

Jean Haner

5 ELEMENTÓW

Sekret mądrości medycyny chińskiej
uwalniający naszą naturalną,
potężną moc życiową



vital
GWARANCJA ZDROWIA

5 ELEMENTÓW

Sekret mądrości medycyny chińskiej
uwalniający naszą naturalną,
potężną moc życiową

Jean Haner

S ELEMENTÓW

Sekret mądrości medycyny chińskiej
uwalniający naszą naturalną,
potężną moc życiową



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
ILUSTRACJE: TK

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-839-0

Tytuł oryginału: *The Five-Element Solution. Discover the Spiritual Side of Chinese Medicine to Release Stress, Clear Anxiety, and Reclaim Your Life*

Copyright © 2020 by Jean Haner
English language publication 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, 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 porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Tę książkę
dedykuję
Matce Naturze,
źródłu wszelkiego
uzdrowienia*



SPIS TREŚCI

Wstęp	11
CZEŚĆ I:	
ODKRYJ MAPĘ SWOJEJ DUSZY	19
Rozdział 1: 5 Elementów	21
Rozdział 2: Zrób test: Kim jesteś?	35
Rozdział 3: Wyjaśnienie 5 Elementów twojej osobowości	45
CZEŚĆ II:	
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZA POMOCĄ 5 ELEMENTÓW	67
Rozdział 4: Jak wybrać leczenie?	69
Rozdział 5: Element Wody i objawy zaburzenia jego równowagi – lęk, brak zaufania, samotność i problemy ze zdrowiem	85

Rozdział 6:	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Wody	97
Rozdział 7:	Element Drewna i objawy zaburzenia jego równowagi – gniew, depresja, niezdolność do wybaczenia i problemy ze zdrowiem	117
Rozdział 8:	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Drewna	129
Rozdział 9:	Element Ognia i objawy zaburzenia jego równowagi – brak radości, odręczenie, trauma i problemy ze zdrowiem	147
Rozdział 10:	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Ognia	159
Rozdział 11:	Element Ziemi i objawy zaburzenia jego równowagi – zmartwienie, słabe granice, brak wsparcia i problemy ze zdrowiem	177
Rozdział 12:	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Ziemi	189
Rozdział 13:	Element Metalu i objawy zaburzenia jego równowagi – lęk, brak poczucia własnej wartości, problemy finansowe i problemy ze zdrowiem	207
Rozdział 14:	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Metalu	219

CZĘŚĆ III:

5-TYGODNIOWY RESET ŻYCIA! 237

Rozdział 15: Tydzień pierwszy:
uzupełnij swój Element Wody 239

Rozdział 16: Tydzień drugi:
aktywuj swój Element Drewna 251

Rozdział 17: Tydzień trzeci:
roznieć na nowo swój Element Ognia 263

Rozdział 18: Tydzień czwarty:
uziem swój Element Ziemi 273

Rozdział 19: Tydzień piąty:
wzmocnij swój Element Metalu 285

CZĘŚĆ IV:

CHIŃSKA MEDYCYNĄ DLA DUSZY 299

Rozdział 20: Subtelne transmisje 301

Rozdział 21: Droga 5 Elementów 309

Dodatek: Wskazówki do medytacji z 5 Elementami 319

Lektura dodatkowa 331

Podziękowania 335

O Autorce 337

*Kiedy staramy się wybrać jedną rzecz,
odkrywamy, że jest połączona ze wszystkim,
co obecne we wszechświecie.*

- JOHN MUIR



WSTĘP

To się działo ponownie, tylko że z innym klientem. Lisa trzymała dłoń na klawisie, gotowa do wyjścia po intensywnej sesji. Nagle odwróciła się do mnie, jakby właśnie wyszła z transu, i spytała: „Ale co mam *zrobić*?”.

Rzecz w tym, że właśnie spędziłyśmy ze sobą pełną godzinę i przez cały ten czas tłumaczyłam jej, co *dokładnie* ma robić! Za pomocą chińskich technik czytania z twarzy (starożytnej dziedziny chińskiej medycyny) odkryłam schematy jej osobowości, wyjaśniłam sposób, w jaki schematy te ujawniają przyczynę problemów, z którymi się borykała, oraz przekazałam jasne wskazówki, jak te problemy rozwiązać. Najważniejszym, co ukazał ten wiekowy system, było to, że Lisa miała osobowość „bambusa”.

Giętki pień bambusa jest jednym z kluczy do sukcesu: potrafi kołysać się na wietrze, dlatego nie łamie się podczas nawałnicy, tak jak drzewa ze sztywnymi pniami. Lisa, na wzór bambusa, była bardzo elastyczną osobą. Potrafiła z łatwością porozumieć się z szeregiem rozmaitych typów ludzi, ponieważ umiała dopasować się do ich osobowości, co przyczyniło się do jej sukcesu w karierze nauczycielki.

Jednak każda indywidualna osobowość ma dwa oblicza. Po jednej stronie znajdujemy wiele naturalnych sił i zalet, po drugiej natomiast – konkretne wady. W tym przypadku Lisa zbyt łatwo „chwiała się” pod wpływem innych ludzi, których do siebie dopuszczała. Tak jak bambus ugina się pod każdym podmuchem wiatru, Lisa słuchała opinii jednego znajomego i zgodnie z nią działała, lecz kiedy ktoś inny zaproponował odmienny pomysł, Lisa zmieniała zdanie w oparciu o tę nową poradę – do czasu, aż kolejna osoba powiedziała: „Nie, powinnaś zrobić tak...”. Ten schemat przyczynił się też do wykształcenia „umysłu bambusa”, na skutek czego Lisa zmagająca się z niezdecydowaniem, prokrastynacją i samozwątpieniem. Jej myśli dreptały w tył i w przód, wahając się nad każdym wyborem, aż w końcu Lisę ogarniała tak wielka frustracja, że całkowicie rezygnowała z podejmowania jakiegokolwiek decyzji i po raz kolejny wstrzymywała wszelkie działania.

Te bambusowe skłonności były źródłem problemów, jakich wówczas doświadczała Lisa w związku ze swoimi decyzjami dotyczącymi kariery zawodowej. Została nauczycielką, ponieważ w tym zawodzie pracowali jej rodzice, którzy nakłonili ją do obrania tego samego kierunku. Chociaż nie interesowała się nauczaniem, posłuchała swoich rodziców, gdyż przesadnie przejmowała się ich dezaprobatą, gdyby nie poszła ich śladem. Dziś,

siedem lat później, chciała porzucić nauczanie i wybrać nową karierę oraz wytyczyć własną drogę w życiu. Jednak jej giętka natura utrudniała utrzymanie zdecydowania w kwestii własnych potrzeb w obliczu opinii jej rodziców. Na domiar tego, zmienność jej chwiejnego umysłu uniemożliwiała dokładne określenie, jaką karierę powinna wybrać zamiast dotychczasowej.

