesz miał swój wykres lub wykaz wszystkich miejsc, w których znajdują się planety i ascendent, wypisz je – na przykład: Słońce w Bliźniętach, Księżyc w Byku, Merkury w Bliźniętach, i tak dalej. Większość witryn, które generują wykresy urodzeń, sporządzają również ogólne opisy znaczenia

umiejscowienia planet w twoim kosmogramie; jeśli chcesz, możesz je przeanalizować jako punkt wyjścia.

## ZASADY ZAANGAŻOWANIA SIĘ W CZYTANIE TEJ KSIĄŻKI

Kiedy już będziesz miał pod ręką swój wydruk i ogólne notatki, zapoznaj się z tymi podstawowymi zasadami:

1. Korzystaj z tej książki, kiedy jesteś skupiony i nierozkojarzony, kiedy możesz nie tylko przeczytać informacje, lecz także namacalnie *poczuć* i uczestniczyć w tym, co jest ci dane. Znajdź wyjątkowe miejsce do czytania, gdzie twoja duchowa uwaga zostanie wzmocniona.
2. Przeczytaj tylko to, do czego jesteś w danej chwili powołany. Podążaj powoli. Częstuj się na raz małymi fragmentami. To jest bogaty posiłek, który trzeba ostrożnie strawić.
3. Przeprowadź *tylko* swój *własny* remanent w zakresie analizy Prymitywnych, Adaptacyjnych i Ewaluujących poziomów interpretacji. Jesteś jedyną osobą, którą możesz zmienić, tylko w pracy nad sobą jest siła. Skup się na swojej własnej drodze rozwoju!
4. Jeśli zdecydujesz się na wgląd w układ planet innych osób, użyj informacji, które znajdziesz tylko po to, aby ich zachęcić i docenić. Tylko oni sami mogą, lub powinni wykorzystać ten materiał do przeprowadzenia krytycznej inwentaryzacji swojego życia lub komentowania własnego poziomu interpretacji.
5. Mów prosto z serca; słuchaj swojego serca. Jedynym prawdziwym duchowym celem, który jednoczy nas wszystkich, jest miłość. Zaczynaj od teraz kochać siebie.

6. **Praktykuj.** Jak każda dyscyplina, tak i ta da ci tylko tyle, ile w nią się zaangażujesz. Nawet jeśli będziesz zajmował się tylko jednym rozdziałem w miesiącu i będziesz praktykował, zyskasz o wiele więcej korzyści, niż gdybyś czytał pospiesznie. Ponieważ astrologia psychologiczna w miarę postępów i nauki nieustannie ujawnia niuanse i niespodziewane olśnienia, możesz zagłębiać się w każdy rozdział przez całe życie.

Ten ostatni punkt zasługuje na nieco więcej wyjaśnień. Wykonując ćwiczenia z innymi, którzy również korzystają z tej książki, rozwiniesz swoją indywidualną naukę w sieć społeczności. Będziesz aktywnie uczestniczył w budowaniu sieci świadomych sprzymierzeńców w trakcie pracy nad tym, aby być jak najpełniej spełnionym i znakomicie się realizować, a także będziesz miał możliwość bycia sprzymierzeńcem innych. W ten sposób zaczyna się budować społeczność, która skupia się na samoakceptacji, samorealizacji i odpowiedzialności w większym zakresie niż nasze własne egoistyczne sprawy. W ten sposób zaczynamy leczyć rany, które powstają, gdy wypływamy na szerokie wody swoich własnych i indywidualnych zainteresowań, zapominając, że najprawdziwszymi i najtrwalszymi darami, jakie możemy posiadać, są te, które odkrywamy i kultywujemy jako grupa.

