

ANITA MOORJANI

# Wrażliwość daje siłę

Poradnik dla empatów  
i osób wysoko wrażliwych



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenbauer

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-922-3

Tytuł oryginału: *Sensitive Is the New Strong: The Power of Empaths in an Increasingly Harsh World*

Copyright © 2021 by Anita Moorjani  
Originally published: Enliven Books/Atria Books and colophon are trademarks of  
Simon & Schuster, Inc.

© 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.

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](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)

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

PRINTED IN POLAND

## Rozdział 1

# CZY JESTEŚ EMPATĄ?

### MANTRA:

*Jestem duszą, a nie rolą.*

Leżąc na macie, wdychając opary olejków z kadzidłowca i neroli, powoli otworzyłam oczy na tyle, aby ujrzeć ceremonię, jaka rozgrywała się wokół mnie. Szaman okrążał czterdziestu innych uczestników zgromadzonych w pomieszczeniu, recytując w swoim języku mantry, których echo unosilo się i odbijało od wysoko wzniesionego sufitu. Nad każdą osobą przez kilka minut wykonywał kuliste ruchy trzymaną w ręku płonąca gałązką szałwii, a jego asystentka rozpylała w powietrzu płyn, który pachniał jak olejki roślinne używane w domu do aromaterapii. Inna asystentka machała różdżką przypominającą róg jelenia, rysując wzory z dymu z palącej się szałwii. Powiedziano nam, że rytuał ten miał na celu oczyszczenie nas z wszelkich niechcianych energii, które nieumyślnie nosiliśmy w swoich ciałach – energii skumulowanych na skutek życia w mieście, które prowadzi do wyczerpania, stresu i depresji.

Zamknęłam oczy i w ciągu kilku minut usłyszałam szamana i jego tańczące, grające na bębnach i machające kadzidłami asystentki podchodzących do mnie. Czułam, jak spogląda na mnie z góry. Nagle głęboki głos owiany przytłaczająco gęstym i silnym zapachem palącej się szalwii wyszeptał wprost do mojego ucha „Wstań i chodź za mną”.

Ubrane na biało i ustrojone białymi piórami asystentki stojące u boku szamana skinęły na mnie, abym wstała i poszła za nim. Rozejrzałam się po pokoju. Wszyscy nadal leżeli w transie na matach.

Podczas gdy asystentki miarowo uderzały w bębny i skandowały, by podtrzymać innych w odmiennym stanie, ja poszłam za szamanem na przód pomieszczenia, które było ciemne, skąpo oświetlone kilkoma migającymi świecami. Wiedziałam, że miało to być całonocne wydarzenie, ale straciłam rachubę czasu. Czy była druga w nocy? A może trzecia? I dlaczego w tym wielkim baraku w środku kostarykańskiej dżungli (gdzie miałam się relaksować, a zamiast tego znalazłam się w tym miejscu zachęcona przez dwójkę moich przyjaciół i zdopingowana własną ciekawością) podczas ceremonii, w jakiej nigdy nie brałam udziału, zostałam wyróżniona?

Szaman siedział w ogromnym wiklinowym fotelu z wysokim oparciem, które wyglądało jak rozpostarty ogon pawia. Dał mi znak, abym usiadła na podłodze przed nim. Kiedy siadałam, poczułam jednocześnie lęk i podniecenie. *Co miał mi do powiedzenia?*

„Wydaje mi się, że potrzebujesz szczególnego uzdrowienia”, powiedział. „Chciałbym ci je dać”.

*Dlaczego ja?*

„Jesteś inna”, powiedział, jak gdyby czytał w moich myślach. „Masz tutaj szczególną misję i czuję, że potrzebna ci jest pomoc”.

Poprosił, abym zamknęła oczy, następnie położył ręce na mojej głowie i zaczął skandować. Następnie powiedział, abym się

położyła na ziemi i spryskał mnie płynem o zapachu kadzidłowca i neroli. Rytuał ten trwał kolejnych dwadzieścia minut. Wreszcie kazał mi usiąść. Czułam zawroty głowy i byłam niespokojna.

„Masz szczególny cel w życiu” – powiedział w końcu. „Ale nie rozwijałaś go do tej pory najlepiej, jak potrafisz. Pochłaniałaś mnóstwo nie swojej energii. Powiedz mi, czy w twoim życiu przydarzyło ci się coś niezwykłego? Jesteś inna. Twoja energia jest inna niż pozostałych ludzi. Masz dar, ale zakopałaś go”.

Rzeczywiście, zdarzyło mi się coś niezwykłego w życiu. Opowiedziałam szamanowi o tym, że kilka lat wcześniej prawie umarłam. Powiedziałam mu o swoim doświadczeniu bliskim śmierci (NDE), które uratowało mi życie. Wyjaśniłam, jak po powrocie z „drugiej strony” zaczęłam o tym mówić i pisać. Cudowny dr Wayne Dyer odkrył moją historię i zachęcił mnie do napisania pierwszej książki *Umrzeć by stać się sobą*, dzięki której w 2011 roku zaczęłam występować na scenie. Gdzieś głęboko miałam to przekonanie, że moją misją – moim przeznaczeniem – jest dzielić się ze światem tym, czego się dowiedziałam. Czułam potrzebę przekazania, jak ważne jest być sobą bez lęku, głoszenie swojej prawdy i bycie tym, kim jesteśmy, bez poczucia winy, a wszystko to zawarłam w przesłaniu o miłości do siebie. Jak by nie było, wszyscy jesteśmy wyrazem boskości.

Jednak po ukazaniu się mojej pierwszej książki nagle znalazłam się w centrum uwagi na masową skalę, w życiu, które było większe, niż kiedykolwiek sobie mogłam wyobrazić; i chociaż wszystko wydawało się być jak trzeba – że jest to życie, jakie było mi przeznaczone – było to życie, z którym nigdy wcześniej nie uczyłam się sobie radzić.

Widzisz, wcześniej, przed moim doświadczeniem bliskim śmierci, byłam niewidoczna. Kontrolowałam się emocjonalnie, aby zadowalać innych, wypierałam własne potrzeby, mówiłam

„tak”, kiedy właściwie chciałam powiedzieć „nie”, i przygaszałam własne światło, by zyskać aprobatę ludzi lub nie dopuścić do ich rozczarowania. Byłam też ogromnie wrażliwa – tak wrażliwa, że często odczuwałam w swoim ciele ból emocjonalny lub fizyczny innych. W rzeczywistości niekiedy byłam nawet *bardziej* wrażliwa na uczucia innych niż na własne i stawiałam siebie na końcu do takiego stopnia, jak gdybym chciała przeprosić za to, że istnieję!

Nie było się gdzie schronić i nie było też po temu powodu, ale doświadczenie było bardziej skomplikowane, niż mogłam to sobie kiedykolwiek wyobrazić. Dziesiątki tysięcy osób prosiły mnie o informację na temat uzdrawiania; prosili o mądrość, pocieszenie i łączność. Bardzo chciałam pomóc każdemu, kto się do mnie zwrócił, ale nie było to możliwe, bo byłam tylko ja jedna. I sam ten fakt – że mogłabym kogoś zawieść lub w jakikolwiek sposób rozczarować – bolał mnie jeszcze mocniej.

„Dostałaś od życia drugą szansę i dar uzdrowienia” – powiedział szaman, patrząc mi prosto w oczy. „Twoje doświadczenie bliskiej śmierci zestroiło cię z otaczającymi cię energiami, co doprowadziło do twojego uzdrowienia. To ogromny dar – ale także wyzwanie i odpowiedzialność, ponieważ jesteś bardzo wrażliwa na energie uzdrawiające, ale także te, które są zgubne dla twojego samopoczucia. Nie do ciebie należy pochłanianie energii innych ludzi. To nie twoje zadanie, by ratować innych na swój koszt czy przekonywanie ich, co jest możliwe, gdy ci nie wierzą. Twoim jedynym zadaniem jest wzmocnianie siebie, pozostawanie w łączności z własnym wnętrzem i pozwalanie, aby twoja obecność inspirowała innych tak, aby wiedzieli, co jest możliwe, by wyzdrowieć, jeśli jest to im przeznaczone”.

