

Drogie Uniwersum oferuje potężne, efektywne wskazówki, abyś była szczęśliwsza, bardziej obecna i umocniona w każdej następującej chwili”.

- **JULIE MONTAGU**, prezenterka telewizyjna, ikona wellness i autorka bestsellerowej książki *Recharge*

„Jako hipnoterapeutka zawsze poszukuję perfekcyjnych afirmacji, które mogłyby pomóc moim klientom w przeprogramowaniu ich podświadomości i w końcu znalazłam je w jednym miejscu. W *Drogim Uniwersum* Sarah Prout stworzyła duchowy słownik, doskonały do samorozwoju, a jego zawartość stanowi prawdziwy przełom”.

- **GRACE SMITH**, hipnoterapeutka celebrytów i autorka książki *Close your eyes, get free*

„Ten przewodnik typu wybierz-swoją-przygodę sprawi, że będziesz miała ochotę na potajemne zaślubiny ze Wszechświatem”.

- **EMMA MILDON**, autorka bestsellerów *The Soul Searchers* i *Evolution of the Goddess*

„*Drogie Uniwersum* jest źródłem wspaniałych technik i wiedzy, które przyniosą ci szczęście i poprawią samopoczucie. Wyjątkowe podejście Sarah Prout jest inspirujące i odświeżające”.

- **MARCI SCHIMOFF**, autorka bestsellerów *New York Timesa: Sekret szczęścia. 7 fundamentów życiowej radości* i *Balsam dla duszy*

„*Drogi Uniwersum* jest natchnionym przypomnieniem o mocy emocjonalnej odpowiedzialności. Sarah Prout przypomina czytelniczkom, jak zbudować odwagę, relacje z innymi, swoją wielkość i poznać prawdziwe współczucie”.

– **LEWIS HOWES**, autor bestsellerów *New York Timesa*:
The School of Greatness i *The Mask of Masculinity*

„Słowa i mądrość Sarah Prout w *Drogim Uniwersum* pozwalają nam poczuć całe, ogromne spektrum emocji i zmanifestować ogólny dobrostan. Ta książka obudzi w twoim sercu energię kreacji i inspiracji”.

– **BREE ARGETSINGER**, założycielka TheBettyRocker.com

Drogie

UNIWERSUM





SARAH PROUT

Dragie
UNIWERSUM



200 mini-medytacji
do natychmiastowego
osiągnięcia celów

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-504-1

Tytuł oryginału: *Dear Universe: 200 Mini-Meditations for Instant Manifestations*

Copyright © 2019 by Sarah Prout
Illustrations copyright © 2019 by Houghton Mifflin Harcourt
„Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.”

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND


Dla miłości mojego życia,
Seana Patricka Simpsona 



*Spis
treści*

CZĘŚĆ 1: JAK ZACZEŁA SIĘ MOJA ROZMOWA | ZE WSZECHŚWIATEM

Pierwsze przeczucia

Miłość zamiast strachu

Odpowiedz na swoje święte zaproszenie

Odnalezienie jedności

Modląc się przez całe życie

Wszystko jest energią

Boski plan

CZĘŚĆ 2: 100 MINI-MEDYTACJI, BY WZNIEŚĆ SIĘ PONAD STRACH

CZĘŚĆ 3: 100 MINI-MEDYTACJI, BY PRZYJĄĆ MIŁOŚĆ

CZĘŚĆ 4: PODTRZYMANIE INSPIRACJI

10 podstawowych elementów manifestacji
do zapamiętania

Wzniesienie esencji wizualizacji

Jak stworzyć swoją tablicę wizji

Zaprojektuj swoją świętą przestrzeń

Codziennie rytuały połączenia

Podziel się chwilami z „Drogim Wszechświatem”

Podziękowania

Źródła



Część 1

**JAK ZACZĘŁA SIĘ
MOJA ROZMOWA
Z WSZECHŚWIATEM**

„Intuicja jest talentem
duchowym
i nic nie wyjaśnia,
ale po prostu
wskazuje drogę”.



—FLORENCE SCOVEL SHINN

PIERWSZE PRZECZUCIA



Intuicyjnie czułam, kiedy nadszedł czas, by odejść. To było 31 grudnia 2008 roku. Właśnie skończyłam dwadzieścia dziewięć lat i był to kolejny pozbawiony inspiracji, przytłaczający sylwester. Moje dzieci już spały, więc razem z mężem oglądaliśmy film z okazji Nowego Roku. Max siedział na swoim „męskim krześle”, które rodzice dali mu na czterdzieste urodziny. Siedziałam na czerwonej, imitującej aksamit, kanapie po drugiej stronie pokoju. Przebywanie w oddalonych narożnikach pokoju często było najbezpieczniejszą opcją.

Film był okropny. Nie pamiętam nawet tytułu. Pamiętam tylko, że mój mąż obwinił mnie za zły wybór i rozgniewał się, ponieważ nie czuł się rozerwany ani rozbawiony. Nie trzeba było wiele, by wywołać jego gniew. W ciągu dziesięciu lat naszego związku nie wypracowaliśmy, jak być razem i jak sprawić, byśmy czuli spełnienie i wzajemny szacunek. Czasami, gdy podnosiłam głos i broniłam swoich potrzeb, przeradzało się to w przemoc. Wydarzyło się to po raz pierwszy, gdy byłam w czwartym miesiącu ciąży. W łazience popchnął mnie na wieszak na ręczniki. Zimny metal wbijał się w mój kręgosłup, gdy chroniłam brzuch przed silnym uderzeniem zaciśniętej pięści.

