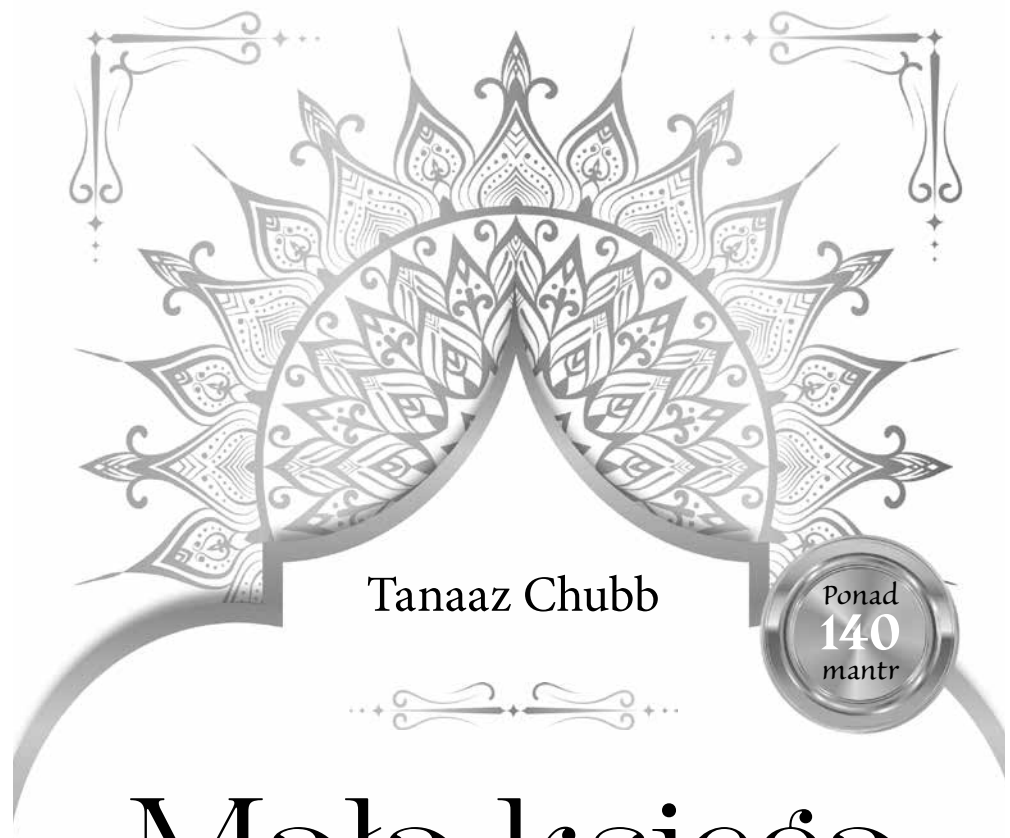


Mała księga
MĀNTR



Tanaaz Chubb

Ponad
140
mantr

Mała księga MANTR

Potęga słów, które zmieniają sposób myślenia,
wypełniają pozytywnymi wibracjami,
uwalniają od stresu i niepokoju




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-567-5

Tytuł oryginału: *My Pocket Mantras: Powerful Words to Connect, Comfort, and Protect*

Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
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 rozpocznieś 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.



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

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Część 1. Podstawy mantr	9
Część 2. Mantry	15
Rozdział 1. Mantry na rozpoczęcie dnia	17
Rozdział 2. Mantry łagodzące stres i niepokój	41
Rozdział 3. Mantry miłości względem siebie samego ..	65
Rozdział 4. Mantry uzdrawiające	87
Rozdział 5. Mantry sukcesu	109
Rozdział 6. Mantry bogactwa	131
Rozdział 7. Mantry transformujące życie	153
Rozdział 8. Mantry przed snem	175



WPROWADZENIE

Mantra to prosta fraza lub zdanie, które możesz recytować, aby poprawić swoje samopoczucie. Ilekroć potrzebujesz natychmiastowej poprawy nastroju, podniesienia na duchu, zastrzyku miłości do siebie samego lub po prostu wsparcia w wiecznym zasypianiu, w tej książce na pewno znajdziesz mantrę odpowiednią dla ciebie. Książka *Mantry kieszonkowe* jest wypełniona 150 pozytywnymi, inspirującymi i uzdrawiającymi mantrami, które mają za zadanie podnosić na duchu, uzdrawiać serce i rozjaśniać dzień, zawsze gdy doświadczasz wszelkich życiowych wzlotów i upadków.