Siedziałam i słuchałam uważnie każdego słowa, które wypowiadał szaman. Nikt nigdy nie mówił do mnie w taki sposób, z taką jasnością i przekonaniem o moim stanie istnienia.

„Jeśli nie pozostaniesz świadomie wycentrowana, będziesz wchłaniać energie innych ludzi za każdym razem, kiedy będziesz im pomagać. Podczas tej ceremonii oczyściłem twoją energię. Gdybym tego nie zrobił, mogłabyś znowu poważnie zachorować tak jak za pierwszym razem”. Moje oczy zrobiły się wielkie na samą myśl o tym. „Musisz się chronić” – kontynuował szaman. „Masz tutaj do wypełnienia większą misję. Większą, niż sobie w tej chwili uzmysławiasz. Twoja druga szansa była darem – darem zrozumienia i możliwości. Nie zmarnuj tego daru”.

Siła tych słów odbiła się echem na wszystkich poziomach mojego jestestwa i uwypukliła palące życiowe pytanie: jeśli dar, jaki otrzymałam, jest błogosławieństwem i przekleństwem, pewnego rodzaju bronią obosieczną, jak mam się wzmocnić i wycentrować? Jak wprowadzić w życie to, czego dowiedziałam się podczas mojego NDE, i naprawdę realizować to? Jak mam się chronić, jednocześnie otwierając serce, by lepiej służyć innym i sobie? Jak *ktoś* z tak zagorzałą i czasami przytłaczającą wrażliwością może *posiadać* własną moc? Osobiście nie miałam pojęcia, jak mam inaczej postępować. Nie miałam narzędzi. Ale najwyraźniej szaman coś widział.

Oto, co wydarzyło się podczas mojego doświadczenia bliskiego śmierci.

2 lutego 2006 miał być ostatnim dniem mojego życia. W tym dniu lekarze powiedzieli mojej rodzinie, że białaczka Hodgkina, na którą cierpiałam od czterech lat, weszła w ostatnią fazę. Rak pożerający moje ciało rozsiał się od podstawy mojej czaszki do piersi, pod pachy i w całym brzuchu. Moje płuca wypełniał płyn i nie byłam już w stanie wchłaniać żadnych substancji odżywczych. Wpadłam w śpiączkę, a moje narządy przestawały pracować. Byłam coraz bliżej śmierci.

Lecz nagle, w tym procesie umierania – całkowicie świadoma gorączkowych działań zespołu medycznego, szalejących emocji mojej rodziny i słów lekarza („Jej serce bije, ale już za późno, by ją uratować”) – doświadczyłam czegoś tak nieskończonego i całkowicie fantastycznego, że cały rozdział w książce *Umrzeć by stać się sobą* zatytułowałam właśnie „Coś nieskończonego i całkowicie fantastycznego”. Nie ma innego sposobu, by to określić. W skrócie mówiąc, mimo że moje fizyczne ciało umarło, *ja*, moja dusza, moja esencja, moje *Jestestwo*, nie umarło! Czułam się niesamowicie – lekka i wolna. Ból i lęk odeszły. Lęk choroby, która pożerała moje ciało, i lęk przed śmiercią – wszystko odeszło.

Byłam świadoma rozległości, złożoności i głębi wszystkiego wokół mnie i byłam jednocześnie świadoma, że jestem częścią czegoś żywego, nieskończonego i zupełnie fantastycznego – wielkiej, rozległej różnorodności nieuchwytniej dla oka i ucha. Było to miejsce totalnej klarowności, w którym wszystko miało sens. Wewnętrznie widziałam i czułam, jak wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni, będąc częścią tej samej świadomości. Zrozumiałam także, w jaki sposób każda myśl i każda decyzja podjęta przeze mnie do tego momentu doprowadziła mnie do tego punktu, w którym leżałam ma łóżku szpitalnym, umierając na raka.

Ostatecznie doszłam do takiego punktu w tym transcendentnym stanie, kiedy musiałam dokonać wyboru: wrócić do swojego fizycznego ciała czy kontynuować podróż w tym innym wymiarze? Z początku żadna cząstka mojego *jestestwa* nie chciała wracać. Dlaczego miałabym opuścić tę niesamowitą przestrzeń? Nagle jednak poczułam obecność mojego ojca, który umarł dziesięć lat wcześniej. Był tam, by pomóc mi w przejściu. „To nie czas na ciebie” – powiedział. „Czeka na ciebie kilka darów, więc musisz wrócić do swojego fizycznego ciała”.



„Ale po co miałabym chcieć wracać do chorego i umierającego ciała?” – zaprotestowałam.

Nie komunikowaliśmy się słownie, oczywiście, ponieważ w tym drugim wymiarze nie mamy postaci biologicznej. A jednak nie istniała żadna granica między esencją mojego ojca i moją, pomimo iż nie byliśmy sobie zbyt bliscy, kiedy dorastałam w fizycznym wymiarze. Po prostu *wiedziałam*, co chce mi przekazać. Nawet sformułowanie „komunikacja telepatyczna” nie jest wystarczająco silne, by opisać to porozumiewanie się. Mój ojciec chciał, abym wiedziała, że teraz, kiedy doświadczyłam prawdy kim naprawdę jestem i rozumiałam, co spowodowało mojego raka, choroba cofnie się, jeśli zdecyduję się wrócić do mojego ciała. Decyzję o powrocie na plan fizyczny podjęłam w momencie, kiedy mój ojciec powiedział do mnie „Wróć i żyj bez lęku”.

Wróciłam do swojego fizycznego świata, otworzyłam oczy i obudziłam się ze śpiączki. Po pięciu tygodniach lekarze nie byli w stanie znaleźć w moim ciele śladu po raku. Poza przyznaniem, że to graniczyło z cudem, nie potrafili wypowiedzieć się, co tak naprawdę się wydarzyło.

## Empaci są inni

Kiedy wróciłam do domu z wyprawy do Kostaryki, przeszukałam wszelkie informacje o tym, jak chronić siebie i jak stawiać granice, a do głowy przychodziło mi wciąż jedno słowo: „empata”. Znałam to słowo, ale nigdy nie zwracałam na nie większej uwagi. Nawet kiedy kilka osób sugerowało mi, że tak naprawdę sama byłam empatką, odrzucałam to jako etykietkę, bo bez względu na to, czy są one dobre czy złe, nie lubię etykiet. Jednak w tamtym momencie byłam

ciekawa, więc zaczęłam badać to zjawisko w najbardziej przyziemny sposób – wypełniłam quiz online! I oto zebrałam dwadzieścia dziewięć punktów na trzydzieści. Internetowy quiz nie jest być może zbyt naukowym podejściem do sprawy, ale kiedy pochodzi od kogoś godnego zaufania, może zapewnić ci informacje, dzięki którym zaczniesz docierać do swoich własnych silnych i słabych stron. W tej książce zabiorę cię znacznie dalej niż komercyjny quiz, ale możesz skorzystać z niego jako punktu wyjścia. Poza tym możesz wykonać mój quiz, który zamieściłam na końcu tego rozdziału (oraz na mojej stronie internetowej).

Wyniki quizu sprowokowały mnie do dalszych poszukiwań. Czytałam książki i artykuły o empatach. Podczas lektury zaczęłam naprawdę rozumieć, po raz pierwszy w życiu, dlaczego tak trudno mi obstawać przy tym, kim naprawdę jestem. Zrozumiałam, że bycie empatką nie jest czymś, czego mogę się pozbyć, dlatego musiałam przestać się osądzać i katować za to, że taka jestem. Zamiast tego musiałam się nauczyć, jak to zaakceptować, pokochać i działać z tym. Dotarło też do mnie to, dlaczego tak ciężko mi było radzić sobie ze światem. Było to spowodowane tym, że żyłam w rzeczywistości, której większość ludzi nie doświadczała tak samo, jak ja.