Podczas naszej sesji wyjaśniłam charakterystyczną skłonność ludzi z tym bambusowym schematem do analizowania wszystkiego, a następnie do prokrastynacji, co pozwala im rozmyślać jeszcze dłużej, a mimo tego i tak wszystko kończy się uczuciem niepewności i niezdolnością do podjęcia decyzji. Jednym sposobem, by Lisa mogła ruszyć naprzód, było zrozumienie, że *naprawdę* potrzebuje więcej czasu na przemyślenia niż inne typy ludzi. Niemniej jednak musiała też nauczyć się rozpoznawać ten konkretny etap w procesie, dzięki któremu mogłaby zawęzić zakres możliwych wyborów. Mimo że wciąż czułaby się niepewnie, pojawiłby się moment, kiedy wiedziałyby *dość dużo* o każdej możliwości obrania kierunku. Oczywiście bez względu na to, na jaką ścieżkę by się zdecydowała, pojawiłyby się na niej wyboje, ponieważ takie właśnie jest życie. Bynajmniej nie oznaczałoby to, że dokonała niewłaściwego wyboru. W rzeczywistości Lisa była o wiele lepiej wyposażona, by radzić sobie z tymi problemami ze względu na swoją przystosowawczą naturę. Podczas gdy większość ludzi potrafiłoby jedynie wymyślić plan B, Lisa umiała stworzyć plan C, D, a nawet E!

Pomogłam jej zrozumieć, dlaczego miała rację, że nauczanie nie jest najlepszym rozwiązaniem dla jej osobowości, i omówiliśmy kilka kierunków kariery, które według niej uczyniłyby ją o wiele szczęśliwszą. Nauczyłam ją, jak bronić własnych racji, zamiast pozwalać innym wpływać na swoje zdanie. Objąśniłam

harmonogram kroków, jakie powinna zacząć od dziś podejmować, i nauczyłam ją praktycznych sposobów, jak nie dać się zmanipulować samozwątpieniu i niezdecydowaniu, tak aby poczuła większą pewność siebie wobec planu, jaki układała sobie na przyszłość. Przez całą sesję obserwowałam, jak się rozpromienia w tych charakterystycznych momentach. „Aha!”. „To cała ja!” – mówiła wielokrotnie z ewidentną ulgą.

Mimo to parę minut później stałyśmy przy drzwiach, a Lisa wyposażona w narzędzia, które pomogłyby jej ruszyć naprzód... pytała mnie, co ma *robić*.

Zmartwiło mnie to, ponieważ nie był to pierwszy przypadek. Niektórzy z moich poprzednich klientów pod koniec sesji mówili dokładnie to samo, pomimo że przekazałam im tyle jasnych informacji o tym, jak uporać się z problemami, których doświadczali. Na tym etapie już przedstawiłam im najważniejsze elementy sesji odczytu, którą właśnie odbyli, i wydawało się, że to pomaga. Cały czas jednak musiałam uważać na fakt, iż to się ciągle powtarzało. Czy ich nowe zrozumienie rozplywało się równie szybko, jak się pojawiało?

Co gorsza, kiedy wracali na kolejną sesję, odkrywałam, że ponownie dawałam im dokładnie te same wyjaśnienia. Chociaż często potrafili wykorzystać to, czego się nauczyli, do rozwiązania pierwotnego problemu, z którym do mnie przyszli, to nie rozpoznawali, że nowy problem w ich życiu był po prostu wersją 2.0 tego samego schematu. Wiedziałam, że nie mogę oczekiwać wielkiego przełomu po tylko jednej sesji, ale jednocześnie czułam, że muszę zrobić coś *więcej*, żeby im pomóc.

Jednak w tamtej chwili, kiedy tak stałam z Lisą przy drzwiach, nie miałam czasu streścić jej naszej sesji. Kolejny klient już czekał,

więc szybko powiedziałam: „Co masz robić? Oto twoje zadanie domowe: Przez następne dwa tygodnie codziennie idź na spacer na łonie natury, zakładaj więcej zielonych ubrań i każdej nocy kładź się spać przed 23:00. Potem przyjdź do mnie na kolejną wizytę”.

Spojrzała na mnie uradowana: „To mogę zrobić!”.

Przedstawiłam te dziwnie brzmiące sugestie, ponieważ według duchowych prawideł chińskiej medycyny są to czynności, które mogą wzmocnić ogólną energię bambusa, a zwłaszcza ułatwiają podejmowanie decyzji. Później nie myślałam o tej mojej spontanicznej poradzie, więc wyobraź sobie moje zdziwienie, kiedy dwa tygodnie później Lisa wmaszerowała do mojego gabinetu kompletnie odmieniona. Wcześniej wykręcała palce i wierciła się na krześle; teraz siedziała prosto i emanowała entuzjazmem. „Nie mogłam się doczekać, kiedy przyjdę i pani opowiem. Podjęłam decyzję: wracam do szkoły i będę terapeutką masażu! Zaledwie po tygodniu pracy z zadaniem domowym, które mi pani zleciła, obudziłam się i wiedziałam, co mam robić. Czułam się pewniejsza tej decyzji niż jakiegokolwiek innej podjętej w życiu”. Następnie opisała, jak jej rodzice próbowali ją od tego odwieść. „Poczułam, że mój bambus zaczyna się chwiać, ale zdążyłam go złapać. Stałam murem za moją decyzją i czułam się z tym wspaniale”.

Nagle dotarło do mnie, dlaczego ludzie ciągle opisują moją pracę jako „akupunkturę duszy”. Zrozumiałam, że to jest prawdziwsze niż można by sądzić. Poprzez zalecenie Lisie tych konkretnych działań dałam jej coś podobnego do terapii akupunktury – nie dla jej ciała, lecz dla jej życia. Większość ludzi nie wie, że celem akupunkturzysty nie jest uzdrowienie człowieka. Chińska medycyna naucza, że ciało jest bardzo mądre i wie, jak uleczyć się samo, *pod warunkiem że jego energia jest w równowadze*. Dlatego

też celem akupunkturzysty jest określenie punktów na ciele, w które należy wbić igły, aby przywrócić równowagę energetyczną. Wtedy zaczyna działać mądrość i następuje uzdrowienie.

