



Anusha Wijeyakumar

# 5-minutowe medytacje z intencją

Jak otworzyć serce,  
odblokować czakry i podnieść wibracje,  
by skutecznie osiągać swoje cele



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



## Opinie o książce *5-minutowe medytacje z intencją*

„Anusha Wijeyakumar umiejętnie przedstawia prawdziwe, przystępne podejście do praktyk mądrości jogicznej, które zna od dzieciństwa. Wzbogaca je o swoje sposoby dbania o siebie oraz doświadczenia jako nauczycielki medytacji i trenera personalnego. Dzięki jej prawdziwej pasji, prostemu językowi oraz cennej perspektywie jako kobiety z południowoazjatyckiej diaspory otrzymujemy przekaz pełen spokoju i poczucia celu, który nastraja nas wszystkich do zmian”.

– **Rashmi Bismark**, lekarz medycyny specjalizująca się w profilaktyce chorób, magister zdrowia publicznego, nauczycielka jogi i mindfulness, autorka książki *Finding Om*

„Praktyczne podejście Anushy do życia z intencją sprawia, że mindfulness i heartfulness stają się zrozumiałe dla wszystkich, którzy mieli odwagę wziąć tę książkę do ręki. Ten przewodnik poprowadzi cię krok po kroku ku zrównoważonemu, spokojniejszemu życiu, a mądrość przedstawiona na jego stronach zainteresuje zarówno początkujących, jak i zaawansowanych. Anusha wywiera pozytywny wpływ na świat, który dla wszystkich nas jest domem. Wyświadcz sobie przysługę i spróbuj. Nie pożałujesz”.

– **Robert G. Louis**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Chirurgów Neurologów, dyrektor programu zwalczania nowotworów podstawy czaszki i przysadki mózgowej, Pickup Family Neurosciences Institute oraz dyrektor Rozwoju XR w Hoag Memorial Hospital

„W kobietach, które nie znają praktyki mindfulness, medytacja może budzić niechęć, ale nie z książką Anushy. Jak sama mówi, sprowadźmy medytację na ziemię i uczynmy ją częścią naszego życia! Medytacja łagodzi lęk i depresję, pomaga nam radzić sobie z bólem. Dzięki niej jesteśmy zdrowsi i bardziej wytrzymali. Każdy może praktykować codzienną medytację dzięki wiedzy przekazanej w przystępny sposób w niniejszej książce”.

– **Heather R. Macdonald**, dyrektorka medyczna programu wysokiego ryzyka wystąpienia nowotworu piersi i jajnika w Hoag Memorial Hospital oraz adiunkt kliniczny w USC Keck School of Medicine

„Jako specjaliści ds. zasobów ludzkich wspieramy naszych klientów w podejmowaniu wyzwań i wykorzystywaniu możliwości, ale nie możemy być naprawdę skuteczni, o ile nie zatroszczymy się o swój umysł, ciało i ducha. Przesłanie Anushy jest nie tylko pozytywne, ale zmusiło nas do myślenia o konkretnych, namacalnych działaniach, które może podjąć każdy z nas, aby zmienić kierunek i być obecnym. Anusha jest utalentowaną mówcą i myślicielem. Jej teorie mają solidny naukowy fundament i stanowią odzwierciedlenie prawdziwego matriksa osobistych i zawodowych konfliktów oraz wymaganych rozwiązań”.

– **Ramona H. Agrela**, magister administracji publicznej, specjalistka ds. systemów wynagrodzeń, ekspert ds. zasobów ludzkich, zastępca kanclerza/dyrektorka generalna ds. zasobów ludzkich Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine

„Jako kardiolog interwencyjny opiekujący się pacjentami z zawałem serca, jestem ogromnym zwolennikiem strategii profilaktycznych. Uważam, że wiedza, jaką przekazuje nam Anusha o mindfulness i medytacji, pomaga nam łagodzić stres i niepokój, jak również zadbać o dobre zdrowie i pogłębić ogólne poczucie szczęścia”.

– **Dipti Itchapor**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Kolegium Kardiologii, Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, wiceprzewodniczący Amerykańskiego Kolegium Kardiologii oraz specjalista ds. chorób układu krążenia w Fundacji Erica i Sheili Samson, dyrektor ds. zwalczania chorób w Hoag Memorial Hospital

„Pozornie magiczne, lecz proste rozwiązania przedstawione niniejszej książce są warte wypróbowania. Autorka w naprawdę jasny sposób omawia kwestie odpowiedzialności za własne życie i za swój umysł, niezależnie od sytuacji. Polecam dodać na półkę tę książkę, ponieważ zawiera wiedzę przekazaną w przystępny sposób i gotowe rozwiązania, jak zmienić swojej życie, poświęcając na to zaledwie pięć minut dziennie”.