To zrozumienie otworzyło mi zupełnie nowy sposób spojrzenia na siebie i innych i wtedy zaczęłam rozumieć, że wiele osób, które przyciągała moja praca, to także empati. Podczas swoich prezentacji zaczęłam prosić o podniesienie ręki, by wiedzieć, ilu uczestników określa się jako empatą. Zazwyczaj 80-90 procent osób na widowni podnosiło ręce. Było wielu takich, którzy nigdy nie słyszeli tego terminu albo nie wiedzieli, co on oznacza, więc zaczęłam czytać listę cech i ponownie prosić o podniesienie rąk i wówczas było ich więcej. Byłam tym zdumiona. Postanowiłam, że dowiem się jak najwięcej o radzeniu sobie w życiu jako empatą

i opracuję narzędzia, nie tylko dla siebie, ale by pomóc wszystkim empatom na świecie.

Zanim zanurzymy się w świat i cechy empatów, pozwól mi najpierw powiedzieć, że nie musisz umrzeć, tak jak ja, by obudzić w sobie te zdolności. Możesz dostąpić tych darów w każdym momencie swojego życia. Niektórzy z nas są empatami od zawsze, nie wiedząc o tym albo nie umiając tego nazwać. Inni być może nie byli w pełni empatami, ale mają cechy mieszczące się w spektrum wrażliwości, które czynią ich zupełnie odmiennymi od reszty ludzi.

*Zupełnie odmienni od innych ludzi.* Trudno mi nawet pisać te słowa, ponieważ jedną z najdonioślejszych lekcji, jakie wyniosłam z mojego doświadczenia bliskiego śmierci, było to, że na poziomie transcendentальnym wszyscy składamy się z tej samej substancji. Kiedy odrzucimy nasze fizyczne ciała, wszyscy jesteśmy czystą esencją, czystą miłością, czystą boskością i czystą duchowością. Wszyscy jesteśmy połączeni. Jednak będąc w fizycznym ciele, to właśnie dzięki przyjęciu tych różnic naprawdę odczuwamy to połączenie. Kiedy przyjmiemy swoją odmienność – i innych wraz z ich odmiennością – oddajemy hołd wieloaspektowej świadomości wszystkiego, co jest.

Uważam, że to wzajemne połączenie jest naszą podstawową cechą, ale zapominamy o tej prawdzie, kiedy zagnieżdżamy się w fizycznych ciałach na planie ziemskim. Każdy z nas, kto urodził się w tym fizycznym świecie, doświadczy specyficznego zestawu okoliczności. A okoliczności te – nasze rodziny, nasza kultura, nasze dorastanie i niezliczona liczba doświadczeń – wpływają na naszą osobowość i psychologię (jest to koncepcja, którą omówię bardziej szczegółowo na kolejnych stronach). Wierzę, że w samym środku wszyscy jesteśmy *dobrzy*, robiąc to, co umiemy najlepiej. Nie sądzę, że ktokolwiek rozmyślnie rani innych czy wyrządza

zło. Czynimy zło wyłącznie z powodu ignorancji, lęku lub będąc w trybie przetrwania i znajdując się w takim położeniu uważamy (dobrze lub źle), że nie ma innej możliwości radzenia sobie z okolicznościami, z jakimi przyszło nam się zmierzyć. Narzucając naszą wolę czy przekonania, ograniczamy innym ludziom ich sposób radzenia sobie z okolicznościami.

Tak czy inaczej, w wyniku tych życiowych doświadczeń kumulujemy w sobie pokłady lęków, złości i warunkowania społecznego, które powodują swego rodzaju amnezję, zarówno indywidualną, jak i zbiorową o tym, kim naprawdę jesteśmy. A dla empatów ta amnezja może być ogromnie szkodliwa. Nasza niezwykła wrażliwość może łatwo stać się bronią obosieczną, o której wspomniał szaman; może być zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem.

Ważne jest zrozumienie różnicy między byciem wrażliwym a empatą. Dr Elaine Aron była jedną z pierwszych osób, które opisały świat wysoce wrażliwej osoby, która później stała się znana pod skrótem „HSP”, od tytułu przełomowej książki *The Highly Sensitive Person*. Według dr Aron 15 do 20 procent populacji to HSP, których układ nerwowy jest biologicznie odmienny<sup>1</sup>. Spośród tych HSP niewielki procent to empaci. Empaci posiadają wszystkie cechy wysoce wrażliwych osób, ale mają o wiele intensywniejsze doświadczenia. Dr Judith Orloff omówiła świat empatów w swojej książce „Empatia. Poradnik dla wrażliwych” i wyjaśniła, że empaci nie tylko czują, ale także chłoną pozytywne i negatywne energie znajdujące się wokół nich. „Nie mamy tych samych filtrów, które posiadają inni, by blokować stymulację... jesteśmy tak wrażliwi i czujemy, jak gdybyśmy chcieli trzymać coś w ręce, która ma pięćdziesiąt palców zamiast pięciu”<sup>2</sup>.

Różnicę między wysoce wrażliwymi osobami a empatami dostrzegam we własnym życiu. Mój mąż, Danny, ma ogromną intuicję

i z łatwością wyczuwa potrzeby innych ludzi, zanim oni je wyrażą. Jest naturalnym opiekunem. Nie jest jednak empatą, ponieważ nie pochłania energii innych osób do swojego pola. Nie potrzebuje, żeby wszyscy wokół niego czuli się dobrze po to, by on sam mógł czuć się dobrze. Natomiast ja potrzebuję mieć koło siebie ludzi, którzy czują się dobrze, ponieważ wpływa to na mój dobrostan. To kolejny powód, dlaczego empaci mają skłonności do zadowalania ludzi – dla nich ważne jest, aby ludzie w ich otoczeniu czuli się dobrze, by oni sami mogli tak się czuć, dlatego wciąż ratują ludzi i pomagają im.

Wciąż otrzymuję na swoich profilach społecznościowych wiadomości od czytelników oraz głosy od publiczności podczas wydarzeń na żywo mówiące o tym, że ludzie ci czują się ciągle przeciążeni emocjonalnie, bo nieustannie pomagają lub ratują innych i nie potrafią powiedzieć „nie”. Trudno im też zaspokajać własne potrzeby, bo zawsze wydaje im się, że potrzeby innych są pilniejsze i ważniejsze.

Tak naprawdę empaci potrafią nawet doświadczać pola energetycznego innych osób. To tak, jak gdybyśmy zestrzajali się z wieloma stacjami radiowymi jednocześnie, choć trudno nam może być odróżnić naszą *własną* stację – to, co jest nadawane w naszym kierunku przez naszą własną Gwiazdę Przewodnią – od stacji innych. Tworzy to zakłócenia, zamęt, a nawet wyczerpanie, ponieważ potrzeby innych ludzi przyćmiewają nasze własne, a my wchłaniamy ich częstotliwość i energię.

Dodajmy do tego fakt, że ludzie z problemami – ci, którzy potrzebują się komuś wyplakać w rękaw – często lgną do empatów, ponieważ jesteśmy rzadką rasą: wysoce wrażliwymi istotami, które *naprawdę słuchają* i rozumieją ich ból. My, empaci jesteśmy ratownikami, dawcami i uzdrowicielami. Cierpienie innych głęboko nas

boli. Dosłownie *czujemy* to, co oni czują. Złą stroną tego daru jest to, że kiedy nie jesteśmy świadomi tej wrażliwości, oddajemy swoją moc i wyczerpujemy swoje emocjonalne i fizyczne zasoby, co skutkuje tym, że możemy być wspaniałymi uzdrowicielami dla innych, ale najgorszymi dla siebie.