Przez cały okres dwudziestki, czułam się samotna i odizolowana z powodu wstydu wywołanego przemocą w naszym

związku. Głównym powodem, dla którego zdecydowałam się zostać, była wiara w to, że on się zmieni. Max (oczywiście to nie jest jego prawdziwe imię) często obiecywał mi, po naszych zaciekłych i ognistych kłótniach, że „się poprawi”. Przewaga czasami zmieniała się szybciej niż wzorce pogodowe w Melbourne, w Australii, w którym wtedy mieszkaliśmy. Często mówi się, że w Melbourne można doświadczyć czterech pór roku jednego dnia, co jest doskonałą metaforą mojego małżeństwa z Maxem. Miałam przewagę, gdy on czuł wyrzuty sumienia za to, że stracił kontrolę i vice versa. To był toksyczny cykl wybaczenia i zapominania – jakbyśmy byli uwięzieni w labiryncie. Oboje nie kontrolowaliśmy emocji i nie umieliśmy kierować swoją energią.

Ten szczególny sylwester nie tylko wywołał gniew, ale całą burzę, która zrodziła ideę zmiany. Po tym, jak Max w złym humorze poszedł spać, włożyłam puszysty, biały szlafrok. Zbliżała się północ, schowałam iPoda do kieszeni i wyszłam do ogrodu, aby obejrzeć fajerwerki. Pamiętam zimno, gdy siedziałam na schodach, patrząc na kumkwat na podwórku. W oddali słyszałam śmiejących się i strzelających korkami szampana ludzi. Muzyka grała głośno, a od czasu do czasu wybuchały sztuczne ognie. Czulałam się taka samotna, odizolowana, niewidoczna i niekochana.

Włożyłam słuchawki, żeby posłuchać muzyki klasycznej. Gdy miała wybić północ i słyszałam odliczanie ludzi, zaczęłam płakać. Spływające po policzkach łzy szczypały mnie w twarz. Właśnie w tym momencie poczułam otrzeźwiająco jasność w moim sercu tak, jakbym przypadkowo połknęła kostkę lodu. Spojrzałam w niebo i błagałam Wszechświat:

Drogi Uniwersum,

proszę, zabierz ten ból. Nigdy więcej nie chcę przeżywać kolejnego roku w samotności. Pomóż mi znaleźć sposób na zmianę mojego życia. Pomóż mi stąd odejść. Prześlij mi inspirujący pomysł.

W tamtym momencie mojego życia nie miałam pieniędzy, nie wierzyłam w siebie, nie miałam też najmniejszego pojęcia, jak porzucić dziesięcioletnie małżeństwo i, mając dwójkę małych dzieci, zacząć od nowa. Nie wiedziałam wtedy, że ten moment bólu był potężnym katalizatorem, który przyspieszył moje pragnienie transformacji. Prawda jest taka, że kiedy wszystko staje się bolesne, jesteś zmuszony stworzyć nowy plan działania. Jednakże odejście nigdy nie jest łatwe. Przeciętnie, osobom uwięzionym w przemocowych związkach, potrzeba siedmiu prób, aby odejść, zanim ostatecznie im się uda. Każda z nich jest najbardziej niebezpiecznym i niestabilnym czasem.

Próbowałam odejść co najmniej dziewięć razy. Kiedy w końcu zebrałam się na odwagę, by opuścić Maxa, odeszłam z długiem o wartości ponad 30 tysięcy dolarów, dwiema walizkami i sercem pełnym nadziei na lepszą przyszłość. To było bardzo trudne! Były dni, kiedy nie wiedziałam, czym mam nakarmić dzieci, ponieważ moja wypłata utrzymywała nas poniżej granicy ubóstwa. Jednakże moja nowo odkryta wolność była niesamowicie wyzwalająca. Po raz pierwszy w dorosłym życiu poczułam spokój.

Gdybyś mi wtedy powiedziała, dokładnie w tamtym punkcie mojego życia, że dziesięć lat później będę mieszkała w Las Vegas z moją bratnią duszą, czwórką dzieci i trzema psami. Prowadziła siedmiocyfrowy biznes polegający na nauczaniu ludzi na całym

świecie, jak zmanifestować swoje pragnienia, powiedziałbym, że prawdopodobnie oszalałaś!

To jest ekstremalne piękno naszego życia, gdy ból staje się portalem do zabawy energią Wszechświata i gdy pamiętasz o swojej mocy manifestacji.

MIŁOŚĆ ZAMIAST STRACHU



Jesteśmy istotami czującymi. Oznacza to, że jesteśmy zaprogramowani, by odbierać świat poprzez emocje. Momenty, które wymagają transformacji, polegają na podejmowaniu działań na podstawie tego, jak się czujemy. W rzeczywistości do działania najbardziej motywują nas przeczucia, intuicja lub doświadczenie prowadzące do wyciągania wniosków. Mamy również tendencję do nadawania znaczenia sytuacjom poprzez nasze własne, unikalne soczewki życiowych doświadczeń, czy to przez różowe okulary, czy też w połowie pustą szklankę.

