

POCHWAŁY DLA KSIĄŻKI

DUCHOWE PRZEKAZY OD WYŻSZEJ ENERGII

Ta książka to idealny przewodnik dla osób, które chcą odkryć w sobie doskonałość i miłość do samego siebie. Duchowe przekazy od Wyższej Energii to niezwykle cenna książka, ponieważ Lee Harris i „Z” nauczają w niej łatwych sposobów na zwiększanie osobistego szczęścia, spokoju i dobrostanu. Niezależnie od tego, co w tej chwili przeżywasz, w tej książce znajdziesz ćwiczenia, afirmacje i wiedzę, dzięki którym odmienisz swoje życie już dziś. Kup tę książkę i – co nawet ważniejsze – przeczytaj ją!

– **Sara Landon,**
uznana na całym świecie przewodniczka przemian,
mówczyni i medium



Lee Harris i Z sprawili, że pozbyłam się ze swego życia duchowych, emocjonalnych i umysłowych toksyn. Odczuwam teraz lekkość, jestem szczęśliwsza, mam w sobie więcej empatii i poczucia więzi z innymi. Stałam się także lepszą żoną, matką i przyjaciółką. Jeśli chodzi o życie zawodowe, dzięki tej lekturze dostrzegłam wiele nowych możliwości i otworzyłam się na nowe, kreatywne pomysły.

– **Natalia Rose,**
autorka dziewięciu książek, w tym *The Raw Food Detox Diet*,
i założycielka Natalia Rose Institute

Lee Harris i Z mają niesamowity talent do komunikowania złożonych przekazów duchowych w zwięzły i empatyczny sposób. Opisane w książce ćwiczenia dadzą ci siłę, która całkowicie odmieni twoje życie. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce lepiej postugiwać się intuicją, słuchać swojego serca i zwiększyć samoświadomość!

– **Wendy Kennedy**,
medium, mówczyni i współautorka książki
The Great Human Potential (www.HigherFrequencies.net).



Dzięki mojej pracy poznałam, wysłuchałam i przeprowadziłam wywiady z wieloma ludźmi. Niewielu z nich emanowało tak silną energią, jak Lee Harris. Każde jego słowo niesie ze sobą istotny przekaz i znajduje odzwierciedlenie w dobroci jego serca.

– **Maureen Moss**,
autorka, szefowa New World Puja Network
i prowadząca program radiowy *Thrive*



Lee Harris jest najbardziej wnikliwym, autentycznym i współczującym empatą energetycznym, jakiego spotkałem.

– **Mike Dooley**,
autor *Inifite Possibilites*, bestsellera *New York Times'a*

Lee Harris jest rozpoznawanym na całym świecie medium i nauczycielem duchowym. W książce Duchowe przekazy od Wyższej Energii autor zawarł wynikające z łagodności i dobroci serca porady dotyczące zagadnień takich jak obfitość, sen czy seksualność. Lee wspiera czytelników w poszukiwaniu wyższego i bardziej autentycznego wyrażania siebie.

– **Paul Selig,**
medium i autor *The Book of Freedom*



Lee Harris to prawdziwa gwiazda wśród mediów. Posiada on zdolność uzyskiwania szybkich wglądów oraz przedstawiania ich w zrozumiałym i przystępnym sposób. Książka Duchowe przekazy od Wyższej Energii to głęboki manifest siły, którą ma w sobie każdy człowiek. Jej lektura działa niczym paliwo rakietowe na osoby pragnące bardziej świadomego i odważnego życia. Właśnie takich treści potrzebuje współczesny świat. Będziesz wracał do tej książki wielokrotnie i za każdym razem uzyskasz dzięki niej dawkę energii i inspiracji.

– **Scott Stabile,**
autor *Big Love: The Power of Living with a Wide-Open Heart*

Duchowe przekazy od Wyższej Energii

Lee Harris

Duchowe przekazy od Wyższej Energii

Medytacje, afirmacje, wizualizacje i ćwiczenia dla potężnej
transformacji i świadomego, odważnego życia

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-???-?

Tytuł oryginału: *Energy Speaks: Messages from Spirit on Living, Loving, and Awakening*

Copyright © 2019 by Lee Harris
“First published in the United States of America by New World Library.”