Spostrzeżenia, jakich dokonałam podczas mojego doświadczenia bliskiego śmierci, uwidoczniły mi wyraźnie, że znalazłam się w niezwyklej sytuacji, aby stworzyć przewodnik dla tych, którzy są empatami. Jestem w pełni przekonana, że brak zrozumienia, jak żyć jako empatka (a nie wiedziałam nawet, że nią jestem!), i to, że brałam na siebie energię innych osób kosztem siebie (ukrywając, kim naprawdę jestem), prawie mnie zabiło. Sama doświadczyłam tego, co może się wydarzyć, kiedy odpuścimy wszelkie osądzanie siebie i wątpliwości oraz potrzebę miłości i akceptacji z zewnątrz. Dowiedziałam się także, że sekret polega na przyjęciu wszystkiego tego, czym jesteśmy, by żyć pełnią życia, bez lęku i na cały głos – co często jest bardzo trudne dla empatów. Sama doświadczyłam niesamowitego życia, kiedy to zrobiłam. Zrozumiałam, że jestem wyrazem boskości, że wszyscy nim jesteśmy. Po prostu, nigdy wcześniej tego nie wiedziałam, więc nigdy nie pozwalałam sobie na wyrażanie się w pełni i zawsze myślałam: „Kim jestem, żeby się wypowiadać otwarcie, sięgać po swoje, przelamywać konwenanse?”. Często krytykowałam to, co robiłam. Stawiałam innych ludzi na pierwszym miejscu i wierzyłam, że wszyscy są ważniejsi, bardziej wykwalifikowani. NDE uświadomiło mi, że jako wyraz boskości jestem tutaj w pewnym celu, a odmawianie ekspresji siebie oznaczało odmawianie wyrażania się boskości w tej rzeczywistości.

Wyobraź sobie, jakie byłoby nasze życie, gdybyśmy zrozumieli, że tak naprawdę jesteśmy aspektem boskości. Wyobraź sobie swoje

życie przeżywane z perspektywy świadomości, że jesteś aspektem wszystkiego, co jest. Wyobraź sobie życie z tej perspektywy świadomości. Każdy z nas to potrafi.

## Żyjąc jako istota o sześciu zmysłach w świecie pięciu zmysłów

Wierzę, że rodzimy się jako istoty o sześciu zmysłach, to znaczy, że posiadamy intuicyjną uważność niewytłumaczalną w kategoriach normalnej percepcji pięcioletniej. Taka uważność może obejmować takie cechy jak jasnowidzenie (dostrzeganie przedmiotów niewykrywalnych dla pięciu zmysłów) i przeczuwanie (przewidywanie przyszłych wydarzeń) oraz bycie empatą. Z powodu okoliczności życiowych, wielu ludzi traci swoją wrodzoną łączność z tym szóstym zmysłem. Każdy z nas miał takie doświadczenie, kiedy wiedział, że coś się wydarzy, zanim to się wydarzyło lub że w sytuacji rozgrywającej się przed naszymi oczami jest coś więcej, niż to, co widać. To jest intuicja – wiedza, co jest prawdą. To podstawa zdolności empatów. Jednak wielu z nas traci kontakt z tym darem intuicji. Osoby, które posiadają cechy sześciu zmysłów, przychodzą na ten świat z głęboką wewnętrzną wiedzą o połączeniu między nami i z całym wszechświatem (więcej na ten temat w rozdziale 3), ale podczas dorastania zniechęca się nas do ufania w intuicję i ostatecznie przestajemy na nią zwracać uwagę lub tłumimy ją.

Z tego powodu wielu empatów nie zdaje sobie nawet sprawy z posiadania tego szóstego zmysłu. Tak było ze mną, ale moje doświadczenie bliskiej śmierci ponownie uruchomiło moją intuicję i zrozumiałam, że jest ona prawdziwa i że zawsze ją posiadałam. I mimo że kompletnie zapomniałam o tym aspekcie, kiedy

wrócił, poczułam, że jest mi znajomy. Zaczęłam nawet myśleć, jak przez tyle lat mogłam dawać sobie radę w życiu bez tego szóstego zmysłu.

Ty także mogłeś doświadczyć czegoś, co nagle na oścież otworzyło wrota twojego szóstego zmysłu. Może to się wydarzyć z konieczności (ktoś potrzebuje pomocy albo ty sam jej potrzebujesz) lub z powodu traumy, ale czasami ludzie po prostu się budzą i zauważają, że zmysł wrócił albo zaczynają go czuć po raz pierwszy w życiu.

Rodzimy się z silnym intuicyjnym połączeniem z wszystkim i wszystkimi wokół nas, ale żyjemy w świecie, który prawie nie uznaje szóstego zmysłu. Jednak dla niektórych z nas nasze wewnętrzne wiedzenie jest tak silne jak nasze inne zmysły – słyszenie czy widzenie – a nawet silniejsze. Pomyśl, jak dzieci natychmiast wyczuwają obecność matki, zanim nawet otworzą oczy; o zwierzętach domowych wyczuwających nadejście swojego właściciela zanim znajdzie się w zasięgu słuchu czy wzroku.

Miałam psa, Cosmo, który miał zwyczaj siadać w drzwiach wejściowych dokładnie pięć minut wcześniej, zanim weszłam. Było tak za każdym razem. Cokolwiek robił, gdziekolwiek się znajdował w domu, na pięć minut przed moim przyjściem zostawiał wszystko i sadowił się przy drzwiach. Każdy, kto był w domu, wiedział, że za pięć minut wejdę do środka. Mówiąc o pięciu minutach mam na myśli pięć minut przejechanych samochodem, co oznacza około półtora kilometra jazdy, więc nie mógł mnie w żaden sposób poczuć węchem, zobaczyć czy usłyszeć. Mieszkaliśmy w bloku i kiedy wchodziłam do windy na parterze, Cosmo zaczynał merdać ogonem, siedząc na swoim miejscu za zamkniętymi drzwiami mieszkania. Danny i ja nie mogliśmy się nadziwić, jak silną intuicję miał nasz Cosmo.



## Rozdział 3

# JAK ŻYĆ BARDZIEJ OPTYMALNIE JAKO EMPATA

### MANTRA:

*Jestem jak woda, łagodny i silny zarazem.*

Przyjęcie w ramiona swojego sześciomysłowego ja może rozszerzyć twój świat. Kiedy otworzysz swoje oczy, jak mówiliśmy w rozdziale 1, wszystko jest jaśniejsze i intensywniejsze. Jeśli przez wiele lat tłumileś swoją esencję, tłamsiłeś to, co czyni cię unikalnym, doświadczasz obfitości uczuć, emocji i spostrzeżeń. Kiedy pozwolisz sobie na głębsze odczuwanie wszystkiego, zauważysz, że wiele odbieranych przez ciebie rzeczy może spowodować ból. Ale może też przynieść ogromną radość, a w tej radości tkwi wolność.

Jednocześnie ludzie zgłaszali, że kiedy przyjęli w ramiona swoje sześciomysłowe ja, zaczęli doświadczać więcej synchroniczności w życiu. Czują się bardziej prowadzeni. Nie czują się już mali,

nieprzydatni. Przeszają postrzegać swoją empatyczną naturę jako słabość, którą trzeba skrywać za wszelką cenę, i zaczynają ją w pełni akceptować, uważając ją za dar, coś unikalnego i szczególnego, z czego mogą być dumni.

Kiedy przyjmujesz swoją empatyczną naturę, wszystko wygląda inaczej. Twoje życie nabiera głębszego znaczenia. Doświadczasz poczucia celu. Czujesz ogromną radość – jak gdybyś wrócił do siebie, tego, kim jesteś. Odczuwasz silniejszą więź z otaczającym cię mistycznym światem. Otwarcie oczu jest tego absolutnie warte. Potrzebujesz jednak narzędzi, aby radzić sobie z tą podwyższoną uważnością.

Jak już wspomniałam, po moim doświadczeniu bliskim śmierci i późniejszym kontakcie z szamanem w Kostaryce, nie miałam do dyspozycji żadnych narzędzi – żadnych przewodników, protokołów. Nie chciałam jednak wyłączać swojej wrażliwości. Przecież to doprowadziło mnie od początku do kłopotów z rakiem – zaprzeczenie części siebie. Nie chcę, aby to samo stało się tobie. Dlatego w tym rozdziale zaferuję ci moje główne narzędzia mocy tak, abyś czytając dalszy ciąg tej książki, miał podstawy, by otworzyć i przyjąć swoją wrażliwość i przy okazji odkrył swoją siłę.