Ostatecznie, niezależnie od tego, czy nazywasz istnienie swoich emocji uczuciem, intuicją, empatią, samorealizacją, czy świadomością – to my kanalizujemy ich egzystencję. Istnieją setki różnych rodzajów emocji i uczuć oraz setki słów / określeń, które korelują z różnego rodzaju życiowymi wydarzeniami. Spektrum obejmuje wszystko – od ekstazy do uczucia dewastacji. W każdej takiej chwili, wszystko sprowadza się jednak do wyboru, polegającego na przyjęciu postawy izolacji i dystansu (opartej na strachu) lub jedności i całości (opartej na miłości). Mówiąc prościej,

albo rozumiesz, że masz moc kierowania emocjami i tworzenia swojej nowej rzeczywistości, albo zapominasz o tym i zaczynasz się bać. Strach oddala cię od twojego nieskończonego potencjału. To trochę tak, jak przy zerwaniu połączenia z Internetem. Na chwilę znika, a następnie zaprasza cię do ponownego dołączenia do wirtualnej rzeczywistości. To ciągły taniec.

Ważne, aby pamiętać, że nie zawsze wybierzesz miłość. To niemożliwe, ponieważ strach, a nawet negatywne doświadczenia, służą pewnemu celowi – pomagają ci się uczyć i wzrastać. Zdolność do emocjonalnego radzenia sobie w cięższych momentach jest niewykorzystywaną ludzką supermocą. Gdybyśmy tylko pamiętali, że możemy pokierować tą energią i wierzyli, że wszystko jest częścią większego planu, tworzącego piękną historię, to gorsze chwile naszego życia nie wydawałyby się tak trudne lub obciążające.

Duchowa podróż polega na zapamiętywaniu i zapominaniu.

Koncepcji tej nauczyła mnie moja droga, duchowa siostra, Dallyce. Wyjaśniła mi, że czasami można zapomnieć, o ile rozumiesz, że jest to idealnym elementem większego obrazu oraz integralną częścią procesu. Czasami będą długie fazy i okresy „zapamiętywania”, a potem takie same fazy i okresy „zapominania”. Jej piękna filozofia głosi, że „wszystko jest dobre” bez względu na to, co się wydarzy.

Pamiętaj, że jesteś Wszechświatem i musisz żyć swoim życiem tak, by wszystko działo się dzięki tobie, a nie tobie.

Trzy najważniejsze elementy przedstawione w tej książce to:

1. Wzniesić się ponad *strach*.

2. Przyjmij *miłość*.

3. Pamiętaj o *swojej mocy*.

Uda ci się to poprzez zainicjowanie głębokiej rozmowy ze Wszechświatem, ale najpierw musisz przyjąć swoje święte zaproszenie. Jesteś gotowa?

ODPOWIEDZ NA SWOJE ŚWIĘTE ZAPROSZENIE

Wyobraź sobie, że do twojej skrzynki pocztowej dotarła ozdobna, złota koperta. Wytłoczony wzór jest kwiatowy i prawie nieziemski, z przeplatającymi się motywami dekoracyjnymi, które są dokładnie w twoim guście. Otwierasz pieczęć z tyłu, aby zobaczyć zaadresowaną do ciebie kartkę. Są na niej poniższe słowa:

Dziękuję, że tu jesteś. To jest twoje święte zaproszenie do rozpoczęcia podróży z manifestacjami. Od zarania dziejów nosisz w sobie mądrość i pamięć o naszym duchowym zjednoczeniu. Wzywaj mnie, ilekroć poczujesz natchnienie, aby pokierować swoją energią. Umocni to naszą więź i przypomni ci o twojej mocy tworzenia własnej rzeczywistości. Używaj tych ważnych mini-medytacji, by połączyć się z energią nadświadomości i zmanifestować swoje pragnienia. Wzbogaci to twoje życie i rozbudzi magiczną esencję nieograniczonych możliwości.

To będzie szalona i ekscytująca przygoda! Bądź spokojna i wiedz, że tu jestem, jestem Tobą.

— Wszechświat

Większość ludzi ma tendencję do „łączenia się” ze Wszechświatem lub Bogiem tylko w czasach kryzysu. Tak jak ja, podczas wspomnianego sylwestra, lata temu. Próbują przywołać wyższą moc, aby prosić o cud, który ziści się w rzeczywistości. To, co lubię nazywać chwilą z „Drogim Wszechświatem”, zwykle zdarza się, gdy znajdujesz się na rozdrożu, być może na dnie lub ogarnia cię niepewność i jedyną pozorną opcją jest: poddanie się temu, co jest, bycie obecną w tym momencie i nadzieja na lepsze. Strach jest zwykle katalizatorem poszukiwania wsparcia i boskiego przewodnictwa. Możesz dążyć do zainicjowania tego świętego dialogu, kiedy czujesz, że wszystkie opcje zostały wyczerpane lub każdym włóknom swojego istnienia nerwowo pragniesz udanego wyniku lub transformacji, aby ustabilizować emocje.

Na przykład:

Drogi Uniwersum potrzebuję cudu. Najlepiej teraz. Od wczoraj, jeśli to możliwe! Obiecuję, że jeśli tylko spełnisz moją prośbę, od tego dnia stanę się lepszą osobą.