Podczas tamtego spotkania z Lisą, kilkadziesiąt lat temu, dotarło do mnie, że w ten sam sposób można zastosować *odpowiedniki* igieł akupunktury – małe zmiany w życiu – aby przywrócić równowagę i dokonać uzdrowienia na życiową skalę. Właśnie w ten sposób współpracuję z ludźmi od tamtego czasu i z zachwytem obserwuję, jak w wyniku takiego działania odmienia się ich życie.

ŚWIADOMY WGLĄD I NIEŚWIADOME ZMIANY

Podczas gdy świadome samozrozumienie jest potężnym i niezbędnym źródłem transformacji, cennymi mogą okazać się również kroki, jakie można podjąć, by pracować na podświadomym, energetycznym poziomie w celu wsparcia tej zmiany. Właśnie to przydarzyło się Lisie: otrzymała nowy, indywidualny wgląd podczas naszej sesji, a „zadanie domowe” zakorzeniło go w jej duszy.

Kiedy udasz się do akupunkturzysty, prawdopodobnie będzie rozmawiał z tobą o zmianach stylu życia, które polepszą twoje zdrowie. Oczywiście to nie wszystko, czym zajmują się ci specjaliści. Przeprowadzają również terapię akupunktury*, umieszczając igły w konkretnych centrach energii na twoim ciele, aby dzięki temu wpłynąć na zmianę w subtelny, a zarazem potężny sposób.

* Więcej na temat akupunktury - holistycznego narzędzia uzdrawiania, można przeczytać w książce „Akupunktura od A do Z” autorstwa Sarah Swanberg dostępnej w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

To właśnie da ci ta książka w oparciu o moje blisko czterdziestoletnie badania nad duchowym aspektem chińskiej medycyny oraz o moje doświadczenie zdobyte podczas tysięcy indywidualnych konsultacji. Wytlumaczę ci aspekty twojej osobowości i twoich schematów oraz wyjaśnię, jak być bardziej prawdziwym wobec swojej autentycznej natury. To da ci wgląd w to, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś. Następnie pokieruję cię przez „terapię”, które mogą przynieść rozwiązania problemów, których obecnie doświadczasz, i pomóc ci znaleźć się w równowadze, aby życie stawało się coraz lepsze.

W *Części I* przyjrzymy się, jak ta starożytna wiedza ukazuje każdy typ osobowości, ich siły i naturalne talenty oraz związane z nimi możliwe rodzaje problemów w życiu. Odpowiesz też na zestaw pytań, aby dowiedzieć się, które wzorce osobowości są najsilniejsze w twojej naturze, i co to oznacza dla twojego doświadczania świata.

W *Części II* odkryjesz, jak wybierać remedia na te rodzaje trudności, z którymi borykamy się my, ludzie, i nauczysz się łatwych i praktycznych zmian, jakie możesz wprowadzić w codzienne życie, które będą działać jak igły do akupunktury w celu rozwiązania tych trudności – niekiedy w dość tajemnicze sposoby. Choć może wydawać się, że to jakieś magiczne sztuczki, w rzeczywistości jest to działanie zakorzenione w nauce azjatyckiej, bardzo odmiennej od naszej nauki zachodniej.

W *Części III* dowiesz się, jak w sytuacji bez wyjścia przeprowadzić pełny „reset”, aby ponownie skierować swoje życie we właściwą stronę.

Wreszcie w *Części IV* nauczysz się, jak nie wybić się z rytmu, tak aby wszelkie problemy, jakie mogą pojawić się po drodze, można było łatwo i szybko rozwiązać oraz abyś mógł żyć w dobrobycie, autentyczności i radości.

UWAGA NA TEMAT PRZYKŁADÓW

W tej książce zamieściłam wiele ilustrujących anegdot z sesji przeprowadzonych z klientami. Choć treść każdego przykładu jest autentyczna, imiona oraz inne opisowe szczegóły zostały zmienione w celu ochrony tożsamości osób.

UWAGA W KWESTII ZAIMKÓW

W oryginalnej wersji książki w celu uniknięcia niewygodnych odniesień „on/ona” lub „jego/jej” został użyty neutralny zaimek „oni”. Co ciekawe, był to ogólnie przyjęty zaimek w języku angielskim już za czasów Chaucera i stosowano go zarówno do rodzaju żeńskiego i męskiego, jak i w liczbie mnogiej i pojedynczej. W XVIII wieku ta moda popadła w niełaskę, kiedy wprowadzono nową zasadę głoszącą, że zaimek „on” powinien być stosowany zarówno w odniesieniu do mężczyzn, jak i kobiet – a to z pewnością już nie pasuje do naszych czasów.

W wersji polskiej został użyty ogólnie przyjęty zaimek „on”.

CZĘŚĆ I

ODKRYJ MAPE
SWOJEJ DUSZY

*Znaczna część twojego cierpienia pochodzi
z braku zrozumienia siebie i innych.*

THÍCH NHẬT HANH



5 ELEMENTÓW

Medycyna chińska jest nauką tak jak medycyna zachodnia, ale opiera się na nieliniowym, zintegrowanym zrozumieniu działania organizmu człowieka, a nie na liniowym, przyczynowo-skutkowym podejściu, do którego tak bardzo jesteśmy przyzwyczajeni na Zachodzie. Medycyna chińska była pierwotną medycyną holistyczną uznającą potrzebę przyjrzenia się ogólnemu działaniu organizmu jako całości, a nie tylko jego części. Medycyna chińska analizuje związki między różnymi układami organizmu oraz, na przykład, ich wzajemne oddziaływanie, zamiast skupiać się na każdej poszczególnej części jako osobnej jednostce. Medycyna zachodnia skłania się do traktowania ciała niemalże jak maszyny, która ponownie zaczyna działać po

naprawieniu jednej części. Medycyna chińska natomiast wierzy, że żaden pojedynczy aspekt ciała nie może być zrozumiany bez analizy jego związku z całym złożonym procesem, w który jest zaangażowany. Co więcej, poza przyjrzeniem się ciału jako całości ta forma uzdrawiania nie oddziela ciała od reszty człowieka. Bierze ona pod uwagę „ciałoumysł” – psychologiczne i duchowe wymiary ludzkiego doświadczenia i traktuje je jako dodatkowe aspekty naszego zdrowia.

Nie chodzi tu o deprecjonowanie zachodniego podejścia do medycyny, dzięki któremu dysponujemy niesamowitymi metodami niszczenia organizmów wywołujących choroby, lekami i zabiegami chirurgicznymi eliminującymi zagrożające życie choroby oraz szeregiem innych, wspaniałych osiągnięć w dziedzinie uzdrawiania. Niemniej jednak temu analitycznemu, linearnemu podejściu może umknąć powiązanie zjawisk w danej sytuacji, które jest niezbędne w zrozumieniu tego, co się naprawdę dzieje, i w celu uniknięcia innych problemów. Kiedy patrzysz przez teleskop, dostajesz szczegółowe informacje o jednej maleńkiej kropce w krajobrazie, ale nie widzisz całego terenu. Podobnie medycyna zachodnia może przegapić subtelne, lecz bardzo ważne informacje niezbędne do wprowadzenia prawdziwego zdrowia i dobrobytu.