## Odłączenie się

Zewnętrzny świat jest hałaśliwy i wymagający, dlatego pierwszym krokiem w doskonaleniu naszej mocy jest nauczenie się skutecznego radzenia sobie z przeciążeniem zmysłów. Musimy zidentyfikować i uporać się z czynnikami, które blokują nasz system przewodzenia. To obejmuje *wyciszenie* zewnętrznego świata tak, abyśmy mogli usłyszeć, co dzieje się *wewnątrz*.

Możesz zacząć od prostego postanowienia, by wyłączyć wszystkie swoje urządzenia elektroniczne na przynajmniej jeden cały dzień – na całe dwadzieścia cztery godziny w tygodniu. Tak, to oznacza wyłączenie telewizora, telefonu komórkowego i komputera na cały dzień w tygodniu i przyjmowanie tylko ważnych rozmów. Możesz powoli zwiększać do dwóch dni, aby – jak w przypadku postów – zacząć odtruwać swój system z wszelkiego hałasu i informacji, które wciąż pochłaniasz. Jeśli nie masz możliwości wyłączyć się na jeden lub dwa pełne dni w tygodniu, bądź kreatywny – być może możesz odłączyć się na trzy godziny wieczorem i z samego rana. Wypróbuj, co działa najlepiej w twoim przypadku i przynosi ulgę.

Pamiętaj, że media społecznościowe są bardziej problematyczne niż inne formy środków przekazu, ponieważ są one wszechobecne. Jesteśmy praktycznie połączeni poprzez urządzenia elektroniczne z zewnętrznym światem dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Słyszymy nadejście wiadomości i czujemy, że natychmiast musimy odpowiedzieć, co wywołuje w nas stres. Ciągłe coś nam przeszkadza i rozprasza nas. Niektórzy są tak podniekcytowani swoimi smartfonami, że dosłownie ryzykują życiem, pisząc wiadomości podczas kierowania pojazdem. Przez cały dzień pochłaniamy wiadomości z mediów społecznościowych w regularnych mikrodawkach i wciąż jesteśmy utrzymywani w czujności w obliczu prawdziwego lub przesadzonego kryzysu, by zwiększyć notowania, ponieważ strach dobrze się sprzedaje.

Z tego powodu nie lubię tych ciągłych „najnowszych wiadomości” w telewizji. W niektórych przypadkach ten sam poziom intensywności i czas na antenie jest przeznaczony na trzęsienia ziemi, strzelaninę w szkole czy wojnę – wydarzenia, które pochłaniają życie ludzkie – co na tweet od jakiegoś celebryty czy polityka.

Takie poczucie niesprawiedliwości i nierównowagi przyczynia się do przeciążenia zmysłów. Tak samo jak reklamy leków wymieniające działania uboczne, które są gorsze od objawów, którym mają zaradzić! Reklamy same w sobie są czymś niezdrowym i stoją w sprzeczności z intencją dobrostanu i zdrowia.

Jak sugeruje dr Joe Dispenza w swojej książce „Efekt placebo”, idea zasiana w naszym umyśle, szczególnie w sposób powtarzający się, może zacząć wydawać owoce<sup>1</sup>. Jeśli więc jesteśmy bombardowani wiadomościami o chorobach i jesteśmy wysoce podatni na sugestie, istnieje większe prawdopodobieństwo, że w naszym ciele zmanifestuje się w pełni rozwinięta choroba. (W rozdziale 6 omówię to bardziej szczegółowo). Kiedy nieustannie słyszymy wiadomości o tragediach i śmierci, najprawdopodobniej rozwinemy w swojej psychice pełny obraz nerwicy. Zjawisko to ulega wielokrotnemu wzmocnieniu, kiedy jesteś wysoce podatnym na sugestie empatą.

Przyjmujemy też sobie do serca i uwewnętrzniamy jad i ataki wypływane przez złych trolli internetowych (tych, których jedynym celem jest wyklócanie się, przeszkadzanie, odciąganie uwagi albo zamieszczanie w Internecie podżegających treści) i wrogo nastawionych komentatorów zachęconych swoją anonimowością w sieci. Ale niezwykle ważne jest, abyśmy my, empaci, pozostali wierni swojej empatycznej naturze i nie myśleli, że musimy *stać się* tacy jak oni (trolle), aby się z nimi rozprawić.

Nie sugeruję, że walka z przeciążeniem zmysłów polega na chowaniu głowy w piasek. Zamiast tego, musimy usprawnić swoją tak zwaną „dieta medialną” i stworzyć miejsce dla ciszy. Jest to jedyny sposób na pozostanie w kontakcie ze swoim wewnętrznym przewodnikiem i dzięki temu na stanie się lepszym wsparciem dla całej ludzkości.

## Skontaktuj się ze swoim wewnętrznym mistykiem

Kolejnym krokiem w procesie wzmocnienia się i potęgowania swoich talentów jest wejście w kontakt ze swoim wewnętrznym przewodnikiem, którego nazywam „wewnętrznym mistykiem”. Jeśli postanowisz zastosować prostą praktykę łączenia się ze sobą, wkrótce znajdziesz w swoim umyśle i psychice dodatkową przestrzeń, którą kiedyś wypełniały niespokojne myśli przeciążające twoje zmysły.

To tak, jak niezauważanie dźwięku klimatyzatora do momentu, aż ktoś go wyłączy i nagle zdanie sobie sprawy z ciszy, jaka nastąpiła. Rozwiniesz głębszy związek ze sobą samym i dostrzeżesz więcej synchroniczności pojawiających się w twoim życiu. Na przykład pomyślisz o jakiejś osobie, a ona nagle zadzwoni. Albo nagle, ni stąd ni zowąd, ktoś bezwiednie odpowie na twoje pytanie, które od dawna w sobie nosiłeś. Zastanawiasz się nad jakąś rzeczą i nagle radio nadaje piosenkę, której słowa zdają się mieć znaczenie odnoszące się do twojej sytuacji, podsuwając ci rozwiązanie.

Zaczniesz też bardziej czuć, że jesteś prowadzony i masz więcej spostrzeżeń. Nagle możesz odczuć klarowność, jak postępować z trudnym współpracownikiem czy członkiem rodziny. Jeżeli jesteś artystą, twoja kreatywność będzie płynniejsza, otwierając wszelkie kanały dla twojej sztuki tworzenia, czy to muzyki, malarstwa, pisanie czy czegokolwiek innego. Stanie się tak dlatego, że stworzysz przestrzeń dla przewodnictwa, by weszło w twoje pole energetyczne zamiast wypełniać tę przestrzeń energiami, które nie są twoje.

Ten stan wsłuchiwania się w wewnętrzny głos lub głosy i wyższa jasność są dla nas dostępne przez cały czas. Nasze zajęte, zestresowane i przeciążone zmysły nie pozwalają nam dostąpić tego stanu

umysłu i kiedy żyjemy w taki sposób przez ileś lat, zaczynamy to odczuwać jako coś normalnego. Często nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że lęki i stres, jakie przyjęliśmy do swoich umysłów i ciał, nie są nasze. Dlatego tak ważne jest posiadanie strategii, która honoruje i umacnia naszą wrażliwą naturę.

Empaci często przychodzą na świat z wielkim darem duchowym i intuicyjnym. W swojej książce „Empatia. Poradnik dla wrażliwych” dr Judith Orloff pisze, że w przeciwieństwie do wysoce wrażliwych osób, prawdziwi empaci „mogą wyczuwać subtelną energię, znaną we wschodnich tradycjach uzdrawiania jako *shakti* lub *prana*”<sup>2</sup>. Niektórzy mają „doniosłe duchowe i intuicyjne doświadczenia” i „są nawet w stanie komunikować się ze zwierzętami, przyrodą i swoimi wewnętrznymi przewodnikami”<sup>3</sup>.