Staramy się zawrzeć umowę z zewnętrzną siłą. Jednakże tylko poprzez połączenie z mocą z wewnątrz zmiana może się natychmiast objawić. Te chwile są zdefiniowane poza przekonaniami religijnymi, praktykami, doktrynami i dogmatami. Są ponad kolorem skóry, płcią, seksualnością oraz poglądami politycznymi. Zachęcają też do patrzenia na życie przez jednolity obiekt. Pomimo że przez wiele lat studiowałam medytację, zanim przeżyłam własny, zmieniający życie moment z *Drogim Uniwersum*, to tylko utwierdziło mnie, że szacunek jest czymś, czego należy konsekwentnie doświadczać. Jest złotą nicią, która wiąże nas wszystkich bez względu na to, w którym kościele,

świątyni, meczecie, gurdwarze lub synagodze się pokazujemy. Celowo wchodzi w relację z mocą nadświadomości i wiedzą skąd pochodzimy – od boskiej esencji nieograniczonych możliwości. Bez względu na to, czy nazywacie to Bogiem, Bóstwem, Allahem, Jahwe, Buddą, Energią Źródła, Mocą czy Wszechświatem*, ożywcza energia, która stoi za tymi określeniami jest taka sama. Jest wszechmocną, wszechobecną, nieskończoną, bezkształtną, wszechprzenikającą i bezwarunkowo kochającą wibracją wszystkiego, co jest i było. Dotyczy to też ciebie i podróży, którą przebyła twoja dusza, abyś dotarła tam, gdzie jesteś dzisiaj. I dlatego tak ważne jest, aby wyjść ze swojej głowy oraz wejść do serca, a także zainteresować się tym ogromnym potencjałem. Ta sama moc utrzymuje gwiazdy na niebie i wodę w oceanie.

** Istnieje wiele imion i wyrażeń określających tę Najwyższą Świadomość. By zachować spójność książki nazywam ją „Wszechświatem”.*

ODNALEZIENIE JEDNOŚCI

Pomyśl o tym przez chwilę – wszyscy jesteśmy zbudowani z tego samego gwiazdnego pyłu, z którego składają się galaktyki. Jest zbyt wiele niewyjaśnionych zjawisk, aby nie wierzyć, że jest jakiś większy plan. Rzeczy takie jak: przecucia, doświadczenia z pogranicza śmierci, wspomnienia poprzedniego życia, zjawiska paranormalne, spotkania z aniołami, cudowne uzdrowienia, pokrewieństwo dusz, dziwne zbiegi okoliczności oraz to, dlaczego małe pandy są tak słodkie. Prosta prawda dotycząca tych tajemnic jest taka, że makrokosmos jest równy mikroko-

smosowi. Oznacza to, że wszystko jest częścią większej całości, Wszechświata, a zwłaszcza ciebie.

W życiu spotkamy się z tak wieloma rzeczami o mistycznym znaczeniu, że ostatecznie wszystkie jasno wskazują na większą całość i Jedność. To praktycznie niemożliwe, aby nawet najbardziej sceptyczny człowiek nie potrafił zauważyć niektórych z wielkich tajemnic życia. Na przykład tego, że szanse na ponowne narodziny jako człowiek są wręcz nieprawdopodobne. Wygrana w „ludzkiej loterii” to szansa jedna na 400 trylionów! Dzięki temu powinniśmy w końcu zrozumieć, że wszyscy jesteśmy zwycięzcami i ostatecznie potężnymi twórcami. Cenna natura twojego wcielenia jest czymś, co należy docenić i głęboko uhonorować. Wszyscy jesteśmy częścią znacznie większej całości, niż czasem zdajemy sobie z tego sprawę, czy o tym pamiętamy. Właśnie dlatego, to trochę przykre, że gdy życie stawia nas wobec nieoczekiwanych sytuacji, tak łatwo tracimy z oczu boski plan.

MODLĄC SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Istnieje wiele płaszczyzn i wersji momentów manifestacji „Drogię Wszechświata”. Są one istotą tego, co określa narracje naszego istnienia. Obejmuje tak szerokie spektrum doświadczeń życiowych ze względu na różne okresy w czasie i warstwy świadomości, ujawniające się podczas naszej podróży. Oto matka wstrzymująca oddech czekając, by usłyszeć bicie serca dziecka podczas pierwszego USG. Mąż modlący się, aby jego żona obudziła się ze śpiączki po strasznym wypadku samochodowym. Działacz z pasją opowiadający się za zmianami. Nauczyciel,

który z niepokojem oczekuje wyników biopsji. Para trzymająca kciuki, aby ich wniosek o kredyt hipoteczny został zatwierdzony przez bank i by mogli w końcu kupić swój wymarzony dom. To samotna matka, która ma nadzieję, że jej syn nie będzie miał kłopotów. Życie jest i zawsze będzie pełne niespodzianek, więc nigdy nie wiadomo, kiedy wasz duch zostanie powołany do powstania i wywołania cudu lub stworzenia połączenia, w chwili *Drogiego Uniwersum*.