Wszystkie zapisane tu mantry płyną prosto z serca i mają na celu pomóc ci zmienić sposób myślenia, uwolnić się od stresu, wzmocnić wewnętrzną więź – a z czasem nawet zmienić twoje życie. Zauważysz, że pozbywasz się dawnych ran; zyskujesz jaśniejsze spojrzenie na przyszłość; i potrafisz odkrywać miłość, pokój i równowagę w swoim życiu.

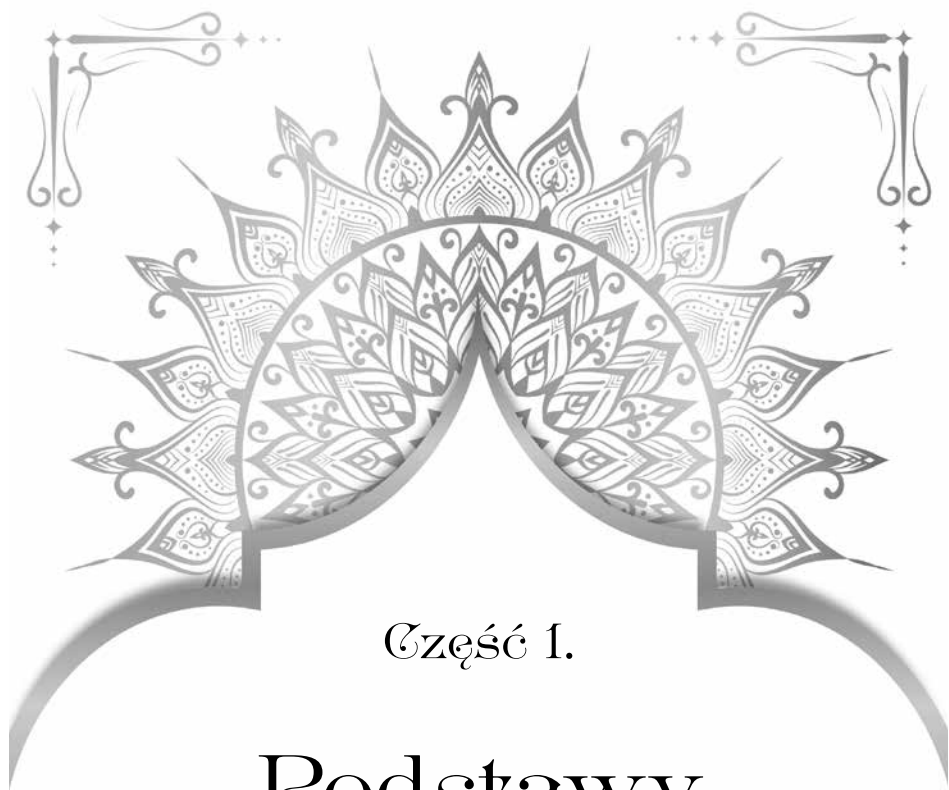
Możesz po prostu przeglądać poszczególne rozdziały tej książki lub otworzyć ją na przypadkowej stronie, a być może znajdziesz idealną dla siebie mantrę. Każda mantra zawiera instrukcje, jak ją recytować, idealną liczbę powtórzeń oraz pewien wgląd w intencję zawartych w niej słów. Staraj się recytować mantrę codziennie przez co najmniej trzydzieści dni, aby doświadczyć jak największych korzyści – jednak prawdopodobne jest, że pozytywne skutki powtarzania mantry odczujesz niemal natychmiast.