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienesz koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



Książkę tę dedykuję wszystkim moim uczniom,
klientom biorącym udział w prywatnych sesjach
i uczestnikom warsztatów, których poznałem
na swojej drodze. To wy nauczyliście mnie,
jak wykonywać tę pracę. Dziękuję,
że pozwoliliście mi was słuchać.
Dziękuję, że pozwoliliście Z i mnie mówić.
Dziękuję, że odmieniliście moje życie.
Odczuwam wobec was miłość i głęboką wdzięczność.



SPIS TREŚCI



Przedmowa Reginy Meredith	15
Wprowadzenie: kiedy przeznaczenie wzywa	21
 ROZDZIAŁ 1. PRACUJECIE NA RZECZ ŚWIATŁA. PANOWANIE NAD WŁASNĄ MOCĄ . . .	41
Ćwiczenie: łączenie się z mocą własnej duszy	46
Ćwiczenie: identyfikacja własnej grupy dusz	49
Ćwiczenie kończące z Lee: przyzywanie własnej mocy	53
 ROZDZIAŁ 2. PODRÓŻ KU MIŁOŚCI WŁASNEJ	57
Otwierające ćwiczenie relaksacyjne	58
Medytacja energetyczna: 5 minut dla ognia	71
Ceremonia świętego poświęcenia	76
Ćwiczenie energii miłości własnej i afirmacje	77

ROZDZIAŁ 3. SZTUKA OTRZYMYWANIA	79
Ćwiczenie: uwalnianie się od poczucia winy	82
Ćwiczenie: otwieranie się na nowe wybory i możliwości	84
Afirmacja otrzymywania	93
 ROZDZIAŁ 4. OBFITOŚĆ	 95
Wizualizacja: obfitość w waszym życiu	100
Medytacja: obfitość = z całego serca	104
Ćwiczenie i afirmacja obfitości	108
 ROZDZIAŁ 5. MIŁOŚĆ DO PIENIĘDZY	 111
Ćwiczenie: na jak dużą sumę pieniędzy jesteście przygotowani?	 117
Ćwiczenie oddechu i światła: miłość do pieniędzy	122
Wizualizacja: podążanie ścieżką pieniędzy	124
Afirmacja pieniędzy	128
 ROZDZIAŁ 6. SEN. ZASKAKUJĄCY KLUCZ DO SUKCESU	 129
Ćwiczenie: prośba o przemianę energetyczną	135
Afirmacja snu	141
 ROZDZIAŁ 7. OKO ŚWIADOMOŚCI	 143
Wizualizacja: aktywowanie oka uważności	146
Afirmacja świadomości	157
 ROZDZIAŁ 8. SEKS I ENERGIA SEKSUALNA	 159
Ćwiczenie świadomości: odkrywanie przekonań dotyczących sfery seksualnej	 162
Afirmacja świętego ognia	170

ROZDZIAŁ 9. ISTOTA UDANYCH RELACJI. KORZYSTANIE Z ENERGII ZAUFANIA . . .	171
Ćwiczenie: energetyczne łączenie się z sercem utraconej osoby . . .	176
Ćwiczenie: wkraczanie w uzdrawiającą sferę miłości	186
Ćwiczenie: rozpoznawanie własnej natury	189
Afirmacja związków	191
 ROZDZIAŁ 10. SPOKÓJ W RODZINIE	 193
Ćwiczenie: pozbywanie się rodzinnych	
blokad energetycznych	202
Ćwiczenie wolności w rodzinie i afirmacja	209
 ROZDZIAŁ 11. SIŁA KOBIEĆ	 211
Ćwiczenie: otwieranie serca na matkę i ojca	220
Afirmacja kobiecej energii	226
 ROZDZIAŁ 12. RADYKAŁNA EKSPRESJA. DROGA KU TRANSFORMACJI	 227
Pisemne ćwiczenie na rzecz zmian:	
radykałna ekspresja w praktyce	243
 ROZDZIAŁ 13. ANIOŁ ZA WASZYM PLECAMI	 247
Wizualizacja: pod anielskimi skrzydłami	256
Afirmacja otulenia światłem	260
 Zakończenie: jesteście miłością	 261
Podziękowania	266
O Autorze	268
Źródła dostępne za pośrednictwem Lee Harris Energy	270

PRZEDMOWA REGINY MEREDITH



Lee Harris i jego przewodnicy, „Z”, przemawiają do nowego pokolenia osób zajmujących się poszukiwaniami duchowymi – tych, którzy wiedzą, że dotychczas znali tylko półprawdy, i chcą odnaleźć w swoim życiu sens i głębię. Niniejsza książka stanowi odpowiedź na tę potrzebę.