Oczywiście medycyna zachodnia do pewnego stopnia znajduje się pod wpływem zachodniej kultury warunkującej nas, by podchodzić do wszystkiego z jednakowym nastawieniem. Badania pokazały, że mieszkańcy Zachodu automatycznie koncentrują się na częściach, a nie na całości, podczas gdy Azjaci postępują zupełnie przeciwnie – patrzą bardziej na całość niż na jakikolwiek pojedynczy detal. Przykładowo, w jednym eksperymencie

przeprowadzonym na Uniwersytecie w Michigan naukowcy pokazali pewne zdjęcie studentom z Ameryki Północnej i śledzili ruch ich oczu, aby sprawdzić, gdzie patrzą i jak długo skupiają się na danym elemencie na fotografii. Studenci najwięcej uwagi poświęcili pojedynczemu przedmiotowi na pierwszym planie. Kiedy uczniowie chińscy oglądali to samo zdjęcie, więcej czasu spędzili na analizie całej sceny!

W rzeczywistości ta różnica dotyczy również innych kultur azjatyckich. W innym eksperymencie poproszono studentów japońskich i amerykańskich o opisanie tego, co przedstawia dany obrazek. Japończycy przekazali 60 procent więcej informacji dotyczących tła i dwa razy więcej obserwacji o związku między tłem a pierwszym planem niż Amerykanie; podczas gdy ci drudzy skupili się na pojedynczym przedmiocie.

Nie chodzi o to, że jedno podejście jest lepsze lub gorsze od drugiego. Rzecz w tym, że oba zawierają konkretne aspekty, które są cenne w naszym zrozumieniu każdej sytuacji, zależności czy każdego problemu. Niemniej jednak odkryłam, że nasz zachodni styl rozwiązywania problemów jest wysoce ograniczony, ponieważ skupiamy się na tylko jednym aspekcie i próbujemy go „naprawić”, znaleźć rozwiązanie bez analizy całej sytuacji, która mogła spowodować tę trudność lub się do niej przyczynić. Czy to kłopoty ze zdrowiem, czy problem w życiu – musimy pracować z ujednoczonym systemem uwzględniającym to, co się dzieje w naszym fizycznym, emocjonalnym, psychologicznym i duchowym doświadczeniu. Dlatego właśnie linearne podejście do rozwiązywania problemów, do którego wszyscy jesteśmy uwarunkowani, może być zbyt ograniczone, żeby być skuteczne. Musimy odnaleźć bardziej holistyczne sposoby zdobycia rozwiązań.

Dobre wieści są takie, że możemy wykorzystać fakt, iż przez tysiące lat chińscy naukowcy badali, jak analizować każdy problem całościowo, nie tylko w kwestii zdrowia, i opracowali coś, co jest właściwie bardzo elegancką i wszechstronną mapą tego, jak działa *wszystko*. Właśnie tej mapy używają mistrzowie akupunktury, żeby ocenić i leczyć twoje ciało. My możemy wykorzystać tę samą mapę w celu analizy i rozwiązania problemów pojawiających się w każdym aspekcie twojego życia, takim jak kariera zawodowa, związki, samorozumienie itp.

Nie jestem akupunkturzystką i dlatego w tej książce nie znajdziesz konkretnych porad terapeutycznych w kwestii problemów zdrowotnych. Cała moja praca opiera się na mało znanych duchowych naukach medycyny chińskiej, które badam od niemal czterdziestu lat i które są wykorzystywane do wprowadzenia uzdrowienia w twoje życie – innymi słowy do rozwiązania twoich problemów (co oczywiście może uwzględnić pozytywną zmianę również i w twoim zdrowiu).

MAPA ŻYCIA

Czas nauczyć się czegoś o podstawie tego systemu wiedzy, który jest sprawdzany i udowodniany od tysiącleci, i odkryć mapę pokazującą, jak działa każdy aspekt życia. Myślę, że już udało mi się zbudować napięcie w twoim umyśle, prawda? Prawdopodobnie spodziewasz się, że przedstawię ci jakiś obszerny i skomplikowany diagram, którego zrozumienie i nauka zajmą całe lata! Ale w rzeczywistości ta mapa jest zwoźniczo prosta i początkowo możesz czuć się zawiedziony albo sądzić, że to

nie może oznaczać niczego pomocnego! Spójrzmy na pierwszą wersję tej mapy:

Niewiarygodnie prosta, prawda? W rzeczywistości nauka, jak właściwie odczytać i zrozumieć tę mapę *faktycznie* zajmuje całe lata, jednak poświęciłam te lata *za* ciebie, abyś mógł łatwiej się tego nauczyć na kartach tej książki.

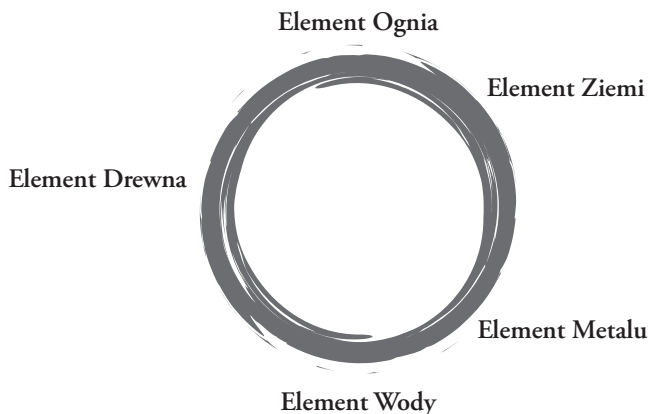


Mapa

CYKL 5 ELEMENTÓW

Spójrzmy, jak ewoluował ten krąg. W starożytności naukowcy chińscy badali schematy natury. Obserwowali ruch promieni słońca i cieni na wzgórzach wraz z upływającym dniem oraz cechy charakterystyczne każdej pory roku, kiedy wyłaniały się, a następnie przekształcały w kolejną fazę przez cały rok. Analizowali cykle życia roślin: małe kiełki rosnące ku słońcu, kwitnące, rodzące owoce z nasionami, by mogło zaistnieć kolejne pokolenie, a następnie chylące się, obumierające i powracające

do gleby. Obserwowali również etapy życia ludzi i zwierząt od narodzin przez dzieciństwo, siłę życia, wiek średni, starość, aż po śmierć.