Mantry z założenia mają być proste i łatwe do zapamiętania, co pozwala z łatwością je powtarzać. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, recytuj swoją mantrę powoli i staraj się wkładać w wypowiedzane słowa dużo wiary i uczucia. Jeśli się nie spieszysz i pozwalasz sobie naprawdę poczuć i uwierzyć w to, co mówisz, mantra będzie miała silniejszy wpływ na twoje życie. W przypadku niektórych mantr może minąć trochę czasu, zanim naprawdę uwierzysz w stojącą za nimi moc – lub ją poczujesz – ale dzięki regularnej praktyce stanie się to znacznie łatwiejsze. Zazwyczaj mantry, z którymi masz jakieś trudności lub w które nie do końca wierzysz, są tymi, z którymi prawdopodobnie powinieneś najbardziej popracować!

Wszystkie mantry zawarte w tej książce zostały również stworzone w taki sposób, aby były jak najbardziej elastyczne. Możesz zmieniać lub edytować dowolną mantrę, tak aby dostosować ją do swoich osobistych lub konkretnych potrzeb. Gdy opanujesz już recytowanie mantr z tej książki, możesz nawet poeksperymentować z pisaniem własnych.

Chociaż do każdej mantry dodane są instrukcje, ważne jest, aby pamiętać, że tak naprawdę nie ma żadnych zasad. Kieruj się własną intuicją i pracuj z wybraną mantrą w taki sposób, jaki odpowiada ci najbardziej. Możesz również uznać, że korzystnie działającą metodą jest dla ciebie trzymanie zapisanej mantry w miejscu, gdzie będzie łatwa do przeczytania, na przykład nad biurkiem, w samochodzie lub w łazience. Będzie to dla ciebie stanowiło doskonałe przypomnienie, abyś regularnie powtarzał swoją mantrę, co pozwoli jej zadziałać w twoim życiu w naprawdę magiczny sposób.

Jeśli jesteś gotowy, aby poprawić swoje życie, rozwinąć głębsze duchowe połączenie z samym sobą i zwiększyć swoje pozytywne nastawienie, książka *Mantry kieszonkowe* jest właśnie tym, czego potrzebujesz.



Część 1.

Podstawy MANTR



Niezwykła moc słów

Słowa nie tylko niosą ze sobą znaczenie, ale mają też w sobie pewien rodzaj magii. Słowa pozwalają nam łączyć się z innymi, dzielić się historiami i zrozumieć otaczający nas świat. Wszyscy znamy słynne magiczne słowo, *abrakadabra*, ale czy wiesz, że jednym z jego znaczeń jest „Tworzę, kiedy mówię”? Słowa potrafią zmienić sposób myślenia, postrzeganie, a nawet kreować świat, w którym żyjemy.

Ludzie od dawien dawna rozumieją moc słów, nie tylko w kontekście komunikacji, ale też w celach leczniczych. Słowa zamieniają się w życzenia, modlitwy i przekonania, które mogą pomóc w procesie uzdrawiania. Słowa niosą bowiem ze sobą własne wibracje, a wibracje te oddziałują dalej, dzięki czemu mogą wywoływać efekty we Wszechświecie. Ta kaskada oddziaływań może z kolei wpływać na twój nastrój, umysł i życie.

Być może już doświadczyłeś tych skutków we własnym życiu i zaobserwowałaś, jak słowa lub myśli wpłynęły na twoje postawy, uczucia i działania. Wszak zupełnie inaczej odbierasz daną sytuację, gdy spotykasz się z czyjąś reakcją pełną paskudnych czy podłych słów, a inaczej, kiedy ktoś mówi do ciebie z miłością i w miły sposób.

Czym jest mantra?

Mantry to krótkie, rytmiczne stwierdzenia, w których zastosowano pozytywne i podnoszące na duchu słowa, aby wygenerować dzięki nim pozytywny i podnoszący na duchu sposób myślenia. Mantry od wieków stosowane były w różnych religiach i kulturach, aby pomóc jednostkom w ustanowieniu intencji dotyczących tego, co chcą stworzyć w swoim życiu, oraz aby przynieść uzdrowienie i duchowe oświecenie. Recytowanie mantr mogło być nawet pierwszym rodzajem praktyki medytacyjnej. Obecnie

mantry znajdują również zastosowanie w jodze i innych praktykach leczniczych.