## WSTĘP

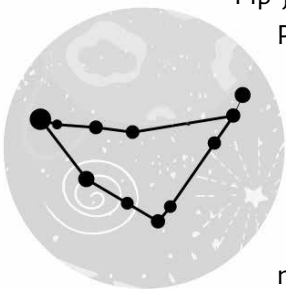
# Astrologia psychologiczna: Starożytna nauka dla współczesnych czasów

**J**eśli myślisz o sobie jako o Pannie, Rybie lub Kozioroźcu, przygotuj się na wielokrotne poszerzenie swojej samoświadomości, podczas gdy będę cię prowadziła przez dogłębne zrozumienie umiejscowienia znaczących zodiakalnych archetypów w twoim kosmogramie. Twój wykres urodzeniowy ujawnia o tobie co najmniej *dziesięć* razy więcej informacji niż mógłbyś sobie wyobrazić. I chociaż niektóre z tych dodatkowych spostrzeżeń stają się echem twojego znaku Słońca, inne prawdopodobnie odzwierciedlają te części ciebie, które reprezentują radykalne odstępstwa od tego znaku. Innymi słowy, jeśli znasz tylko swój znak Słońca, dopiero zacznasz rozumieć swój horoskop urodzeniowy. Wiedza zawarta w tej książce ukaże ci znacznie pełniejszy obraz twojego psychologicznego i emocjonalnego planu.

Niniejsza książka jest dla wszystkich tych, którzy chcieliby lepiej poznać siebie samych, mieć lepsze relacje z innymi i cieszyć się większym szczęściem i spełnieniem w społeczności. Nie jest to książka jedynie dla tych, którzy już są fanami astrologii i mają pewną wiedzę; ale jest ona przeznaczona także dla sceptyków.

## DLACZEGO MIAŁOBY MNIE OBCHODZIĆ COŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO MÓJ ZNAK SŁONECZNY?

Typowy codzienny horoskop daje jedynie szkic miniaturki twojego znaku Słonecznego, czyli znaku, który znajdował się na niebie w miejscu i dniu twoich narodzin. Dając całkowitą wiarygodność takiemu wycinkowi, to tak, jak zobaczenie pojedynczego zdjęcia osoby i myślenie, że wiesz, jak wygląda pod każdym kątem, w każdym możliwym świetle, w każdym ubraniu i w każdym nastroju. Znak Słońca jest ważnym elementem cech charakteru danej osoby, ale jest to tylko jeden z czynników w złożonym i pouczającym pełnym zestawie planet i znaków. Rozważ poniższe przykłady:



Pip jest spod znaku Słońca Panny. Zodiakalna Panna zazwyczaj jest charakteryzowana jako osoba, która wyróżnia się w pracy perfekcjonizmem, wszechstronnością, oraz chęcią niesienia pomocy. To wszystko jest prawdą w przypadku Pip, ale patrząc jedynie na jej znak Słońca, *nie wiedziałbyś*, że ma Księżyc w Raku, który wskazuje na jedne z najbardziej wrażliwych, marzycielskich i emo-

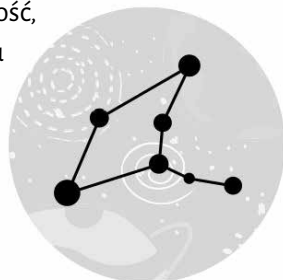
cyjonalnych cech charakteru, jakie człowiek może mieć. Jej wschodzącym znakiem jest Waga, która nadaje jej zdolność do bycia niezwykle piękną i czarującą oraz do wykorzystywania dyplomacji jako sposobu na otwarcie wszystkich drzwi. Jej Mars jest w Lwie, co pozwala jej osiągać wyżyny w sztukach scenicznych jako pełna ekspresji gwiazda filmowa i teatralna.

Claire ma swoje Słońce w Koziorożcu, który przypisuje jej takie cechy jak niezawodność, rzetelność, ambicja i stanowczość. Jej znak w Słońcu

jednak nie mówi o Claire, że jej ascendent w Wodniku czyni ją osobą o niezwykle przyjacielskim i otwartym sposobie bycia, która stara się podkreślić swoją wyjątkowość i indywidualność, wyróżniając się z tłumu, często jakimś elementem wyglądu, nosząc

na przykład ekscentryczne stroje! Ponadto, Claire

ma Marsa i Saturna w Strzelcu; co czyni ją niezwykle skutecznym nauczycielem radości – Jest duszą towarzystwa i jak ryba w wodzie czuje się na imprezach.