Sama mam zdecydowanie silny kontakt ze swoim wewnętrznym przewodnikiem, tak jak empaci, z którymi pracuję. Możesz nazwać tego przewodnika wewnętrznym mistykiem, Bogiem, ja, wyższym ja – wybierz to, co najbardziej z tobą współgra. Myślę, że mam ten wewnętrzny głos od dzieciństwa. Jako nastolatka słyszałam, jak mówi w mojej głowie, prowadząc mnie w najtrudniejszych momentach, na przykład kiedy byłam nękana. „Nie bój się ich” – mówił mój wewnętrzny głos. „Są słabsi od ciebie. I być może teraz tego nie widzisz, ale jesteśmy z tobą. Jesteś bezpieczna”. Ale nie zawsze go do siebie przyjmowałam. Tak naprawdę były chwile, że bałam się go, bo był on sprzeczny z głosami przychodzącymi do mnie ze świata zewnętrznego. Straciłam go na długi czas.

Energetyczne uwewnętrznianie bólu innych osób, czy to emocjonalnego, czy fizycznego, które jest udziałem empatów, nie tylko tworzy więcej zakłóceń jeszcze bardziej oddalających ich od wewnętrznego mistyka, ale także wyniszcza i może powodować choroby. W moim przypadku prawie dosłownie było to śmiertelne.

Czuję, że gdybym nauczyła się, jak przyjmować wewnętrzny głos i zważać na to, co do mnie mówi, moje życie potoczyłoby się zupełnie inaczej.

Twój wewnętrzny mistyk to system prowadzenia pomagający ci stawić czoło burzom szalejącym w otaczającym cię świecie, łącząc cię z duchem i celem twojej duszy. Zestrza cię z wszechświatem w sposób, który przewyższa wiarę czy przekonanie, religię czy dogmaty i dlatego tak ważne jest honorowanie tego głosu, nawet jeśli oznacza to sprzeciwienie się temu, czego wymagają od ciebie inni.

Trzy główne powody, dla jakich tłumimy te głosy, tracimy kontakt z naszym wewnętrznym mistykiem czy przewodnikiem i oddajemy swoją moc, to: awersja do krytyki; potrzeba akceptacji i, jak pisze Matt Kahn, nauczyciel duchowy i autor książki „Wszystko jest po to, żeby ci pomóc”, wiara empatów, że „będziemy bardziej lubiani przez innych, jeśli będziemy jak inni”<sup>4</sup>. Pisze do mnie o tych rzeczach wiele osób, które zmagają się z nimi przez całe życie.

Jako dziecko zawsze czułam głęboką więź z tym co tajemnicze i zdawałam się czuć rzeczy, których w żaden sposób nie mogłam wiedzieć. Moja rodzina odrzucała wszystko jako wytwór mojej wyobraźni, jednak nie mogli zaprzeczyć, że byłam inna. Na przykład kiedy dzwonił telefon, ja mamrotałam, kto dzwoni, zanim ktokolwiek podniósł słuchawkę. Zawsze miałam rację, nie zgadywałam – po prostu *wiedziałam*. Było to przed epoką telefonów komórkowych i identyfikacją numeru dzwoniącego. Czasami nuciłam jakąś piosenkę, a kiedy mój brat włączył radio, dokładnie w tym momencie nadawano tę właśnie piosenkę. Pewnego razu, kiedy nasz ojciec wracał z podróży służbowej do Japonii, powiedziałam do brata „Nie mogę się doczekać, kiedy tato przyjedzie. Ma dla nas niespodzianki. Kupił dla mnie psa-przytulankę, a dla

ciebie rzutnik – z Japonii!” Nie mogłam tego wiedzieć, ale rzeczywiście, dokładnie te rzeczy kupił dla nas tato podczas podróży służbowej.

Zakładałam, że wszyscy mieli ten rodzaj wewnętrznego głosu, który wciąż ich prowadził. I, rzeczywiście, jestem przekonana, że *rodzimy się* w łączności z duchem, czego dowodem są dzieci posiadające żywą wyobraźnię, niewidzialnych przyjaciół i wrażliwość na uczucia i emocje innych. Zdają się mieć ucho skierowane do wewnętrznego głosu. Dzieci zgłaszają też niesamowite spostrzeżenia i mądrość, pozornie pochodzące znikąd. Jednak tak jak powiedziałam, szybko tracą kontakt z tym zmysłem, ponieważ jest odrzucany jako ich wyobraźnia. W końcu tłumią tę wrażliwość, aby pasować do otaczającego je świata.

Ostatnio, w jednym z moich cotygodniowych filmów, jakie transmituję na żywo dla mojej widowni na Facebooku, mówiłam o tym połączeniu z drugą stroną i poprosiłam widzów o przesłanie swoich historii. Reakcja była przytłaczająca. Maria opisała obrazowy sen o swojej matce, która mieszkała na drugim końcu kraju. W tym śnie matka wołała o pomoc. Maria obudziła się wstrząśnięta. Kiedy zrozumiała, że śniło jej się wołanie matki o pomoc, próbowała z powrotem zasnąć, ale była bardzo pobudzona i zaniepokojona tym, jak prawdziwy wydawał się jej ten sen. Następnego ranka dowiedziała się od kogoś z rodziny, że matka upadła w nocy idąc do łazienki i leżała na podłodze wołając o pomoc. Na szczęście ktoś w końcu usłyszał jej krzyk i przyszedł z pomocą. Okazało się, że matka złamała nogę w biodrze. Wszystko już jest dobrze. Jednak kiedy leżała na podłodze, myślała o swojej córce i bała się, że umrze, jeśli nikt jej nie usłyszy. „Jeśli coś takiego ponownie się zdarzy, będę uważniejsza. Mogłam zadzwonić do kogoś, aby jej pomógł. Dzięki Bogu, że ktoś przyszedł!”



## Optymalizowanie energii życiowej

Chcę tutaj wejść nieco głębiej w koncepcję energii życiowej. Życiowa energia znana jest także jako *prana* albo *shakti* – siła albo energia kosmiczna przepływająca przez każdego z nas. Dla mnie uzdrawianie polega na optymalizacji energii życiowej, czerpanie z tej energii by umożliwić ciału wyzdrowienie, zamiast polegania na lekach, operacjach i innych procedurach. Nie wolno jednak zaprzeczyć, że modalności te bywają potrzebne – czasami energia życiowa może być tak wyczerpana, że może zachodzić potrzeba stosowania leków, aby zyskać na czasie do momentu, aż sam nauczysz się optymalizować energię.

Aby wyjaśnić bardziej szczegółowo, co mam na myśli, mówiąc „optymalizacja energii życiowej”, proszę cię, abys użył swojej wyobraźni. Wcześniej prosiłam, abys wyobraził sobie, że widzisz swoją energię życiową i abys określił sobie, jak by ona wyglądała. Niniejsze ćwiczenie bazuje na tamtym.

Znajdź więc spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał i, jeśli to możliwe, włącz jakąś kojącą muzykę.

### *Uzdrawiająca świątynia*

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w pięknej, uzdrawiającej świątyni, siedząc w wygodnym odchylanym fotelu. Technik zakłada na twój nadgarstek taśmę, która mierzy twoją reakcję emocjonalną i energetyczną. Taśma połączona jest z małym wyświetlaczem śledzonym przez technika.

Technik ma listę pytań zaprojektowanych tak, aby wywołać reakcję emocjonalną rejestrującą się na ekranie urządzenia. Zauważysz, że twoje emocje zmieniają się na zadawane przez technika

pytania oraz w momencie, kiedy myślisz nad odpowiedziami. Możesz poczuć radość, myśląc o swoich dzieciach, o swoim szczeniaku albo ukochanej osobie. Być może ściska ci się serce na myśl o kimś, kto wysysa z ciebie energię albo o pracy, jeśli jej nie lubisz. Kiedy doświadczasz tych uczuć, zauważysz na urządzeniu pomiarowym, że poziomy twojej energii rejestrują się powyżej albo poniżej twojej oryginalnej wartości bazowej, w zależności od tego, co czujesz. Możesz stworzyć swoją własną skalę mentalną i ocenić swój poziom energii dla każdego pytania, być może nadając im wartości od 1 do 20.