Żyjemy w czasach, gdy duch coraz bardziej zbliża się do naszej świadomości, która jest zarówno piękną, jak i zagmatwaną częścią naszej ewolucji. Kiedy uczymy się odczytywać szerszy wachlarz emocji, informacje te mogą kolidować z planami realizowanymi przez nasze myśli. Książka, którą trzymasz w ręku, jest vademecum ułatwiającym głębokie połączenie się z tymi uczuciami.

Kiedy Lee był młody, jego uczucia były tożsame z jego myślami; młodzi ludzie często odbierają świat w ten sposób. Taka sytuacja tworzy rodzaj dysonansu poznawczego, który prowadzi do utraty wiary w siebie. To właśnie poczuł kiedyś Lee. Nieustannie

zadawał sobie pytanie: „Co jest prawdą – moje myśli czy moje uczucia?”. Za sprawą boskiej interwencji otrzymał na to pytanie szereg odpowiedzi, którymi zapragnął podzielić się w tej książce. Nadszedł czas, abyśmy wszyscy zaczęli rozważać kwestię, która zaprzętała niegdyś głowę autora, i wsłuchiwać się w odpowiedzi.

Gdy ludzkość otwiera się na ten – bardziej płynny – przepływ uczuć, zaczyna zauważać, że zbliża się do swojej prawdziwej natury. Choć staramy się stłumić te uczucia, przekazywane wraz z nimi informacje wydają się prawdziwe. Dlaczego? Ponieważ te wyższe uczucia mają swoje źródło w naszym Wyższym Umyśle. Nie dotyczy to emocji pochodzących z niższego umysłu, które są podświadomie zaprogramowane tak, aby informować nas o otaczającym nas świecie. Autor tej książki udowadnia, że jeśli ignorujemy którekolwiek z tych źródeł, działamy na własną niekorzyść.

Nasz bagaż emocjonalny daje nam wgląd we wszystko, co wydarzyło się w przeszłości i zostało zapisane w naszym polu energetycznym, zwanym aurą. Napotykamy pewien zapach, sytuację, osobę, jedzenie lub czynność i reagujemy instynktownie na podstawie wcześniejszych doświadczeń, które odcisnęły się w naszej podświadomości. Zgromadzone doświadczenia pełnią rolę systemu przewodnictwa, który ostrzega nas przed czymś, co było kiedyś przyczyną bólu, dezorientacji lub straty. Te same bodźce mogą jednak sprawiać, że nie wykorzystujemy nadarżających się okazji, ponieważ kojarzą nam się one z negatywnymi zdarzeniami z przeszłości. Jednak im mocniej angażujemy się w nasze wyższe uczucia, tym wyraźniej dostrzegamy różnicę pomiędzy wzniosłą naturą tych uczuć, a gęstszymi wymaganiami emocji. Pomaga nam to mądrze decydować, kiedy powinniśmy się w coś zaangażować, a kiedy i z czego wycofać. Ostatecznie wybór należy do nas.

Autor niniejszej książki kładzie duży nacisk na wybór: po-
cząwszy od wyboru naszych rodziców przed urodzeniem, plane-
ty, na której chcemy się urodzić, a nawet otaczającej nas grupy
wsparcia. Dotyczy to również niewidzialnego królestwa istot,
które pomagają nam w osiągnięciu upragnionych celów lub prze-
robieniu lekcji, w których ma uczestniczyć w danym życiu nasza
dusza. Lee dzieli się z czytelnikami mądrością swoich przewod-
ników, którzy nie tylko pomogli mu przejść przez trudne chwile,
ale także pomagali za jego pośrednictwem całej ludzkości. Autor
zgodził się na ten układ.

Ja również wsłuchuję się w głosy przewodników, nawet jeśli
ich komunikaty nie budzą we mnie przyjemnych uczuć. Niektó-
re z tych wiadomości i wydarzeń opisałam w książce *Accidentally
on Purpose: Tripping through Life with Regina*. Te mądre przesła-
nia z innych światów poddają w wątpliwość nasze przekonania
i paradygmaty, i zyskują potwierdzenie, gdy ich słuchamy. Je-
śli tego nie robimy, po prostu opowiadamy sobie historie, które
chcielibyśmy usłyszeć, aby wzmocnić zastaną rzeczywistość. Jak
pisze Lee w tej książce, jeśli przewodnicy muszą powiedzieć ci, że
się mylisz, zrobią to bez mrugnięcia okiem!