Wyobraź sobie całą swoją osobowość jako telefon komórkowy z wieloma funkcjami. Pojedyncza funkcja tego telefonu nie może opisać całości tego, kim jesteś, a każda z poszczególnych zastosowań może być zupełnie inna! Rozpoznanie i uznanie tych funkcji jest kluczem do skoordynowania ich, aby działały razem jako tętniąca życiem całość.

## ŁĄCZENIE ASTROLOGII, PSYCHOLOGII I NAUKI SPOŁECZNO-EMOCJONALNEJ

Praktykuję i uczę astrologii psychologicznej od ponad trzydziestu lat. Odkąd w latach siedemdziesiątych odkryłam astrologię, urzekła mnie jej mądrość i moc. Gdy tylko zaczęłam o niej czytać i uczyć się od mojego nauczyciela, doktora Richarda Tarnasa<sup>1</sup> wiedziałam, że na zawsze pozostanie moją pasją. Nauczyłam się generować kosmogramy bez komputera (nie lada wyczyn, ale tak właśnie musieliśmy kiedyś to robić, zanim programy komputerowe uprościły i ułatwiły generowanie wykresów). Przeczytałam wszystko, co tylko wpadło mi w ręce, ale zaczęłam sporządzać interpretacje kosmogramów dopiero wtedy, gdy tylko poczułam, że posiadam wystarczające umiejętności i wiedzę. Po tylu latach wciąż uważam, że jako kompleksowy system rozumienia człowieka w kontekście inteligentnego wszechświata, astrologia nie ma konkurencji.

Spędziłam również wiele lat na studiowaniu, praktykowaniu psychologii głębi, która – z naciskiem na subiektywne, osobiste doświadczenie; potęgę opowieści i wyobrażeń; oraz zbiorowej nieświadomości – znakomicie pasuje do astrologii. Miałam wyjątkowy przywilej spędzenia mojego życia zawodowego, praktykując psychologię i psychoterapię z ludźmi indywidualnie, parami i w grupach, a także pracując jako profesor psychologii w Instytucie Pacifica Graduate i na Uniwersytecie Antioch oraz jako pedagog społeczno-emocjonalny w organizacji AHA!, której jestem współzałożycielką (ahasb.org).

Co rozumiem przez *astrologię psychologiczną*? Jest to trochę mało zrozumiała, dynamiczna praktyka, która łączy w sobie psychologię głębi i astrologię, które mają wspólną cechę: obie dotyczą zrozumienia naszych potencjałów oraz przejścia, poprzez samoświadomość i praktykę do bardziej konstruktywnych sposobów bycia i identyfikowania się.



*Kim ja naprawdę jestem? Po co przyszedłem na ten świat? Jak mam zrealizować swój potencjał? W jakich obszarach jestem najslabszy i jak mogę się wzmocnić w tych obszarach? W jaki sposób mogę najlepiej zadbać o siebie? W jaki sposób mogę rozwiązać moje najbardziej palące problemy? Kim jestem w związku? Jakie są moje potrzeby i co mam najlepszego do zaoferowania? Co może być moim największym wkładem lub dziedzictwem w moim życiu?* Zarówno dobry terapeuta, jak i astrolog pomoże ci odpowiedzieć na te pytania. Mam przywilej dogłębnego zrozumienia obu obszarów praktyki i odniosłam wiele sukcesów w łączeniu ich w mojej pracy z jednostkami i grupami. Mój trening psychoterapeutyczny pozwolił mi doskonale zrozumieć, w jaki sposób materiał biograficzny i emocjonalny może zakłócać lub wspierać wgląd w teraźniejszość astrologiczną.