Wszystko jest nagrywane na urządzeniu, kiedy technik zadaje ci – jak ci się wydaje – dziesiątki pytań i różne kombinacje tych pytań, w zależności od twoich odpowiedzi.

Możesz stworzyć własną listę pytań; zastosuj dodatkowe, które mogą pojawić się w trakcie ćwiczenia. Na ten moment, technik pyta o poniższe. Wyobrażając sobie, jak technik pyta, daj sobie czas na zarejestrowanie odpowiedzi w swoim ciele i na ekranie.

- Czy jesteś samotny?
- Jak wyglądają obecnie twoje związki?
- Czy są w twoim życiu ludzie, których kochasz i którzy kochają ciebie?
- Czy czujesz, że twoje życie ma cel i sens? Jeśli tak, opowiedz mi o tym.
- Czy czujesz, że twoje życie jest radosne?
- Jakie rzeczy przynoszą ci radość i czynią cię szczęśliwym?
- Co wywołuje twój lęk? Co powoduje stres?
- Jak czujesz się w swojej obecnej sytuacji finansowej?
- Czy lubisz to, co robisz w ciągu dnia? Jeśli nie, czy czujesz, że robisz to, co robisz, ponieważ musisz? To znaczy, ponieważ nie masz wyboru albo jesteś w sytuacji bez wyjścia?

- Co lub jak się czujesz, kiedy myślisz o swoim dzieciństwie? (Miłość? Ciepło i niewyraźnie? Wyczerpanie i lęk?)
- Czy są jacyś członkowie twojej rodziny, którzy wywołują w tobie te uczucia? (Miłość? Ciepło i niewyraźnie? Wyczerpanie i lęk?)
- Czy masz zwierzęta domowe? Jeśli tak, co czujesz, spędzając z nimi czas albo kiedy o nich myślisz?
- Czy są w twoim życiu ludzie, którzy cię drenują? Czy musisz z nimi spędzać czas?

Po zakończeniu tego zestawu, technik pyta cię o to, co jesz.

1. Jakie są twoje ulubione pokarmy?
2. Jakie są twoje najmniej ulubione pokarmy?
3. Jakie pokarmy uwielbiasz, ale ich nie jesz, bo wydaje ci się, że są niezdrowe?
4. Jakie pokarmy nie znajdują się na liście twoich ulubionych, ale spożywasz je, bo uważasz, że są dla ciebie dobre?
5. Jakie pokarmy *dobre* dla ciebie lubisz?
6. Jakie pokarmy lubisz – i jesz – które *nie są* dobre dla ciebie?

Technik pyta, prosząc, abyś pomyślał o tych pokarmach, po czym sprawdza, jak rejestrują się energetycznie na urządzeniu – które pokarmy podnoszą twoją energię, a które ją obniżają. W wielu przypadkach odpowiedź bywa zaskakująca.

Na przykład lody mogą tak naprawdę podnieść twoją energię, ponieważ kiedy je jesz, przynoszą ci radość, podczas gdy sok z trawy pszenicznej może obniżyć poziom energii, kiedy nienawidzisz jego smaku. Być może cały czas unikasz lodów, sądząc, że są dla ciebie złe, i pijesz sok z trawy pszenicznej, uważając, że jest zdrowy. Być może urządzenie rejestruje wysoki poziom energii w odpowiedzi

na takie produkty jak trawa pszeniczna, ponieważ czujesz, że robisz dla siebie coś dobrego i to zadowolenie samo w sobie może pokazywać się jako wysoki poziom energii.

Następnie technik prosi, abyś pomyślał o różnych aktywnościach. Poziom twojej energii jest mierzony względem sugerowanego typu ćwiczenia, aby sprawdzić, które sprawiają ci więcej radości, uruchamiając wysoki poziom energii życiowej, która ma być uwolniona. Możesz przygotować tę listę wcześniej lub w trakcie. Oto przykłady:

1. Jakie ćwiczenia fizyczne najbardziej lubisz wykonywać? Jeśli odpowiedź brzmi: joga, jakie typy jogi preferujesz – hot joga, kundalini, hatha, vinyasa. Jeśli jest to pływanie, co wolisz – basen, jezioro czy morze?
2. Jakie wieczorne wyjścia lubisz najbardziej? Jeśli to kolacja, jaki typ jedzenia preferujesz? Jaki typ lokalu – swobodny, formalny, piknik? A może lubisz wyjście do kina? Jeśli tak, jaki typ filmów oglądasz najchętniej?
3. Muzyka. To jeden z moich ulubionych tematów. Różne typy muzyki wywołują różne stany umysłu i różne poziomy energii. Masz możliwość posłuchania różnego rodzaju muzyki i w tym czasie mierzony i rejestrowany jest poziom twojej energii. Ponieważ reakcja na muzykę jest częściowo subiektywna, będziesz dokładnie wiedział, która muzyka podnosi twój poziom energii.
4. Codzienne aktywności. Czy lubisz chodzić do centrum handlowego, na zakupy spożywcze, jeździć samochodem, spędzać czas z najbliższymi, jedząc kolację?
5. Wakacje. Może preferujesz jazdę rowerem, kemping, wycieczkę z przewodnikiem, chodzenie po górach czy wspinaczkę, zwiedzanie głównych metropolii, dalekich wsi czy

świętych miejsc? Być może sprawia ci przyjemność rejs po Bałtyku albo relaksowanie się w luksusowym kurorcie?

### *Ocena*

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania otrzymasz pełną ocenę wyników (na potrzeby tego ćwiczenia możesz przejrzeć swoje odpowiedzi, by określić wyniki), która da ci informację w następujących punktach:

- Kluczowe obszary twojego życia, które obecnie wyczerpują twoją życiową energię, czy to dlatego, że jesteś samotny, nie lubisz swojej pracy czy cokolwiek przychodzi ci na myśl.
- Co podnosi twoją energię. Dla mnie może to być obejrzenie komedii, słuchanie muzyki tanecznej, kupowanie butów, otaczanie się ludźmi sprawiającymi, że się śmieję, albo takimi, przy których mogą być zupełnie prawdziwa.
- Kto w twoim życiu wyczerpuje twoją energię.
- Jak podnieść energię (doładować baterie), a także jak to zrobić szybko – na przykład, zapewniając sobie odpowiednią rozrywkę, muzykę, włączając się w odpowiednie aktywności czy kontaktowanie się z odpowiednimi ludźmi.
- Jaki typ pokarmu podnosi twoją energię i napędza cię, a jaki nie?

Wszystkie te informacje są skrojone dla ciebie indywidualnie, zgodnie z trybem życia, jaki prowadzisz. Aby pomóc ci utrzymać wysoki poziom energii (robić mniej rzeczy, które wyczerpują twoją życiową energię i więcej tych, które ją podnoszą), w uzdrawiającej świątyni, jaką sobie wyobrażam, osobisty konsultant czy trener pomoże ci przejść przez takie zagadnienia jak miłość własna,

poczucie własnej wartości, cel życiowy i radzenie sobie z samotnością. Zachęci cię także do słuchania muzyki i czytania książek, które zaspokajają twoje zainteresowania i do dołączenia do zajęć jogi lub medytacji, a wszystko to będzie dostępne właśnie w tej świątyni. Będziesz prawdopodobnie zachęcony do zrobienia sobie przerwy od wszelkich technologii, mediów społecznościowych i wiadomości (przynajmniej na jakiś czas). A jeśli wolisz otaczać się ciszą, będzie i na to miejsce.