Mantry występują w wielu formach i w wielu różnych językach, ale wszystkie służą uzdrawianiu i podnoszeniu duchowej świadomości. Słowo *mantra* można luźno przetłumaczyć jako „narzędzie umysłu”. Mantr można używać jako narzędzi do uwolnienia umysłu od stresów, wątpliwości i lęków oraz zastąpienia ich pozytywnymi, natchnionymi i motywującymi do działania myślami.

Korzyści płynące z mantr

Wibracja, którą tworzy mantra, może zmienić sposób, w jaki postrzegasz swoją rzeczywistość, zmienić sposób myślenia i wygenerować nowe pozytywne przekonania dotyczące siebie samego. Nawet jeśli początkowo nie wierzysz w słowa mantry lub nie czujesz ich całym sercem, to nawet zwykłe recytowanie jej może pomóc twojemu mózgowi przeprogramować twoje przekonania i zmienić sposób, w jaki postrzegasz siebie. Aby mantry były w pełni skuteczne, muszą być wypowiadane z silną intencją i musi za nimi stać silne uczucie. Ma to na celu poprawę wibracyjnej jakości mantry i przyspieszenie pojawienia się jej uzdrawiających efektów w twoim życiu. Mantry mogą działać zarówno na poziomie fizycznym, mentalnym/emocjonalnym, jak i duchowym.

Poziom fizyczny

Wykazano, że na poziomie fizycznym recytowanie mantr:

- ⊗ zwiększa koncentrację i polepsza skupienie
- ⊗ obniża tętno i ciśnienie krwi.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej mantry mogą również stymulować układ hormonalny, dzięki czemu przywracają organizmowi równowagę.

Poziom mentalny/emocjonalny

Na poziomie mentalnym lub emocjonalnym recytowanie mantr może:

- pomóc złagodzić uczucie stresu i niepokoju
- nauczyć cię kochać siebie samego i odnaleźć w sobie współczucie dla siebie
- dać ci siłę i inspirację do prowadzenia pozytywnego, celowego i radosnego życia bez względu na okoliczności.

Poziom duchowy

Na poziomie duchowym recytowanie mantr może pomóc:

- uwolnić się od złej karmy
- zwiększyć duchowe oświecenie i mądrość
- stymulować ośrodki energetyczne (czakry) w jamie ustnej i gardle, abyś mógł lepiej wyrażać siebie.

Jak często powinno się recytować mantry?

W tradycyjnych praktykach mantry muszą być recytowane 125 000 razy, aby były skuteczne. Uważa się, że po tylu powtórzeniach właściwa wibracja może nasycić mantrą twoje serce i przynieść ci nową świadomość. Ale nie martw się; zwyczajne codzienne intonowanie mantry tak często, jak to możliwe, i z jak największą wiarą, może być równie skuteczne.

Przeglądając tę książkę, natkniesz się nieraz na instrukcje dotyczące recytowania danej mantry określoną liczbą razy. Te zalecane liczby powtórzeń opierają się na minimalnej liczbie powtórzeń mantry, aby zaczęła przenikać w głąb twojego umysłu. Jednak każdy z nas różnie odczuwa różne rzeczy, więc pamiętaj, aby kierować się własną intuicją lub osądem, jeśli chodzi o liczbę powtórzeń, która jest dla ciebie odpowiednia. Często mantry, których najbardziej potrzebujesz w swoim życiu, są najtrudniejsze do

wypowiedzenia i wymagają najwięcej powtórzeń, zanim naprawdę zaczniesz je czuć na najgłębszych poziomach. Kiedy osiągniesz idealną liczbę powtórzeń, powinieneś zacząć odczuwać zmianę w swoim sposobie myślenia.

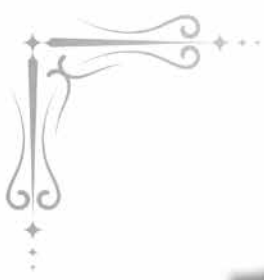
Mantry: proste słowa, które mogą zmienić życie!

Poświęć zaledwie kilka minut każdego dnia, a będziesz mógł doświadczyć wielu korzyści, jakie mantry mogą wnieść do twojego życia. Dlaczego nie spróbować i zobaczyć, czy mogą sprawić, że twoja życiowa podróż będzie przepełniona zdrowiem i szczęściem?









