

MAŁA KSIĘGA
POZYTYWNYCH AFIRMACJI
I CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

Phoebe Garnsworthy



MAŁA KSIĘGA POZYTYWNYCH AFIRMACJI I CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

Jak podnieść wibracje
swojej energii
i przyciągnąć do siebie
miłość, bogactwo,
szczęście i spokój



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Anna Kaszyc

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-828-8

Tytuł oryginału: *Daily Rituals: Positive Affirmations to Attract Love, Happiness and Peace*

Copyright © 2018 by Phoebe Garnsworthy
www.phoebegarnsworthy.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.



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

DEDYKACJA



Książkę tę dedykuję twemu Wyższemu Ja.
Pięknemu Duchowi, który jest w Tobie
i zasługuje na uznanie, miłość oraz szacunek.
Moja wdzięczność dla Ciebie
jest wieczna.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
Przygotowanie: stwórz swój Święty Ołtarz ..	13
Jak korzystać z tej książki	19
Miłość	23
Gwiazda	27
Namaste	31
Opieka	35
Błogość	39
Wielkość	43
Moc	47
Wojownik	51
Prawda	55
Pewność	59
Taniec	63

Anioł	67
Wychowanie	71
Przebaczenie	75
Przekonania	79
Prowadzenie	83
Bezpieczeństwo	87
Oddech	91
Przebudzenie	95
Energia	99
Błogosławieństwo	103
Szczęście	107
Własność	111
Spokój	115
Związek	119
Muzyka	123
Inspiracja	127
Uzdrowienie	131
Zdrowie	135
Bóg	139

Notatki osobiste	143
Przypomnienie o miłości własnej	145
Zaangażowanie	147
Jestem	149
Medytacja ochrony energii	151
Rytuał pełni Księżyca	153
Nów – pytania do dziennika	155
Poranne rytuały	157
Poznaj Autorkę – Phoebe Garnsworthy ...	159



WPROWADZENIE

Wszystko, co istnieje, jest wibrującą energią.

Interpretujemy tę energię jako pozytywną lub negatywną, na podstawie częstotliwości jej drgań. Pozytywna energia wibruje z wyższą częstotliwością niż energia negatywna, a podobne częstotliwości energii przyciągają się i łączą.

Jeśli na początku skupimy się na emanowaniu energią o wysokiej częstotliwości, wówczas przyciągniemy do siebie takie same, pozytywne



wibracje, wzmacniając tym samym w naszym życiu obfitość, pokój, miłość i szczęście.

Możemy wytworzyć pozytywne wibracje, praktykując afirmacje wdzięczności i miłości do samego siebie. Przez codzienne powtarzanie tych rytuałów, usuwamy stare wzorce myślowe, skupiamy się na teraźniejszości, dzięki czemu tworzymy nowe ścieżki prowadzące do spokojnego i szczęśliwego życia.

Poświęcając czas na łączenie się z naszym wewnętrznym „ja” i na uszanowanie go, tworzymy otwarty kanał komunikacji z naszą Duszą i Źródłem Stworzenia, a nasza świadomość coraz bardziej zbliża się do oświecenia.

Aby skorzystać z tej książki, zacznij od stworzenia Świętego Ołtarza, a kiedy będzie gotowy, zapoznaj się z tym, jak używać tej książki do swoich codziennych rytuałów.



PRZYGOTOWANIE: STWÓRZ SWÓJ ŚWIĘTY OŁTARZ

Twój Święty Ołtarz to osobiste miejsce, w którym możesz uruchomić swoją energię duchową. To twoja własna przestrzeń kojącej harmonii i dlatego jest idealnym miejscem do oddawania czci, medytacji czy odprawiania rytuałów. Dzięki codziennej praktyce, w której zawiera się uszanowanie ołtarza, stworzysz kanał klarownej



komunikacji, dostrojonej do Źródła, twego Wyższego Ja, Odwiecznego Ducha, który w tobie jest.

Na początek znajdź w swoim domu miejsce, które możesz nazwać swoim własnym miejscem. Może to być obszar o dowolnej powierzchni, dowolnego kształtu.

Zbierz obiekty fizyczne, które mają reprezentować energię elementu Ziemi, Powietrza, Wody, Ognia i Ducha, a następnie umieść je wokół ołtarza, każde w swoim własnym obszarze żywiołów, wedle twojego wyboru.

Jeśli chcesz, możesz ozdobić swoją świętą przestrzeń osobistymi dekoracjami – to jest świątynia dla ciebie, więc uwzględnij wszystko, co cię uszczęśliwi. Poniższe pomysły są tylko sugestiami, ponieważ liczy się twoje indywidualne postrzeganie energii żywiołów, dlatego też możesz użyć wszystkiego, co chcesz, by ucieleśnić te energie.



Ziemia jest połączona z naturą, zapewnia ugruntowanie, bezpieczeństwo i zbieranie plonów. Symbolami Ziemi mogą być: kryształ, roślina, miseczka ziemi lub soli.

Woda reprezentuje nasze dobre samopoczucie emocjonalne. Wiąże się z refleksją, uzdrawianiem i pielęgnowaniem. Symbolem Wody może być słoik z wodą, muszla lub mała miseczka.

Powietrze reprezentuje wiedzę, odwagę, klarowność i brak przywiązań. Sugerowane pomysły na symbol Powietrza to piórko, olejek eteryczny, kadzidło lub dzwonek.

Ogień inicjuje twórczą i seksualną energię, siłę oraz ochronę. Aby przedstawić Ogień, możesz użyć świecy, drewna lub czegoś w kolorze czerwonym.