Cykl 5 Elementów

Ujrzeli, że całe życie porusza się po okręgu, od narodzin, aż po śmierć i do ponownych narodzin. W obrębie tego kręgu zauważyli pewne schematy w tym, jak następuje to przejście – rytm pięciu różnych etapów, gdzie energia ma odmienne cechy. Nazwali te fazy 5 Elementami/Żywołami i nadali każdemu z nich nazwę, żeby opisać rodzaj energii, jaką reprezentują: Woda, Drewno, Ogień, Ziemia i Metal. Nie chodzi o to, że myśleli, że życie faktycznie składa się z tych substancji; nazwy te są terminami opisowymi stosowanymi w celu przekazania cech każdego schematu.

Spójrzmy, co oznacza każdy z Elementów w kręgu.

WODA: NOC, ZIMA, ŚMIERĆ I CZAS PRENATALNY

Element Wody jest energią nocy, czasem ciemności i ciszy, kiedy wszyscy śpią pogrążeni w krainie marzeń sennych, bez kontaktu z rzeczywistością życia za dnia. Element ten reprezentuje zimę, kiedy zwierzęta znajdują się w stanie hibernacji, a nasiona leżą ukryte głęboko w zimnej, mokrej glebie, zanurzone w bogatych składnikach odżywczych i rosną w siłę. To tajemnicza kraina życia po życiu, lecz również czas przed narodzinami, kiedy dziecko rośnie w ciszy i unosi się w płynie owodniowym.

Wodę można również zrozumieć poprzez obserwację jej natury. Jakie są cechy Wody? Ocean jest głęboki, ciemny i potężny, fale niezłomnie biją o brzeg, nieprzerwanie, niepowstrzymane. Kiedy rzeka napotyka głaz, ten jej nie tamuje; rzeka opływa go. Woda jest niesamowicie mocną, a zarazem niewymuszoną siłą. Po prostu płynie. Ruch Wody jest przepływem, niemniej jednak ma ogromny niedostrzegalny potencjał.

DREWNO: PORANEK, WIOSNA, NARODZINY I DZIECIŃSTWO

Element Drewna reprezentuje poranek, czas, kiedy czujemy się wypoczęci po dobrze przespanej nocy i możemy stawić czoła dniu ze świeżym spojrzeniem, gotowi na zanurkowanie w wir pracy. Ten Element jest witalnością wiosny, kiedy cała natura eksploduje nowym życiem. Małeńki kiełek ma tak potężny apetyt na życie, że potrafi przebić beton w pragnieniu odnalezienia słońca. Element Drewna jest dzieckiem przeciskającym się przez kanał

rodny, żeby przyjść na świat, oraz małym szkrabem ze swoją niezmordowaną energią do ciągłego ruchu.

Możemy rozpoznać energię Drewna również poprzez obserwację drzew. Drzewo rośnie coraz wyższe, jego pień wznosi się pionowo. Z drzewami i wszystkimi roślinami związane jest aktywne „pchanie”, które jest zakodowane w tym, jak zostały zaprojektowane; takie zachowanie jest im pisane. Podczas gdy Woda charakteryzuje się płynnym ruchem i „byciem” tu i teraz, Element Drewna to ruch w górę oraz „robienie” – podejmowanie działań.

OGIEŃ: POŁUDNIE, LATO I SIŁA WIEKU

Element Ognia jest punktem szczytowym dnia, porą, kiedy słońce znajduje się w zenicie, a skwar jest najgorętszy. W południe zwykle jesteśmy zarzuceni pracą i kilkoma projektami naraz. Ogień jest latem, kiedy cała natura znajduje się w pełnym rozkwicie, i długimi godzinami słońca, więc nawet pod koniec dnia możemy wciąż cieszyć się ogrodowym grillem lub imprezą na plaży. Jest to również etap w życiu, kiedy i my znajdujemy się w pełnym rozkwicie; czas, kiedy opuszczamy dom w poszukiwaniu ekscytacji.

Sam ogień również uczy nas o charakterze tego Elementu. Jarzący się ogień w kominku ogrzewa nasze serca i podnosi nas na duchu. Migoczący płomyk nigdy nie gaśnie; jest w ciągłym ruchu. Pożar rozprzestrzenia się po Ziemi, szukając, co jeszcze może spalić. Kiedy ludzie oglądają sztuczne ognie, czują radość, ekscytację i euforię. Ruch Ognia odbywa się na zewnątrz, a jego prędkość rośnie.

ZIEMIA: POPOŁUDNIE, PÓŹNE LATO/WCZESNA JESIEŃ I WIEK ŚREDNI

Element Ziemi niesie ze sobą energię popołudnia – powolniejszy czas, kiedy wracamy do biurka z pełnym żołądkiem po obiedzie i chcemy sobie tylko posiedzieć bez przymusu tak intensywnej pracy jak rano. Z historycznego punktu widzenia była to pora zbioru plonów, kiedy ziemia obfitowała w pokarm, a my mogliśmy odpocząć po ciężkiej pracy przy żniwach i zbiorach. Ziemia reprezentuje też wiek średni, czas, kiedy pewne osiągnięcia mamy już za sobą, nie odczuwamy tak wielkiego apetytu na działanie, mamy dom, rodzinę i przyjaciół, z którymi chcemy spędzać więcej radosnego czasu.

Element Ziemi można również zrozumieć poprzez dosłowną obserwację Ziemi. Ziemia jest solidnym fundamentem pod naszymi stopami, który daje nam poczucie stabilności. Gleba dostarcza odżywienia nasionom, wspiera rośliny w rozwoju i rodzeniu owoców. Mówimy, że jesteśmy „uziemieni”, kiedy czujemy stabilność i bezpieczeństwo. Element Ziemi jest ruchem w dół, osiadaniem energii i spowolnieniem.

METAL: WCZESNY WIECZÓR, PÓŹNA JESIEŃ I WIEK PODESZŁY

Element Metalu jest schyłkiem dnia, czasem, kiedy sprzątamy biurka i przygotowujemy się do wieczornego powrotu do domu. Jest późną jesienią, kiedy drzewa zrzucają liście, a cała natura wydaje się blednąć. Jest też wiekiem podeszłym, kiedy nasza

energia słabnie i musimy oszczędzać siły. W tej fazie jesteśmy świadomi kończącego się życia i kiedy oglądamy z małżonkiem zachód słońca lub bawimy się z wnukiem, możemy pomyśleć: *To może być ostatni raz*, więc doceniamy tę droгоценą chwilę.