Rozdział 1.

MANTRY na rozpoczęcie dnia



Mantry te mają za zadanie dać ci z samego rana istny zastrzyk inspiracji, abyś wstał prawą nogą i energicznym krokiem wkroczył w nowy dzień. Używaj ich, aby zwiększyć swoją energię i entuzjazm, aby nadchodzący dzień był pełen pomyślności.







DZIŚ BĘDZIE CUDOWNY DZIEŃ, PEŁEN BŁOGOSŁAWIEŃSTW.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Odmawiaj tę mantrę trzy razy, na głos lub w myślach, zaraz po przebudzeniu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, wypowiadając te słowa, wyciągnij ręce ku górze, spójrz w niebo i mocno się rozciągnij. To rozciąganie ożywi również całe twoje ciało i zapewni ci energię na nadchodzący dzień.

Jak ta mantra może pomóc: Jeśli pragniesz rozpocząć dzień pełen ekscytacji i oczekiwania na wiele błogosławieństw, które na ciebie czekają, jest to mantra idealna dla ciebie. Ta mantra nie tylko poprawia nastrój, ale też może pozwolić ci zmienić swoją świadomość, abyś zauważył wszystkie pozytywne zjawiska, które pojawiają się na twojej drodze w ciągu dnia, bez względu na to, jak błahe mogą być. Stwierdzenie, że twój dzień będzie wspaniały, pomoże ci zauważyć wszystkie te rzeczy, które są pozytywne w twoim życiu, i zapobiegnie ugrzęźnięciu w problemach i tych rzeczach, które być może nie idą najlepiej. Ta zmiana świadomości zwiększy twoje pozytywne nastawienie i podekscytowanie oraz pozwoli ci spojrzeć ci na wszystko z nowej perspektywy, opartej bardziej na rozwiązaniach. Ta mantra stymuluje również uczucie wdzięczności, co pomoże ci poczuć się bardziej świadomym wielu błogosławieństw, które cię otaczają.





MAM DZIŚ NA CO CZEKAĆ.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Odmawiaj tę mantrę trzy razy, na głos lub w myślach, zaraz po przebudzeniu. Dla dodatkowego efektu powtarzaj ją, aż całkiem wstaniesz z łóżka.

Jak ta mantra może pomóc: Czy zmagasz się z porannym wstawaniem? Ta mantra pomaga zmotywować się na nadchodzący dzień i sprawia, że nie możesz się doczekać dnia, zamiast się go obawiać. Nawet jeśli nie czujesz, że masz na co czekać, samo wypowiedzenie tych słów może pomóc ci zmienić sposób myślenia, dzięki czemu poczujesz większą motywację i ekscytację codziennym życiem. Prawdę mówiąc, prawdopodobnie zawsze coś na ciebie czeka, a dzięki recytowaniu tej mantry dajesz sobie miejsce, by te rzeczy pojawiały się jedna po drugiej. Może to być mnóstwo rzeczy: od znajdowania przyjemności w pysznym śniadaniu po czytanie dobrej książki w pociągu w drodze do pracy lub po prostu spędzanie czasu z bliskimi – życie zawsze daje ci coś, co możesz cenić i co na ciebie czeka. Recytuj tę mantrę i zwracaj uwagę na liczne błogosławieństwa wokół ciebie, a wkrótce zaczniesz dostrzegać całą masę rzeczy, na które możesz czekać każdego dnia.



GDZIEKOLWIEK SIĘ UDAM, OTACZA MNIE RADOŚĆ.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Odmawiaj tę mantrę trzy razy po przebudzeniu, na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano. Podczas powtarzania tych słów, postaraj się uśmiechnąć. Tę mantrę możesz także stosować później w ciągu dnia, kiedy tylko będziesz potrzebować zastrzyku energii.

Jak ta mantra może pomóc: Wyobraź sobie, że wszędzie, dokądkolwiek idziesz, podąża za tobą radosna, pozytywna energia. Recytowanie tej mantry pomaga stworzyć wibrację radości we wszystkich obszarach życia. Regularnie pracuj z tą mantrą, a możesz wkrótce zacząć odczuwać radość, która będzie towarzyszyć ci zawsze i wszędzie!