Chodzi o to, że jeżeli twój poziom energii życiowej jest na wysokim poziomie przez dłuższy czas, twoje ciało ma własne zasoby, aby się uzdrowić i skieruje ten nadmiar energii na leczenie. Istnieje szansa, że jeżeli jesteś osobą, której energia życiowa jest bardzo silna i na wysokim poziomie, twoje ciało pozostanie fizycznie zdrowe. A jeśli nie, przedstawię raz jeszcze kilka powszechnych powodów wyczerpujących naszą energię życiową, co może prowadzić do choroby albo uniemożliwić naszemu ciału uzdrowienie się:

- Dajemy z siebie dopóki stajemy się wyczerpani, ale nie potrafimy brać.
- Nie wiemy, jak naładować swoje akumulatory.
- Czujemy się winni, gdy jesteśmy szczęśliwi albo robimy dla siebie coś dobrego.
- Nie wierzymy, że jesteśmy warci pozytywnych rzeczy.
- Cały czas żyjemy w stresie, być może z powodu związku, finansów, pracy.
- Jesteśmy samotni, smutni albo cierpimy z powodu przedłużającej się traumy.

Jeśli jesteś empatą z tendencją do zadowalania ludzi, nie potrafisz powiedzieć „nie”, bierzesz na siebie obowiązki i odpowiedzialności, których wołałbyś nie mieć, istnieje szansa, że wyczerpujesz

swoją energię i dzięki urządzeniu pomiarowemu od razu mógłbyś zobaczyć, kiedy tak się dzieje.

Wyobraź sobie, że to urządzenie jest prawdziwe. Bylibyśmy w stanie jasno zrozumieć, że kiedy pozostajemy w takich sytuacjach przez dłuższy czas, nasze ciało i nasze zdrowie zacznie zawodzić. Mielibyśmy namacalne wyniki do pokazania naszemu konsultantowi czy trenerowi, który pomógłby nam wyjść z tych stanów i rozwinąć lepsze mechanizmy radzenia sobie, budowania barier i tworzenia silniejszej samooceny. Nasz trener (w tym ćwiczeniu, *ty*) pomógłby nam stworzyć więcej sytuacji zwiększających poziom energii. Moim marzeniem jest, aby tego rodzaju centra uzdrawiania stały się częścią naszej przyszłości, ale teraz możesz zagrać rolę pacjenta, technika i trenera tworząc własne terapeutyczne środowisko i ucząc się więcej o swojej energii życiowej. Możesz także przyjąć rolę technika dla kogoś, komu pomagasz, i zadać tej osobie powyższe pytania. Możesz też poprosić kogoś, aby przyjął tę rolę dla ciebie.

Jedną z zasad utrzymywania życiowej energii jest otaczanie się ludźmi, którzy wspierają cię na twojej drodze i którzy wywołują w tobie napływ tej energii. Zapraszam cię do otaczania się ludźmi, którzy traktują cię jak normalnego człowieka z marzeniami i aspiracjami, a nie jak „kogoś” przewlekle chorego. Gromadź wokół siebie ludzi, którzy rozmawiają z tobą jak z kimś pełnym i mającym przed sobą przyszłość. Mając wokół siebie ludzi podnoszących cię na duchu, możesz usunąć ze swojej świadomości chorobę i związany z nią lęk.

Jak napisał w swojej książce „Biologia przekonań” dr Bruce Lipton, o którym wspominałam wcześniej, „Myśli, energia umysłu, bezpośrednio wpływają na to, jak fizyczny mózg kontroluje fizjologię ciała”<sup>6</sup>.

Dla mnie to bardzo mocne stwierdzenie pochodzące od biologa komórkowego, powtórzone przez dr. Joe Dispenzę w książce „Efekt placebo”, w której omawia on, jak myśli stymulują zmiany fizjologiczne. Kiedy masz nowe pozytywne myśli, stają się one uczuciami, które z kolei „wzmacniają tę myśl”. Kiedy więc nie czujesz się dobrze, „musisz myśleć lepiej, niż się czujesz... do momentu, aż stanie się to twoim nowym stanem”<sup>7</sup>.

Wspomniałam wcześniej, że jesteśmy częścią wielkiej sieci, połączeni niewidoczną „nicią” – i że ta nić jest tak naprawdę energią. Ci z nas, którzy mają silną energię, dzielą się nią z tymi, których energia jest słabsza, i to jest w porządku. Wiedząc to, łatwo zrozumieć, że mamy obowiązek zrobić wszystko, co możliwe, aby być zdrowymi i szczęśliwymi ludźmi tak, aby wnosić zdrowie i szczęście do całej sieci, do świata i do naszych rodzin. W ten sposób, będziemy wносить wkład do sieci pełnej energii, zamiast czerpać z niej.

## Medytacja dla zwiększenia energii życiowej

---

Możesz wykonywać tę medytację za każdym razem, kiedy czujesz się wyczerpany energetycznie lub słaby na duszy, ale także kiedy czujesz się świetnie i chcesz, aby tak zostało.

*Wyobrażam sobie snop światła schodzący z góry i wnikaający  
w moje ciało przez koronę.  
Pozwalam, aby to światło przyjęło taki kolor, jaki chce.*



*Kiedy snop światła wchodzi do mojego ciała, obmywa wnętrze  
mojej głowy i szyi i wpływa w dół do mojej klatki piersiowej.*

*Wiruje wewnątrz mojego ciała, spływa do moich ramion i nóg  
i zmywa całe napięcie w moim ciele.*

*Snop światła jest tak mocny, że tworzy aurę wokół mojego  
ciała.*

*Mogę kontrolować, jak jasno to światło świeci; im jaśniej po-  
zwalam mu świecić, tym większa jest moja aura.*

*Im większa jest moja aura, tym silniejsza jest moja energia!*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



Polecamy:



**Anita Moorjani** – zanim zdiagnozowano u niej raka, przez wiele lat pracowała w korporacji. Fascynujące i wzruszające doświadczenie bliskiej śmierci całkowicie odmieniło jej spojrzenie na świat, a obecna praca jest naznaczona objawieniem, jakie zyskała podczas swojego pobytu w innym wymiarze.

**Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się widzieć, jak dziecko rozbija kolano i poczuć jego ból w swoim ciele?**

**Czy przebywając z przyjacielem przepętlonym lękiem i rozpaczą, odczuwałeś te same emocje?**

Jeśli twoja odpowiedź na którekolwiek pytanie jest twierdząca, to prawdopodobnie jesteś empatą, wysoce wrażliwą osobą czującą i chłonącą myśli, emocje oraz energie innych ludzi. Bycie empatą nie musi być ciężarem! Autorka odkryje przed tobą, jak zmienić empatię w dar – twoją osobistą supermoc!

Narzędzia i sugestie przedstawione w tej książce to unikalne porady, z jakimi prawdopodobnie nie spotkałeś się do tej pory. Nie chodzi o budowanie granic i unikanie ludzi! Autorka pokaże ci, jak nauczyć się akceptować i pielęgnować tę wyjątkową wrażliwość. Zamiast pozwalać jej, by cię hamowała i raniła, odkryjesz, jak wykorzystywać ten dar do osiągnięcia szczęścia i pogłębienia rozwoju duchowego. Zastosujesz ćwiczenia i praktyki duchowe, które sprawią, że zaczniesz ufać intuicji. Poznasz swoje mocne strony, odbudujesz poczucie własnej wartości i w końcu poczujesz spokój. Dowiesz się, jak przestać mówić „tak”, gdy każda komórka twojego ciała krzyczy „nie”. Przystaniesz traktować empatię jak ciężar i zaczniesz czerpać prawdziwe szczęście ze swojej wrodzonej wrażliwości!

**Zmień empatię w potężne narzędzie do osiągnięcia szczęścia!**

Patroni:

Cena: 69,90 zł



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



**SZUKATER.PL**

**Porady Fit**

**Harmonia Życia**  
WYKONAWCZYSTWA

**Wellnessday.eu**  
Klubczy portal zdrowego stylu życia

**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

ISBN: 978-83-8171-922-3



9 788381 719223