Możemy też zwrócić się ku naturze, aby rozpoznać charakter tego Elementu. Metal jest reprezentowany przez cenną rudę, jak złoto i srebro poszukiwane i cenione w każdej kulturze. Metal to również skały i kryształy – bardzo gęste, twarde i sztywne. W naturze ruch Metalu odbywa się do wnętrza, jest kurczeniem się i twardnieniem, aby w końcu odpuścić.

5 ELEMENTÓW JEST WSZĘDZIE

Świat się kręci, mija dzień za dniem, upływają pory roku, przemijają nasze życie – wszystko w pięknym, przewidywalnym schemacie. Wszyscy wiemy, czego się spodziewać w kwestii faz czasu w naturze, ale większość z nas nie zdaje sobie sprawy, że ten cykl również odnosi się do każdego aspektu naszego życia. To jest mapa działania wszystkiego, co istnieje.

Przykładowo, jest to historia kreatywnego procesu: zaczynasz marzyć (Woda), następnie podejmujesz działania w związku z jednym z pomysłów (Drewno), w toku pracy odczuwasz dreszczyk emocji, jaki towarzyszy wyrażaniu kreatywności (Ogień), potem, kiedy kończysz projekt, czujesz prawdziwą satysfakcję (Ziemia) i na koniec wprowadzasz ostateczne poprawki oraz przygotowujesz się do odłożenia projektu i przejścia do kolejnego (Metal).

Można to też porównać do procesu gotowania posiłku: głąboko, w samym środku, zaczyna formować się konkretne uczucie

(Woda) i zdajesz sobie sprawę, że jesteś głodny. Organizujesz składniki i przystępujesz do pracy (Drewno). Następnie akcja nabiera tempa, kiedy szybko miksujesz i mieszasz na ogniu (Ogień). Wreszcie gotowanie jest zakończone i siadasz do posiłku (Ziemia). Zjadasz resztki dania z talerza i wstajesz od stołu (Metal).

Nawet każde spotkanie pracowników rozgrywa się zgodnie z mapą 5 Elementów: ludzie losowo napływają do sali (Woda), zaczynają pracę zgodnie z ustalonym schematem (Drewno), rozpoczyna się żywa dyskusja i burza mózgów (Ogień), potem wspólnie uzgadniają wnioski (Ziemia) i uściślają ostateczne notatki oraz przygotowują się do zakończenia spotkania (Metal).

Można też doszukać się Elementów w seksie! Tajemniczy nieznajomy z drugiego końca sali rozbudza w tobie głębokie, magnetyczne zainteresowanie. (Uwodzenie jest Wodą). Relacja rozwija się do momentu, kiedy uprawiacie seks. („Robienie tego” jest Drewnem). Seks osiąga szczyt w orgazmie. (Ogień jest ekscytującą kulminacją każdego doświadczenia). Po seksie leżycie i przytulacie się przez chwilę. (Ziemia jest utrzymaniem połączenia). W końcu przetaczacie się na drugi bok i zasypiacie! (Metal jest oddzieleniem).

Cykl 5 Elementów jest mapą, którą można zastosować w każdej sytuacji, żeby sprawdzić, czy praca została ukończona, czy czegoś nie brakuje lub aby odpowiednio zaplanować czas procesu. Możesz rozłożyć tę mapę nad biznesplanem, żeby sprawdzić, czy nic nie zostało pominięte, dzięki czemu masz większe szanse na sukces. Możesz posiłkować się mapą, patrząc na plan pięter w swoim domu lub w biurze i sprawdzić, jak obecna tam energia wpływa na twoje samopoczucie. Ta mapa pomoże ci nawet poddać ocenie zespół pracowników, żeby sprawdzić, czy każda część

projektu została poprawnie przypisana. Można to zrobić, ponieważ każdy Element również reprezentuje dany typ osobowości. Zatem zlecenie każdemu członkowi zespołu zadania pasującego do ich mocnych stron osobowości zamiast tego, w czym nie są dobrzy lub czym nie są zainteresowani, zwiększa szanse na to, że każdy aspekt projektu zostanie wykonany dobrze i na czas oraz wspomogą sukces każdej osoby zaangażowanej w ten proces.

Możesz skorzystać z tej mapy, by zobaczyć, jak nawigować osobowościami zaangażowanymi w dowolny związek, osobisty czy zawodowy, oraz twój związek z samym sobą. W rzeczywistości, jednym z najcenniejszych powodów nauki o tym systemie jest odkrycie własnego typu osobowości i rozpoznanie, jak twój schemat Żywiołów ukazuje nie tylko twoje wyjątkowe siły, lecz również dlaczego masz takie a nie inne problemy oraz jak im zaradzić!

5 ELEMENTÓW W TWOJEJ OSOBOWOŚCI

Zanim zaczniesz korzystać z tego systemu w celu rozwiązania swoich problemów, musisz dowiedzieć się, jak Żywioły tworzą twój wyjątkowy, wewnętrzny projekt. Dzięki temu uzyskasz wgląd w to, *dłaczego* powstały twoje problemy, oraz wybierzesz ich właściwe rozwiązanie.

Każdy z nas w swojej osobowości ma 5 Elementów, jednak w odmiennych proporcjach. Na ogół jeden lub dwa Żywioły są najsilniejsze w naturze danej osoby i zawsze jeden z nich pokazuje, od którego miejsca trzeba „zacząć” – jak fabryczne ustawienia komputera. Twoje pierwotne Żywioły ukazują twoje poszczególne mocne strony i talenty oraz są twoim sekretnym kluczem do

sukcesu w życiu. Pokazują też wyraźne schematy percepcji i zachowania, które mogą cię ograniczać, czasem wybijać z rytmu lub tworzyć przeszkody blokujące twój rozwój. Dobre wieści są takie, że możesz skorzystać z mapy 5 Elementów, aby znaleźć wyjście z tych trudności i wrócić na właściwy tor.

Odkryjmy więc, który z Elementów jest najsilniejszy w twojej osobowości! Odpowiadając na poniższe pytania, najprawdopodobniej utożsamisz się z przynajmniej niektórymi cechami każdego z pięciu typów osobowości, ponieważ w swojej indywidualnej kompozycji masz każdy z 5 Żywiołów. Mimo to pojawi się jedna lub dwie kategorie, przy których twoją natychmiastową reakcją będzie: „To ja!”. Następnie możemy wykorzystać tę wiedzę nie tylko, żeby pomóc ci zrozumieć i zaakceptować siebie, lecz również żeby odnaleźć sposoby na utrzymanie równowagi, aby twoje życie mogło rozwijać się z większą łatwością.



ROZDZIAŁ 2

ZRÓB TEST: KIM JESTEŚ?