Na krótką metę ta mantra ma na celu wywołanie uczucia beztroski i pozytywnego nastawienia w ciągu dnia. W dłuższej perspektywie z kolei mantra ta da ci możliwość rozprzestrzeniania energii i wibracji radości na wszystkie obszary twojego życia, a nawet na innych ludzi. Pomyśl o tej mantrze jak o wzmocnieniu pozytywnych wibracji, które są w stanie oddziaływać na każdego, kogo napotkasz na swojej drodze. Ta mantra sprawdzi się również świetnie, gdy będziesz musiał uporać się z negatywnymi lub wyczerpującymi energetycznie sytuacjami. Recytując mantrę w takich chwilach, możesz wywołać w sobie uczucie radości, pozytywnego nastawienia i pewności siebie. To z kolei pomoże ci stawić czoła problemom, przy czym nie będziesz się czuł pozbawiony energii ani negatywnie nastawiony.





DZIŚ MOGĘ ODPOCZAĆ, BO WSZYSTKIE MOJE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Recytuj tę mantrę pięć razy na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano. Po wypowiedzeniu tych słów weź głęboki wdech i zrób mocny wydech. Ta mantra jest idealna do recytowania, jeśli czujesz się szczególnie przytłoczony lub zestresowany nadchodzącym dniem. Możesz jej również używać w ciągu dnia, jeśli zaczynasz odczuwać niepokój lub czujesz, że do twego umysłu zakradają się negatywne myśli.

Jak ta mantra może pomóc: Jak by to było móc całkowicie zaufać i poddać się swojemu życiu? Wielu ludzi nieustannie odczuwa potrzebę sprawowania kontroli, w wyniku czego często są zestresowani lub stale odczuwają niepokój. Życie może czasem wydawać się przytłaczające, ale jeśli jesteś w stanie uwolnić się od swoich zmartwień, sprawy w jakiś dziwny sposób układają się same. Czasami wiele sytuacji i problemów w twoim życiu nie wymaga twojego ciągłego zaangażowania. Jeśli zrobisz jedynie krok wstecz i spojrzysz na rzeczy z dystansu, twoja perspektywa może się znacząco zmienić.

Mantra ta pomaga uchwycić to uczucie i może stanowić solidne przypomnienie, że nie musisz robić wszystkiego ani mieć wszystkiego od razu. Pozwól sobie na relaks, odpoczynek i pozwól życiu toczyć się swoim naturalnym biegiem. Ta mantra pomoże ci również zbudować zaufanie do Wszechświata i uwierzyć, że wszystko ułoży się tak, jak trzeba, lecz w swoim czasie.





JESTEM WYSTARCZAJĄCO SILNY, BY PORADZIĆ SOBIE ZE WSZYSTKIM, CO POJAWI SIĘ NA MEJ DRODZE.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Recytuj tę mantrę trzy razy na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano.

Jak ta mantra może pomóc: Ta mantra ma za zadanie przypominać ci, że masz w sobie siłę i moc, aby pokonać wszelkie przeszkody, wyzwania lub trudności, które staną na twojej drodze. Pamiętaj, że jesteś silną, potężną istotą ludzką obdarzoną potencjałem do zrobienia i osiągnięcia wszystkiego, co zechcesz! Recytowanie tej mantry na samym początku dnia wprowadzi cię w pozytywny nastrój i doda pewności siebie, co wzmocni cię w trudnych sytuacjach. Będzie również stanowić zachętę do wytrwania w trudnych momentach i pomoże otworzyć umysł na potencjalne rozwiązania. Kiedy masz w sobie pozytywne nastawienie, że zawsze dasz radę, to naprawdę nie ma nic takiego, z czym nie mógłbyś sobie poradzić, a ta mantra na pewno ci o tym przypomni. Z biegiem czasu mantra ta w naturalny sposób pomoże ci zwiększyć pewność siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości, dzięki czemu zawsze będziesz przygotowany na stawianie czoła wszelkim wyzwaniom, łatwiej przebrniesz przez wzloty i upadki życia, bez względu na to, jak trudne mogą się wydawać.