Niezależnie czy krzyczysz „O Boże!” kiedy namiętnie się kochasz, czy „O Panie!” kiedy zmieniasz zabrudzoną pieluchę, która pachnie znacznie gorzej, niż się spodziewałaś, to wszystko jest wyrazem duchowego pokrewieństwa. Jest to wezwanie do wsparcia, braterstwa, autentyczności i głębokiej czci dla połączenia z boskością w tobie.

Poczucie pełnego wyrażenia emocji i połączenia ze Wszechświatem jest efektem tego, jak głęboka medytacja toruje drogę transformacji.

Cytując zespół Bon Jovi:

„Ooh, jesteśmy w połowie drogi, whoah,
modląc się przez całe życie”.

A co gdyby wykorzystać tę moc modlitwy poza momentami kryzysu i nagłymi potrzebami fizycznymi lub emocjonalnymi? Co by się stało, gdybyśmy codziennie i celowo łączyli się ze Wszechświatem, aby symbiotycznie tworzyć niesamowite życie pełne dobrobytu, radości, pokoju, miłości i obfitości?

WSZYSTKO JEST ENERGIĄ

Jednym z kluczowych powodów, dla których ludzie świadomie zwracają się do Wszechświata tylko w potrzebie, jest to, że po prostu nie pamiętają o swojej mocy kreacji rzeczywistości oraz możliwości zarządzania własną energią. Czasami wpadamy w stan „duchowej amnezji”, w którym zapominamy, że jesteśmy częścią wspaniałej infrastruktury Jedności. A także, iż mamy nieograniczony dostęp do nieskończonej mądrości, jeśli zdecydujemy się dostroić, wykorzystywać i doskonalić wrodzone supermoce, z którymi wszyscy przychodzimy na świat.

Różnica polega na zrozumieniu, że jesteś tutaj, aby pamiętać, że wszystko jest energią i wszyscy jesteśmy połączeni. Nie chodzi tylko o określenie czasu lub wpływ wody do zrzucenia tej śmiertelnej powłoki. Przypomniałam sobie o tym, czytając książkę XIX-wiecznej pisarki Nowej Myśli, Ursuli Gestefeld. Napisała: „Manifestacja jest celem istnienia”.

Rzeczywiście, jest to potężna prawda, ponieważ jako ludzie jesteśmy zależni od rzeczy, pojawiających się w naszej codzienności, aby przetrwać, prosperować i czuć się normalnie. Musimy zamantestować dach nad naszymi głowami, pokarm do jedzenia, wodę do picia i partnera, by nas kochał. Te potrzeby są produktem intencji, inspirowanej akcji, urzeczywistnienia, a ostatecznie świadomości, że to Wszechświat wszystkim kieruje. Mamy niesamowitą zdolność zarządzania naszą energią tak, aby przyciągać do naszego życia rzeczy, ludzi, miejsca i doświadczenia. Jeśli ta koncepcja jest dla Ciebie nowa, może to brzmieć nieco dziwacznie lub nawet szaleńczo, ale nazywa się to Prawem Przyciągania. Jest to uniwersalne prawo, które stwierdza, że dana energia przyciąga energię do siebie podobną lub – alternatywnie – ciągnie swój do swego.

Aby uprościć, jeśli umieścisz coś pod wystarczająco silnym mikroskopem, zobaczysz, że ta rzecz jest w ciągłym ruchu. Dochodząc aż do struktury atomowej – protony, neutrony i elektrony są brzęcząca energią potencjalną. Niezależnie od tego, czy badaną rzeczą jest kamień, pieróg, kawałek różowego kwarcu, srebrny widelec, lalka z lat 80., dźwięk śmiechu, czy tęcza: wszystko ma energię, wszystko jest energią. Ludzie nie są inni ani wyjątkowi pod tym względem. Wszyscy wibrujemy z bardzo określoną częstotliwością. Myśli, a zwłaszcza uczucia, tworzą rzeczywistość na podstawie naszych wibracji. Na różnych stronach tej książki opowiem więcej na ten temat. Szczególnie, jak pokierować energią, gdy czujesz się w określony sposób. Podzielę się również osobistymi historiami i spostrzeżeniami z mojego życia oraz pracy.



Przez ponad dziesięć lat pomagałam ludziom na całym świecie w urzeczywistnianiu ich pragnień, poprzez prowadzenie konsekwentnej i świętej rozmowy ze Wszechświatem. Dzielę się

swoimi zawodowymi doświadczeniami w nadziei, że moje przesłanie rozbrzmi w twoim sercu.

BOSKI PLAN

Ta książka przypomina trochę książkę typu „sam wybierz swoją historię”. Możesz przeglądać strony i medytacje w dowolnej kolejności. Uwierz, że we właściwym czasie zostaniesz poprowadzona we odpowiednim kierunku.

Chodzi o to, że każda mini-medytacja opiera się na tym, jak się czujesz lub jak chciałabyś się czuć. W końcu konstruujesz swoją rzeczywistość w oparciu o emocje i zarządzanie energią. Chodzi o współdziałanie. Każda mini-medytacja wspiera, prowadzi i opiera się na tym, gdzie obecnie jesteś. Ten proces pomoże ci wzmocnić umiejętność różnicowania i zachęci do większego ugruntowania w uczuciach, a ostatecznie do rozwinięcia zdolności intuicyjnych. Celem jest pokazanie ci innej perspektywy.