Jednym z ważnych celów eksploracji psychologicznej jest integracja wszystkich części jaźni, w tym tych, które zostały odrzucone, zignorowane lub stłumione. Wszyscy mamy takie części jak te. Poprzez identyfikowanie się ze wzorcami, przekonaniami i potrzebami, które pojawiają się na wykresie urodzin, robimy to, co jest nieświadome i świadome. Kiedy wyciągamy wszystkie te części na światło dzienne, patrzymy na nie takimi, jakimi są, akceptujemy je i integrujemy się z nimi, stając się przy tym szczęśliwsi, zdrowsi i *bardziej sobą*. Dochozimy do lepszego zrozumienia, gdzie i w jaki sposób wpasowujemy się w nasze zażyłe relacje, społeczeństwo i kulturę. Moje podejście, zarówno jako psychoterapeuty, jak i astrologa, zawsze koncentrowało się na identyfikacji mocnych stron i pracy z nimi, a nie na patologizowaniu i diagnozowaniu; właśnie ten pozytywny pogląd psychologiczny dostarcza treść tej książki.

A co z uczeniem się społeczno-emocjonalnym? Co to jest i gdzie pasuje do obrazu tego, co tu przedstawiam?

Uczenie się społeczno-emocjonalne koncentruje się na tym, jak nazwać nasze emocje i zarządzać nimi, opóźnić zaspokojenie oraz

wykazać się twardym charakterem i śmiałością w osiąganiu naszych celów, a także na tym, aby wiedzieć, jak rozwiązywać konflikty i jak w razie potrzeby sięgnąć po pomoc. Bez względu na to, jak dobrze rozumiemy siebie, potrzebujemy praktyki i wiedzy, aby skutecznie wyrażać i zarządzać swoimi emocjami, wyrażać współczucie, dbać o siebie, uważnie słuchać, efektywnie komunikować się i naprawiać problemy w relacjach. Bez tego możemy zbyt łatwo wykorzystać archetypowy alter ego naszego wykresu urodzin jako usprawiedliwienie złego zachowania („Nie chciałem na ciebie krzyczeć, ale nic na to nie poradzę z trzema planetami w Baranie!”), zamiast jako wskazówkę umiejętnych interakcji i służenie światu. Zbyt łatwo jest się wycofać w głąb siebie, zamiast kontaktować się z innymi w sensowny sposób. A kiedy zaczynamy budować praktyczną wiedzę o astrologii, kusi nas, by wykorzystać *cudze* wykresy do przyjęcia założeń o tym, jakie one są i do czego nie są zdolni, lub czy też warto się z nimi wiązać w jakiegokolwiek relacje.

Większość książek na temat samodoskonalenia koncentruje się na zdobywaniu tego, czego *ty* tak bardzo pragniesz, na zarobieniu *własnych* ogromnych pieniędzy, zrealizowaniu *swojego* potencjału, pogoni za *własnymi* marzeniami, byciu nieustępliwym indywidualistą, który wszystko robi na *swój* własny sposób. W świecie, w którym większość ludzi przyzwyczała się do tego, że mają wszystko, co im się podoba – muzyka, którą lubią, kanał informacyjny, który utwierdza ich w ich przekonaniach, ubrania, które wyrażają ich indywidualność – dbanie o własną tożsamość i pogoń za osobistymi osiągnięciami są uważane za najwyższe cele.

Jednak wyobrażenie, że najbardziej rozwijamy się, gdy bierzemy odpowiedzialność za siebie i polegamy tylko na sobie, stało się ogromnym źródłem smutku i samotności. A rozłąka i samotność dosłownie nas zabijają: samotność, która stała się epidemią w społeczeństwie

zachodnim, okazała się bardziej niebezpieczna dla naszego zdrowia niż otyłość czy palenie piętnastu papierosów dziennie.

Ta książka pomaga rozpocząć powrotną drogę ze stanu wyobcowania do miejsca, w którym czerpanie z własnych darów i talentów nie służy jedynie do zaspokojenia własnego ego, ale do zbudowania więzi, zyskując siłę dla wszystkich. Społeczno–emocjonalne uczenie się polega ostatecznie na tym, w jaki sposób odnosimy się do siebie nawzajem i dlatego też jest to niezbędny element pracy z tą książką. Idea ta jest dla mnie tak ważna, że wraz z moją zawodową partnerką, Rendy Freedman, terapeutką rodzinną i małżeńską i pedagogiem, zaczęłam przekazywać wiedzę społeczno–emocjonalną nastolatkom, rodzinom i wychowawcom w AHA!, organizacji non-profit, którą wspólnie utworzyliśmy w 1999 roku. Od tego czasu personel AHA!, składający się z wykwalifikowanych mediatorów – których wszystkich razem z Rendy szkoliłyśmy i nadzorowałyśmy – wykształcił ponad 20.000 osób w szkołach średnich, programach pozaszkolnych (szkolnych i wakacyjnych), grupach rodziców oraz szkoleniach dla nauczycieli i administratorów w szkołach w południowej Kalifornii i na konferencjach w całym kraju.