Duch jest naszą wieczną Jaźnią, Źródłem Energii Siły Życiowej. Aby przedstawić Ducha, możesz użyć lustra, kryształowej kuli, zdjęcia własnego lub przodka, albo jakiejś figurki.

Rozpoczynając codzienny rytuał, poruszaj się po ołtarzu tak, jak poczujesz. Pozwól sobie na swobodę i na to, by przyciągnęły cię żywioły, w dowolny sposób, jaki będzie ci odpowiadał.

Każdy z nas jest inny, więc nie ma tu ani dobrego, ani złego sposobu.

Powtarzając regularnie takie robienie miejsca dla samego siebie, przy swoim ołtarzu, zauważysz, jak szybko będziesz wchodzić w stan wyciszenia emocjonalnego i spokoju. Jakikolwiek stres, zmartwienie czy strach szybko znikną, w miarę praktykowania przełączania umysłu na to, co pozytywne, spokojne i harmonijne.

Obok ołtarza trzymaj pusty dziennik i długopis, ponieważ będzie ci potrzebny podczas praktyki Codziennych rytuałów. Gdy z otwartością



uzewnętrzniamy się w naszym dzienniku, wówczas możemy intensywniej zgłębiać siebie, zapisując własne wglądy i przemyślenia, a także rozpoznawać, skąd bierze się to, co oddala nas od szczęścia. Dokonując refleksji, zobaczymy, jak ból i emocje, które kiedyś wydawały się tak realne, minęły, a zranienie przyniosło nam rozwój – bezpośredni skutek wyzwania, które podjęliśmy. Obserwacja siebie i analiza takich doświadczeń oraz ustalenie własnych intencji, motywuje i rozwija postawę mentalną, pozwalającą każdemu dokonać wielkich rzeczy.

Ta święta przestrzeń jest twoją kreacją. Działającym potężnym eliksirem do gromadzenia i manifestowania pozytywnych energii. To miejsce ochrony i miejsce do kultywowania inspiracji.



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Codzienny Rytuał rozpoczynaj od stworzenia odpowiedniej przestrzeni, w sposób, który najbardziej z tobą rezonuje. Może to być zapalenie świecy, dzwonenie dzwonkiem, palenie kadzidła lub dotykane przedmiotów w odpowiedniej kolejności, aby podkreślić ich obecność. Po wykonaniu tej czynności, zamknij oczy i wyobraź sobie, że pierwotna energia łączy się z twoim



połem energetycznym. Masz dostęp do obfitości energii, z której możesz skorzystać.

Weź trzy głębokie oddechy i otwórz książkę na chybił trafił albo wybierz hasło ze spisu treści, które cię przyciąga. Oto twój Codzienny Rytuał. Wyrecytuj wybrany rytuał na głos. Wsłuchaj się w słowa, które wypowiadasz i zwrócić uwagę na to, co wtedy czujesz.

Przeczytaj znaczenie danej afirmacji i staraj się pogłębiać zrozumienie zagadnienia, którego dotyczy. Daj sobie czas i pozwól słowom wybrzmieć w tobie. Wykonaj ćwiczenie i pracę z dziennikiem. Niektóre ćwiczenia wymagają interakcji z czymś na zewnątrz – jeśli nie jest to możliwe w danym dniu, przejdź do pracy z dziennikiem i wróć do tego później.

Wszelkie afirmacje, z którymi czujesz się nieswojo, wymagają twojej dodatkowej uwagi. Zapisz taką afirmację i rozwieś ją w różnych miejscach w domu. Powtarzaj ją często w ciągu



dnia i po raz ostatni przed snem. Zwróć uwagę na wszelkie zmiany w odczuciach towarzyszących powtarzaniu tej afirmacji.

Dzisiejsza afirmacja:

Kocham siebie





Znaczenie:

Kiedy naprawdę pokochasz i zaakceptujesz siebie takim, jakim jesteś, poczujesz głęboki spokój i harmonię w ciele i duszy. Będziesz emanować promiennym pięknem z wnętrza swej esencji, wzbogacając cały twój świat obfitością miłości. Będziesz z szacunkiem przedstawiać miłość, jaką pragniesz przyciągać, co jest kluczowe do stworzenia długotrwałych relacji. Kiedy kochasz siebie całym sercem, jesteś przepełniony kochającą energią i zarazem tą miłością wszystkich wokół. Dzięki twojej pozytywnej naturze i pięknej, kochającej energii, przebywanie w twoim otoczeniu staje się radością. Twoje życie będzie pełne szczęścia i spokoju.

Ćwiczenie:

Stań przed lustrem i spójrz w swoje oczy. Powiedz do siebie: „Kocham cię”. Powtórz tę afirmację miłości do samego siebie trzy razy, a pomiędzy



każdym powtórzeniem weź głęboki oddech. Bądź szczerzy. Pozwól sobie na wszelkie myśli, które się pojawiają, bez względu na to czy są negatywne, czy pozytywne. Powtórz tę afirmację kilka razy w ciągu dnia i włącz ją do swojego życia, powtarzając ją za każdym razem, gdy spoglądasz w lustro. Z czasem naturalnie stanie się rozmawianie ze sobą w ten sposób, a obdarzenie siebie miłością odzwierciedli się w twoim życiu.

Dziennik:

Pogłębiaj swoje zrozumienie, zapisując co oznacza dla ciebie bezwarunkowa miłość. Wymień cechy i atrybuty, które w sobie kochasz.

Pomoże ci w tym dokończenie poniższych zdań:

Bezwarunkowa miłość według mnie to...



Kocham siebie, ponieważ...

Kocham wszystkich wokół mnie, ponieważ...