Przekonasz się, że gdy zaczniesz bawić się energią Wszechświata, dostrzeżesz radykalne, magiczne i piękne cuda pojawiające oraz urzeczywistniające się w twoim codziennym życiu.

W poniższych dwóch sekcjach omówiono wiele tematów. Pierwsza sekcja „Wznies się ponad strach” pomoże ci, gdy potrzebujesz podniesienia na duchu i odwagi. Druga sekcja „Przyjmij miłość” pomaga docenić i ugruntować pęd do budowy oraz zamanifestowania swoich marzeń. To wezwanie, by skierować się ku miłości i możliwościom.

Poniżej znajdziesz sto uczuć opartych na strachu, a następnie sto opartych na miłości. Czytaj i zastosuj każdą, opartą na emo-

cyjach, medytację, abyś mogła albo przez nią przejść, albo docenić esencję danej energii, by wzmocnić swoje doznanie.

Uwaga: Musisz być odważna, aby ujrzeć swe prawdziwe oblicze. Twoje zaangażowanie w transformację da ci siłę, aby wyjść poza obecną sytuację i pamiętać o większym obrazie całości. Oferuję różne ćwiczenia lub podpowiedzi, które zainspirują cię podczas podróży przez uczucia.

Listy uczuć sformułowałam intuicyjnie. Inspirację czerpałam z psychologii, mitologii, idei Nowej Myśli i od moich wspólnych uczniów The Manifesting Academy, którzy nieustannie przypominają mi o pełnym spektrum uczuć rozwijających się na tej ścieżce. Niektóre z tematów zostały oparte na moich afirmacjach „Drogiego Wszechświata”, które już miliony razy zostały udostępnione w mediach społecznościowych lub o których wiem, że pomagają zmieniać życie. To bardzo prawdopodobne, że dane sekcje będą – bardziej lub mniej – z tobą rezonowały w różnych momentach życia. Książkę napisałam z nadzieją i intencją, aby historie oraz wskazówki towarzyszące każdej minimedytacji *Drogiego Uniwersum* trafiły do ciebie w idealnych momentach twojego życia, czyli wtedy, gdy są ci potrzebne.

Ta książka jest twoim świętym zaproszeniem, by wezwać energię Wszechświata i przypomnieć sobie o własnej mocy. Została zaprojektowana tak, by wspierać cię w chwilach potrzeby, a także wzniecać momenty *Drogiego Uniwersum*, abyś świadomie tworzyła i manifestowała własną rzeczywistość. W gruncie rzeczy jest ona kompilacją praktycznych porad, uduchowionych ćwiczeń, osobistych spostrzeżeń, studiów przypadku, samorodków mądrości i podpowiedzi, aby wzbogacić twoje połączenie z wewnętrzną boskością. Twoim zadaniem jest dostrajanie się do tego, jak się czujesz, a następnie podejmowanie działań, do których czujesz powołanie.

Kiedy już nauczysz się kierowania energią i emocjami, życzę ci, abyś przeszła przez drzwi prowadzące do następnego, znaczącego rozdziału twojego życia.

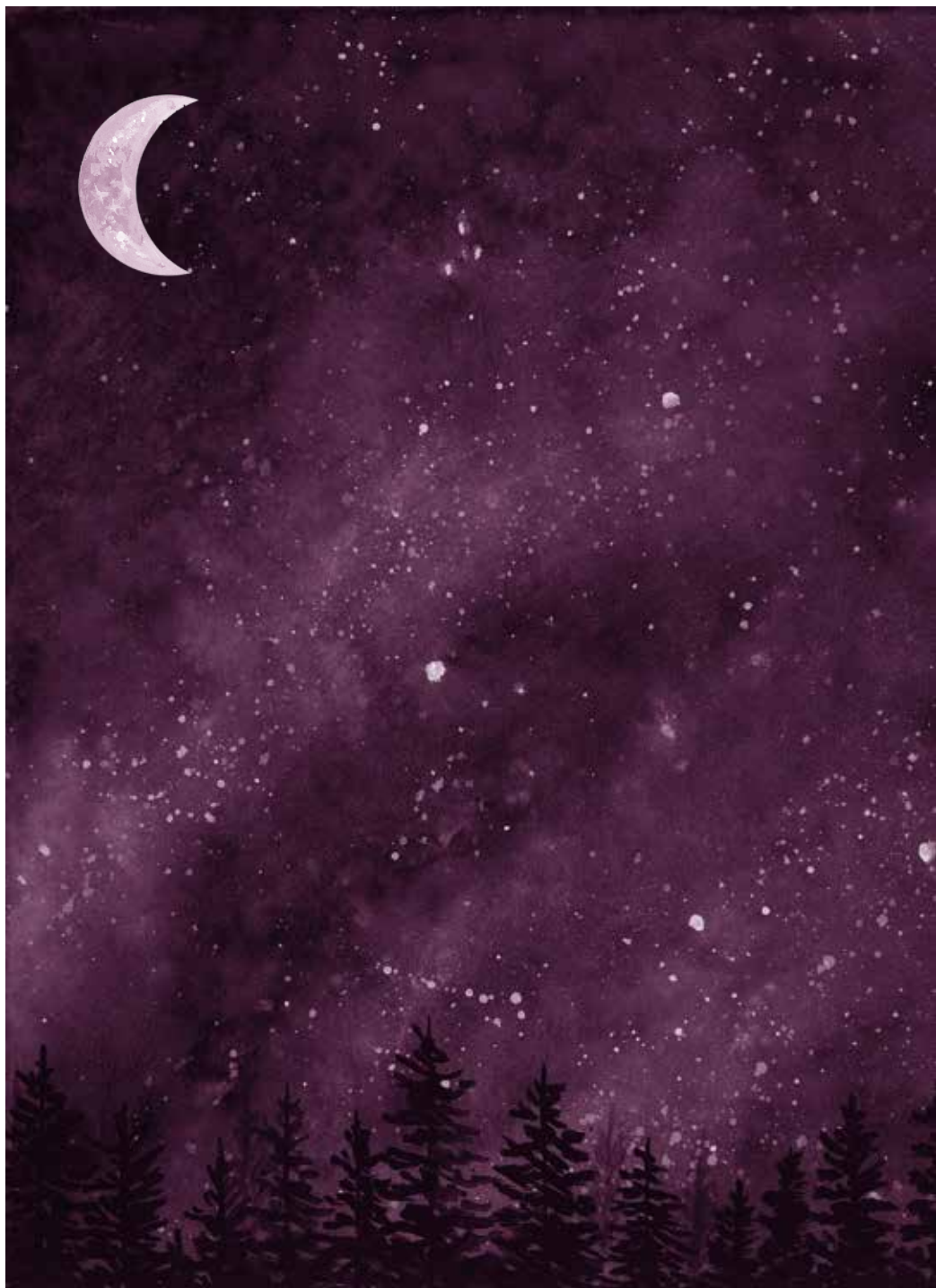
Zacznijmy od medytacji, która rozpocznie cały proces:

Drogie Uniwersum,

Chcę już zawsze pamiętać i łączyć się z najwyższym oraz najczystszyim źródłem boskiej energii. Obyśmy zainicjowali świętą rozmowę, poważny dialog, aby przyspieszyć dogłębną i trwałą przemianę wewnętrzną, która odmieni moje życie.

Moje serce jest otwarte na wszelkie możliwości.

Niech tak będzie, niech tak się stanie.



Część 2

100

**MINI-MEDYTACJI,
ABY WZNIĘĆ SIĘ
PONAD STRACH**

Proponuję: Kiedy darzysz współczuciem siebie i wszystko co cię otacza, a także możesz świadomie kierować energią do nowo poznanej, samodzielnej przestrzeni, Wszechświat objawi się w twojej obecnej rzeczywistości z bezwarunkową miłością oraz wsparciem.

Emocje oparte na strachu szybciej, łatwiej i z większą gracją zostaną przefiltrowane przez twoje doświadczenie, o ile zechcesz się na chwilę zatrzymać i spojrzeć na nie z innej perspektywy. Jeśli jesteś na tyle odważna, aby zmierzyć się sama ze sobą, twój ból stanie się punktem wyjścia do magicznej transformacji.

Mini-medytacje w tej sekcji nauczą cię, jak prosić Wszechświat o wskazówki, pomoc, perspektywę i mądrość. Nawiązanie połączenia ze Wszechświatem jest pierwszym krokiem w kierunku zmian i zmanifestowania nowej rzeczywistości.

Nie odsuwając od siebie emocji, ani nie zmiatając ich pod dywan, pozwalasz sobie na wywołanie potężnych urzeczywistnień. Autentycznie przetwarzasz uczucia z najświętszej przestrzeni świadomości tylko wtedy, gdy jesteś otwarta na dostrojenie się do nowej perspektywy. Dochodzisz wówczas do pięknej prawdy, że niezależnie od tego, co czujesz, zawsze służy to boskiemu celowi.

Możesz wznieść się ponad strach i przyjąć miłość, ponieważ pamiętasz moc chwili obecnej. Tak właśnie działa współczucie.

Każde z niżej wymienionych uczuć, wywodzących się ze strachu, będzie przedstawiało historię, fragment mądrości lub inspirację, po której nastąpi mini-medytacja „Drogie Uniwersum”, która pomoże Ci zaakceptować, uwolnić się lub pogodzić z obecną sytuacją. Pod medytacją znajduje się sugerowana lista trzech mini-medytacji opartych na miłości, do których możesz sięgnąć po inspirację. Te sugestie mają na celu doprowadzić cię do nowej przestrzeni dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Tylko pamiętaj...

CZEGOKOLWIEK CHCESZ, znajdziesz to po drugiej stronie strachu.

Twoje doświadczenie należy tylko do ciebie, a kiedy będziesz gotowa, skup się na nim i następnie zadaj sobie pytanie:

JAK SIĘ
TERAZ
czuję?