Pamiętaj, że nie istnieje jedna właściwa kombinacja Elementów. W osobowościach niektórych osób jeden Żywiół jest bardzo wyraźny, a pozostałe są obecne jedynie w minimalnych ilościach. Na innych ludzi najsilniejszy wpływ mają dwa lub trzy Żywioly. Każdy z nas został zaprojektowany zgodnie z indywidualnym przepisem. Twoja wyjątkowa mieszanka Żywiółów ukazuje twoje mocne strony i naturalne talenty, lecz również wyjaśnia, dlaczego masz skłonność do tych problemów, z którymi się obecnie zmagasz. Możemy wykorzystać wskazówki tego systemu udowodnianego od tysięcy lat, aby te problemy rozwiązać.

Odpowiedz na poniższe pytania i odkryj swoje schematy 5 Elementów. Nie odpowiadaj zbyt szybko – przemyśl pytania i nie

spiesz się z pierwszym wrażeniem. Być może niektóre będziesz musiał przeczytać kilkakrotnie, aby upewnić się, że za szybko nie zakładasz niczego na temat ich faktycznej treści. Następnie na kolejnych kartach tej książki wyjaśnię ci, jak wykorzystać otrzymany wynik w nawigacji przez życie w zrównoważony sposób oraz jak powrócić na właściwy tor, kiedy będziesz tego potrzebować.

ELEMENT WODY

Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde z poniższych pytań:

1. Uwielbiasz chodzić późno spać i czujesz, że to czas twojej największej kreatywności.
2. Odczuwasz wszystko intensywniej niż inni, ale rzadko rozmawiasz o swoich uczuciach.
3. Nie lubisz jasno oświetlonych miejsc; wolisz lampki nocne lub nastrojowe oświetlenie.
4. Interesujesz się rozwijaniem swoich naturalnych umiejętności uzdrawiających.
5. Czasami czujesz się samotny w świecie lub zupełnie inny niż reszta ludzi.
6. Czujesz się ograniczony, jeżeli musisz pilnować czasu lub kiedy masz ściśle ustalone godziny pracy.
7. Dokucza ci ból lędźwi lub masz problem z jednym ze stawów.
8. Niekiedy boisz się, że jeżeli w pełni oddasz się swoim parapsychicznym zdolnościom, nie będziesz mógł ich wyłączyć lub dowiesz się czegoś, o czym nie chcesz wiedzieć.
9. Uwielbiasz moczyć się w ciepłej kąpieli lub jacuzzi.

10. Wierzysz, że twój mózg działa inaczej niż mózgi większości ludzi i bywało, że czułeś się niezrozumiany.
11. Kiedy porównujesz się do innych ludzi, czujesz, że masz głębsze poczucie nieskończoności lub bardziej interesujesz się niedostrzegalnym światem.
12. Masz skłonność do opierania swoich decyzji o wewnętrzne przekonanie, że nie zawsze można wszystko wyjaśnić racjonalnie.
13. Kiedy jesteś wśród ludzi, czasem czujesz się, jakbyś znajdował się na zewnątrz i zaglądał do środka, nie będąc częścią grupy.
14. Ciekawi cię kontakt ze zmarłymi lub z przewodnikami duchowymi żyjącymi po drugiej stronie.
15. Kiedy musisz zdecydować, czy się odezwać, czy nie, często uznajesz, że lepiej milczeć lub nie mówić *wszystkiego*, o czym akurat myślisz.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak”:

Do 5 razy: Woda jest aktywna w twojej naturze, ale nie jest twoim głównym Elementem.

6-10 razy: Woda stanowi znaczną część tego, kim jesteś.

11 razy i więcej: Woda jest głównym aspektem twojej natury! Jednak pamiętaj, że w twojej osobowości znajdują się również pozostałe cztery Elementy, chociaż być może nie mają tak silnego wpływu jak Woda.

Przejdźmy dalej, by odkryć więcej!

ELEMENT DREWNA

Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde z poniższych pytań:

1. Kiedy tylko skończysz jedno zadanie, natychmiast myślisz:
Co następne?
2. Nie masz cierpliwości do ludzi, którzy użalają się nad swoimi emocjami.
3. Najlepiej czujesz się, kiedy jesteś aktywny fizycznie i szczególnie uwielbiasz ruch na łonie natury.
4. Miałeś do czynienia z kimś, kto próbował zablokować twój sukces lub powstrzymać cię przed osiągnięciem celu.
5. Lubisz krótkoterminowe projekty bardziej niż skomplikowane lub przeciągające się w czasie przedsięwzięcia.
6. W przeszłości miałeś lub masz obecnie skłonność do bólów głowy lub miałeś problem z żuchwą.
7. Opierasz swoje decyzje na analizie i zdrowym rozsądku – nie na emocjach chwili bieżącej.
8. Masz silną potrzebę wpłynąć na życie, uczynić świat lepszym miejscem.
9. Zauważyłeś, że jesteś lepszy niż większość ludzi w dostrzeganiu przyczyny problemu i jego rozwiązania.
10. Frustrują cię niespokojni ludzie czepiający się i robiący problem z każdego najdrobniejszego szczegółu.
11. Jesteś wiecznym uczniem zawsze szukającym możliwości nauki i samorozwoju.
12. Jeżeli ktoś nie potrafi oprzeć swojego rozumowania na logice, najprawdopodobniej odrzucasz jego argument.
13. Zdarza się, że nie lubisz przedstawicieli władzy lub nie darzysz ich szacunkiem.

14. W życiu doświadczyłeś sytuacji, kiedy ktoś próbował cię poniżyć.
15. Czujesz, że to ważne, by stawiać sobie coraz to nowe wyzwania w życiu i zawsze iść naprzód.
16. Zbyt wiele od siebie wymagasz, a osąd innych ludzi ma na ciebie zbyt duży wpływ.
17. Wierzysz, że nikomu nie uda się ruszyć w życiu do przodu bez planu działania. Ustalanie celów i dążenie do nich jest bardzo ważne.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak”:

Do 5 razy: Drewno jest aktywne w twojej naturze, ale nie jest twoim głównym Elementem.

6-10 razy: Drewno stanowi znaczną część tego, kim jesteś.

11 razy i więcej: Drewno jest głównym aspektem twojej natury! Ale pamiętaj, że w twojej osobowości znajdują się również pozostałe cztery Elementy, chociaż być może nie mają tak silnego wpływu jak Drewno.

Zobaczmy, czego jeszcze możemy się o tobie dowiedzieć!

ELEMENT OGNI

Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde z poniższych pytań:

1. Nierzadko zdarza ci się, że myślisz o kimś tuż przed tym, jak do ciebie zadzwoni, wyśle wiadomość lub e-mail.
2. Jeżeli kogoś w twoim otoczeniu ogarniają emocje, twoje uczucia również zaczynają wpływać i nic nie możesz na to poradzić.