W przypadku Lee, niektóre z tych wiadomości dotyczą te-
matu męskości i kobiecości, a także seksualności. „Z” mówią
bezpośrednio o tych delikatnych i potężnych aspektach ludzkiej
natury. Z książki można wyczytać wyraźne przesłanie: nadszedł
czas kobiecości.

Dlaczego?

Kobiecość to twórczy aspekt naszego prawdziwego ja – nas
wszystkich, zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Nasza kreatywność
rodzi się ze zdolności słuchania Wyższego Umysłu i przewodni-
ków. Nasz Wyższy Umysł i przewodnicy nieustannie szepczą do
naszych serc pragnienia duszy, zachęcając nas do jej wyrażania.

Z twierdzą, że kiedy ignorujemy te twórcze impulsy, możemy obniżyć jakość naszego życia tak bardzo, że zachorujemy na depresję. Choroba ta jest objawem umierającego ducha, duszy, której nie słyszać.

Ponieważ kobieta jest z natury otwarta na otoczenie, ma większą zdolność słuchania wyższego głosu, który nieustannie udziela nam wskazówek. Kobiecość pozwala nam również na bliższy kontakt z naszymi emocjami. Lee Harris twierdzi, że dopóki wszyscy nie posłuchamy tych uczuć i nie okażemy im szacunku, nie uda nam się odblokować ścieżek prowadzących do pełni naszej twórczej ekspresji na Ziemi – a ten potencjał jest ogromny!

Problem istnienia rywalizacji pomiędzy kobietami blokuje postęp naszej zbiorowej świadomości. Trudno pozbyć się dawnych wzorców, wyniesionych z mrocznych czasów patriarchatu, w których kobiety czuły potrzebę konkurowania o przetrwanie. Z mówią, że osoby płci żeńskiej powinny zacząć relaksować się w swoim własnym, wzmocnionym głosie, który jest napędzany aktywnością męskiego aspektu. Dopóki nie opanujemy tej umiejętności, pozostaniemy przywiązani do podświadomych reakcji wywołanych przez nasze przeszłe doświadczenia.

Obowiązkiem nowego mężczyzny jest szanowanie i wyrażanie własnych emocji, aby wydobyć na światło dzienne własny geniusz. Nowa kobieta jest odpowiedzialna za zmanifestowanie swojej prawdy w potężny sposób, aby ujawnić swoją doskonałość. Spotkanie tych dwóch sił da nam nowe możliwości stawiania czoła wyzwaniom życia na Ziemi. Cóż za piękna perspektywa rozwoju!

Lee i Z twierdzą, że gatunek ludzki jest bogaty i złożony, czego rezultatem są silne emocje i uczucia, których doświadczamy. To z nich wywodzą się nasze dary i talenty oraz nasza prawdziwa

moc. Autor niniejszej książki twierdzi, że ta moc jest umiejętnością słuchania naszej wyższej prawdy i aktywnego decydowania się na to, by żyć zgodnie z nią. To jest wielka obietnica czasów: aby każdy z nas żył zgodnie z naszym boskim geniuszem, angażując się, najgłębiej jak potrafimy, w nasze emocje, umysł i ducha. Ta książka pomoże ci zdefiniować, czego ta podróż wymaga od ciebie. Zapraszam cię na przejażdżkę!

Regina Meredith,
dziennikarka i gospodyni programu *Open Minds*
na kanale Gaia TV (www.reginameredith.com)

WPROWADZENIE:

KIEDY PRZEZNACZENIE WZYWA



W 2000 roku, kiedy miałem dwadzieścia trzy lata, moje życie zmieniło się na zawsze.

Pewnego ranka jechałem londyńskim metrem na akcję charytatywną, przy której miałem pomagać. Tak jak każdego ranka, przyglądałem się swoim myślom. Jak to często bywało, wiele z nich wydało mi się trudnych. W tamtych czasach regularnie spisywałem wszystko, z czego nie byłem zadowolony i o czym sądziłem, że nie idzie mi zbyt dobrze. Zwyczaj ten utrwał we mnie przekonanie, że nie jestem wystarczająco dobry. Nadal przeżywałem wewnętrzne rozterki charakterystyczne dla wieku nastoletniego: wątpiłem w siebie, miałem niską samoocenę i obwiniałem się o wszystko.

Myślałem o problemach w związku z partnerem; złość i przekonanie o mojej racji nieprzerwanie towarzyszyły mi od poprzedniego wieczora. W pewnym momencie usłyszałem w swojej głowie głos.