1. Opuszczona
2. Uzależniona
3. Agresywna
4. Wyobcowana
5. Zła
6. Rozdrażniona
7. Zaalarmowana
8. Zawstydzona
9. Zdradzona
10. Zablokowana
11. Znudzona
12. Załamana
13. Obciążona
14. Zaniepokojona
15. Skonfliktowana
16. Zdezorientowana
17. Kontrolująca
18. Krytyczna
19. Okrutna
20. Pokonana
21. Nastawiona na obronę
22. Przygnębiona
23. Zdruzgotana
24. Oderwana
25. Zdystansowana
26. Rozkojarzona
27. Zażenowana
28. Czująca pustkę
29. Rozwścieczona
30. Pełna obaw
31. Wadliwa
32. Powściągliwa
33. Winna
34. Bezradna
35. Bez nadziei
36. Poniżona
37. Obojętna
38. Niepewna
39. Poirytowana
40. Zazdrosna
41. Osądzana
42. Oceniająca
43. Leniwa
44. Samotna
45. Zagubiona
46. Wściekła
47. Oszalała ze złości
48. Manipulująca
49. Niezrozumiana
50. Humorzysta
51. Upokorzona
52. Negatywna
53. Odrętwiała
54. Obsesyjna
55. Przytłoczona
56. Przepracowana
57. Obolała
58. Spanikowana

59. Popadająca w paranoję
60. Prześladowana
61. Pesymistyczna
62. Bezsilna
63. Przytłumiona
64. Urażona
65. Usztywniona
66. Smutna
67. Przestraszona
68. Samolubna
69. Zszokowana
70. Nieśmiała
71. Chora
72. Zestresowana
73. Zblokowana
74. Przyduszona
75. Mająca skłonności
samobójcze
76. Podejrzliwa
77. Spięta
78. Przerażona
79. Zmęczona
80. Uwięziona
81. Straumatyzowana
82. Pobudzona
83. Brzydka
84. Niepewna



85. Niewdzięczna
86. Nieszczęśliwa
87. Niewysłuchana
88. Niekochana
89. Odczuwająca brak poczu-
cia bezpieczeństwa
90. Niezadowolona
91. Niewidoczna
92. Nieustatkowana
93. Wykorzystywana
94. Bezużyteczna
95. Wrażliwa
96. Podminowana
97. Wycofana
98. Zmartwiona
99. Bezwartościowa
100. Zraniona

CZY KTOŚ, kogo kochasz i któremu ufasz, nie pojawił się, gdy potrzebowałaś jego wsparcia? Niezależnie od tego, czy jest to twój współmałżonek, dziecko, rodzic, kolega czy przyjaciel, porzucenie może stać się zmieniającym kształt emocjonalnym potworem, jeśli tylko zapomnisz o swojej mocy kontrolowania emocji.

Możesz mieć wrażenie, że twoje serce pękło na milion małych kawałków. Gdy ktoś bliski odchodzi z twojego życia lub się od ciebie oddala, to uczucie obezwładniającej pustki powoduje ból duszy. Te zadry mogą tkwić w twojej psychice od dzieciństwa, ale dobrą wiadomością jest to, że możesz zmienić swoje podejście do sytuacji, która wyzwała uczucie opuszczenia.

Zapamiętaj

TO TY NADAJESZ znaczenie wydarzeniom, które mają miejsce w twoim życiu.

Prawda jest taka, że czasami ludzie nie pojawiają się w twoim życiu w sposób, w jaki tego od nich oczekujesz. Możesz czuć się rozczarowana, zraniona lub wyobcowana przez własne oczekiwanie tego, co twoim zdaniem powinno mieć miejsce, a się nie arzyło. Strach przed porzuceniem lub doświadczenie opuszczenia są w tej chwili bardzo realne. Jest to spęgowana energia straty lub intensywna świadomość, że coś zostało ci odebrane, coś, co naprawdę nigdy nie było twoje.

W rzeczywistości nigdy nie możesz zostać porzucona, o ile pamiętasz wszechprzenikającą miłość, jaką darzy cię Wszechświat. Historia twojej duszy dopiero się pisze i tak, jak prawdziwe jest pozwolenie swojemu sercu na wejście w rolę ofiary, tak samo



prawdziwa jest twoja decyzja, aby powstać oraz przypomnieć sobie o swojej sile.

Nigdy nie jesteś sama – nigdy nie byłaś i nigdy nie będziesz.

Twoje doświadczenie bycia opuszczoną jest tak naprawdę zaproszeniem do szukania wsparcia i połączenia ze społecznością pokrewnych dusz. Ludzie zawsze będą pojawiać się i znikać z twojego życia, tak już jest. Życie jest zmienne i kiedy duchowo dopuścisz do siebie tę świadomość, twój ból przekształci się w portal, przez który właściwi ludzie zawsze przyjdą do ciebie, w odpowiednim momencie.

Niech to będzie twoja medytacja, aby zamienić uczucie opuszczenia w podekscytowanie w oczekiwaniu na spotkanie z nowymi ludźmi i duszami, które są bliskie pojawienia się w twojej rzeczywistości:

Drogie Uniwersum,

Chcę pamiętać o Twojej obecności w moim życiu,
abym nie czuła się już nigdy samotna ani opuszczona.
W tym momencie proszę, aby energia otaczająca moje
oczekiwania wobec innych została uwolniona. Czuję silną
i natchnioną świadomość, że teraz przyciągam do swojego
życia ludzi, którzy mnie wspierają, cieszą się z moich
sukcesów i otaczają mnie miłością. Jestem kochana,
jestem doceniana.

Niech tak będzie, niech tak się stanie.

54: Kochana • 85: Wspierana • 98: Miło przyjmowana