3. Masz wszechstronne zainteresowania – niemożliwe jest skupić się tylko na jednym!
4. Często podejmujesz decyzje spontanicznie i nie opierasz ich na logicznej analizie.
5. Czujesz, że życie jest pełne cudów i zastanawiasz się, dlaczego inni tego nie widzą.
6. Mówiono ci, że jesteś zbyt emocjonalny.
7. Czasami trudno ci się skoncentrować na czymś przez dłuższy czas.
8. Czasem czujesz się przytłoczony własną miłością wobec świata.
9. Stosujesz dużo wykrzykników, kiedy piszesz do innych!!!
10. Twoja wielozadaniowość prowadzi do chaosu lub kłopotów z ukończeniem projektów.
11. Płaczesz na filmach, a nawet na reklamach.
12. Jesteś dość nieśmiały, chociaż większość ludzi o tym nie wie.
13. Fascynuje cię myśl, że możemy być kierowani przez anioły.
14. Masz skłonność do denerwowania się lub nawet przydarzył ci się atak lęku bądź paniki.
15. Dużo gestykulujesz, machasz rękami, kiedy mówisz, bez względu na temat.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak”:

Do 5 razy: Ogień jest aktywny w swojej naturze, ale nie jest twoim głównym Elementem.

6-10 razy: Ogień stanowi znaczną część tego, kim jesteś.

11 razy i więcej: Ogień jest głównym aspektem twojej natury! Ale pamiętaj, że w twojej osobowości znajdują się również

pozostałe cztery Elementy, chociaż być może nie mają tak silnego wpływu jak Ogień.

Przekonajmy się teraz, jaka część twojej osobowości znajduje się pod wpływem Ziemi!

ELEMENT ZIEMI

Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde z poniższych pytań:

1. Związki są najważniejsze w twoim życiu.
2. Uwielbiasz świąteczne dekoracje i cieszysz się każdą potrawą związaną ze specjalnymi okazjami.
3. Czasami czujesz, że pomagasz każdemu, kto cię potrzebuje, ale kiedy sam potrzebujesz wsparcia, nie otrzymujesz go zbyt wiele.
4. Najlepsze w podróżach jest to, że poznajesz nowych ludzi i próbujesz nowych potraw.
5. Żałujesz, że nie masz więcej czasu na to, aby po prostu usiąść i zrelaksować się z dobrą książką.
6. Chcesz służyć innym w życiu i lubisz pomagać.
7. Masz skłonność do nadmiernego zamartwiania się i twoje zamartwienia czasem spędzają ci sen z powiek.
8. Masz problemy z trawieniem.
9. Potrzebujesz czuć się przynależny do społeczności.
10. Czasem wychodzisz z siebie, żeby komuś pomóc, a potem upewniasz się, czy wszystko u nich w porządku.
11. Uwielbiasz gotować i dzielić się posiłkami z przyjaciółmi. Jedzenie w pojedynkę sprawia, że czujesz się samotny.

12. Niekiedy przytłacza cię nawał obowiązków i przemęczasz się, żeby wszystkiemu poddać.
13. Możesz odczuwać niepokój, kiedy jesteś świadkiem kłótni innych ludzi. Chcesz, żeby każdy żył ze sobą w zgodzie.
14. Zbyt łatwo poddajesz się poczuciu winy lub nie potrafisz powiedzieć „nie”, kiedy ktoś cię potrzebuje, nawet gdy jesteś zmęczony lub zajęty.
15. Aktywność fizyczna nie jest twoją ulubioną rozrywką, ale jeżeli możesz to robić z przyjacielem, sprawia ci to większą radość.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak”:

Do 5 razy: Ziemia jest aktywna w twojej naturze, ale nie jest twoim głównym Elementem.

6-10 razy: Ziemia stanowi znaczną część tego, kim jesteś.

11 razy i więcej: Ziemia jest głównym aspektem twojej natury! Ale pamiętaj, że w twojej osobowości znajdują się również pozostałe cztery Elementy, chociaż być może nie mają tak silnego wpływu jak Ziemia.

Teraz możemy odkryć resztę twojego indywidualnego projektu poprzez określenie, ile Elementu Metalu znajduje się w twojej naturze.

ELEMENT METALU

Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde z poniższych pytań:

1. Potrzebujesz czasu tylko dla siebie pod koniec każdego dnia.
2. Jesteś wrażliwy na dotyk tkanin lub drażnią cię drapiące metki na ubraniach.

3. Zauważasz szczegóły, których zupełnie nie widzą inni ludzie, na przykład literówki lub lekko przekrzywiony obraz na ścianie.
4. Zatłoczone sklepy lub hałaśliwe imprezy mogą być dla ciebie zbyt przytłaczające.
5. Nie masz wielu przyjaciół, ale z tymi, których masz, tworzysz prawdziwie szczerze związki.
6. Masz alergię lub jesteś wrażliwy na pokarmy lub czynniki środowiskowe.
7. Bardzo dbasz o jakość swojej pracy i często dwu- lub trzykrotnie sprawdzasz błędy.
8. Nie lubisz pogawędek „o niczym”.
9. Zdarzyło ci się, że wszedłeś do jakiegoś pomieszczenia i błyskawicznie poczułeś potrzebę odwrócenia się i wyjścia, ponieważ było tam coś nie tak – jednak nie potrafiłeś powiedzieć, co.
10. Krytykowano cię za zbytnią wrażliwość lub wybredność.
11. Masz skłonność do zbyt płytkiego oddychania.
12. Zauważasz, że czujesz się niewygodnie, gdy ktoś stoi zbyt blisko ciebie.
13. Planujesz wszystko z większym wyprzedzeniem niż inni ludzie.
14. Cierpienie człowieka lub zwierzęcia sprawia ci fizyczny ból, bez względu na to, czy zobaczysz tę sytuację, czy tylko o niej usłyszysz.
15. Wierzysz, że prawdopodobnie masz w sobie więcej samokrytyki lub perfekcjonizmu niż inni ludzie.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak”:

Do 5 razy: Metal jest aktywny w twojej naturze, ale nie jest twoim głównym Elementem.

6-10 razy: Metal stanowi znaczną część tego, kim jesteś.

11 razy i więcej: Metal jest głównym aspektem twojej natury! Ale pamiętaj, że w twojej osobowości znajdują się również pozostałe cztery Elementy, chociaż być może nie mają tak silnego wpływu jak Metal.

.....

Podsumuj teraz swoje wyniki dla każdego z Elementów, aby odkryć, który z nich dominuje w twojej naturze. W następnym rozdziale dowiesz się, jak odczytać swoje wyniki!