Elementy społeczne i emocjonalne są absolutnie niezbędne do jak najlepszego wykorzystania informacji zawartych w wykresie urodzeniowym. Pomimo że twój wykres dotyczy tylko *ciebie*, odnosi się również w ogólnym rozrachunku do twojego miejsca. Niezależnie od tego, że psychologiczne i astrologiczne rozumienie siebie i aspekt społeczno–emocjonalny z pewnością sprawią, że to *ty* będziesz szczęśliwszy i *ty* otrzymasz więcej tego, czego chcesz i potrzebujesz, są one również niezbędne, abyś był efektywną częścią budowania świata, który jest lepszy dla wszystkich.

Gdy ktokolwiek z nas zagłębia się wystarczająco wnikliwie we własną archetypową naturę i jej związek z uniwersalnymi prawdami, jest

w stanie pomóc innym odnaleźć ich drogę. Widzimy, że jesteśmy do siebie podobni w sposób, który nie ma nic wspólnego z problemami związanymi z zaspokajaniem naszego mało znaczącego ego. Stajemy się bardziej otwarci na różnice między ludźmi. Poprzez zrozumienie umiejscowienia planet w naszym kosmogramie, stajemy się bardziej świadomi tego, w jaki sposób możemy stać się użyteczni i znaczący dla innych wokół nas. Aby właściwie tego dokonać, potrzebujemy umiejętności społecznych i emocjonalnych.

Nie przychodzimy na ten świat, wiedząc, jak budować zdrowe relacje oraz jak we właściwy sposób czuć i wyrażać emocje. Uczymy się z tego, co widzimy – od naszych rodziców, z naszej kultury, ze środków komunikacji. Jestem pewna, że większość zgodziłaby się, że istnieje *wiele* złych przykładów społecznych i emocjonalnych. Duża grupa ludzi może czerpać korzyści z edukacji społeczno-emocjonalnej i stałej praktyki w doskonaleniu tej inteligencji – praktycznej nauki o tym, jak być skutecznym, empatycznym, godnym zaufania, doskonalącym się, zdrowym emocjonalnie, kreatywnym, współpracującym, związanym z innymi człowiekiem. Współczesne badania edukacyjne i psychologiczne silnie to potwierdzają, a zakłady pracy i szkoły w całym kraju wdrażają procesy i programy promujące inteligencję społeczno-emocjonalną. Praktyki zawarte w tej książce są bezpośrednio tworzone w celu wzmocnienia twoich umiejętności społecznych i emocjonalnych.

W mojej pracy z tysiącami klientów widziałam, jak to podejście łączące astrologię, psychologię i uczenie się społeczno-emocjonalne ma pewien wpływ, którego nie widziałam w żadnej z tych dyscyplin osobno. Każdy z tych trzech obszarów nauki i praktyki będzie wraz z ludźmi, którzy wykazują chęć zmiany siebie na lepsze, powodować poprawę. Jednak połączenie wszystkich tych trzech elementów tworzy niesamowitą alchemię: ludzie ci rozumieją swoje wewnętrzne

funkcjonowanie, widzą zarówno swoją wyjątkowość, jak i podobieństwo z innymi, a także przełamują niszczycielskie nawyki mowy wewnętrznej. Osiągają oni poziom samorealizacji oraz głęboką radość i satysfakcję, które promieniują od tego, od kogo pochodzą. Ufają, że istnieje i czuwa nad nimi boski reżyser, który ich prowadzi, dzięki któremu mają cel w świecie, i że zarówno ich światło, jak i cienie są mile widzianymi uczestnikami ich życia psychologicznego i relacyjnego.