– **Janessa Mondestin**, magister studiów menedżerskich, terapeuta jogi z certyfikatem Międzynarodowego Stowarzyszenia Terapeutów Jogi, posiadaczka dyplomu E-RYT 500 oraz certyfikatu YACEP, dyrektorka People&Culture, Yoga International oraz założycielka Southentic Yoga, RYS 300 School

„W książce Anushy podoba mi się sposób przedstawienia medytacji jako prostej praktyki, która może stać się zajęciem dla twojego serca. Wykonuje się ją codziennie o dowolnej porze, przez cały rok. To nowatorskie dzieło, głębokie i praktyczne, przedstawia łatwe do wcielenia w życie praktyki, aby pielęgnować dobre samopoczucie i spokój, które pozostaną niezachwiane nawet w obliczu codziennych wyzwań w naszym życiu. Lektura obowiązkowa!”

– **Richard Miller**, doktor nauk humanistycznych, założyciel iRest Meditation oraz autor *iRest Meditation*

„Anusha ma szeroką wiedzę, którą wykorzystuje w swojej pracy i nauczaniu. Dzięki temu, że wychowała się w tradycji hinduskiej, potrafiła połączyć fundamenty jogi z podstawowymi naukami mindfulness. Jej praca jest tak bardzo potrzebna w obecnym świecie, ponieważ żyjemy w zmiennych czasach. Świat jest lepszym miejscem, ponieważ Anusha powiedziała «TAK» temu, co ją wołało; to wezwanie i ta książka mogą wpłynąć na wiele osób”.

– **Flossie Park**, posiadaczka dyplomu E-RYT 500, certyfikatu YACEP, nauczycielka jogi oraz promotorka wellness, dyrektorka 200-hour Gentle&Hatha Yoga Teacher Trainings – Soul Yoga w Encinitas w Kalifornii

„Zawsze uważałam koncepcję medytacji za obcą i zniechęcającą, ale podejście Anushy do mindfulness jest praktyczne, logiczne i poparte dowodami... każdy może praktykować! Jako lekarka doceniam ogromną wartość mindfulness i medytacji w zdobywaniu i utrzymywaniu dobrego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Wyświadcz sobie przysługę i przeczytaj tę książkę!”

– **January Lopez**, lekarz medycyny, dyrektorka medyczna diagnostyki obrazowej piersi oraz adiunkt kliniczny w USC Keck School of Medicine

„Jestem zachwycona, że Anusha przekazała trochę swoich głębokich nauk w niniejszej książce, która zachęca tak wiele osób, aby dostrzegły ogromny wpływ, jaki siedzenie w ciszy może wywierać na każdy poziom naszego życia... nawet tylko przez pięć minut. Ta książka jest darem i z pewnością stanowi zmianę w świadomości zbiorowej pod względem sprawiedliwości, spokoju i współczucia”.

– **Jamie Hanson**, magister edukacji, posiadaczka dyplomu E-RYT 500 i E-RPYT, założycielka i główna nauczycielka w Empowered Yoga Teacher Training™, członkini wydziału i rady Embody Love Movement®

„Te silnie działające i przystępne praktyki medytacji nadają się dla każdego. A kiedy ludzie potrafią stworzyć spokój w swoim wnętrzu, stają bardziej zdolni i lepiej wyposażeni do stworzenia spokoju w swoim otoczeniu”.

– **Melanie Klein**, trenerka empowermentu, profesor socjologii oraz gender studies, współzałożycielka Yoga&Body Image Coalition oraz współredaktorka „Yoga&Body Image”

„Anusha Wijeyakumar, przesiąknięta tradycją wedyjską, jest autentycznym głosem w świecie jogi i medytacji. ŻYJE swoją praktyką i stanowi jej UCIELEŚNIENIE. Uwielbiam jej krótkie, lecz bardzo skuteczne comiesięczne medytacje oraz afirmacje i często polecam je swoim ajurwedyjskim klientom. A teraz mamy szczęście cieszyć się tym klejnotem w postaci książki na temat medytacji autorstwa Anushy, która przysłuży się tak wielu ludziom do znalezienia pokładów spokoju i ciszy w ich zaganianym i stresującym życiu”.

– **Sandhiya Ramaswamy**, specjalistka od ajurwedy, panchakarmy oraz Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, magister studiów menedżerskich, trenerka ajurwedy oraz duchowa mentorka w Alchemy Ayurveda


„Dzięki swojej pełnej współczucia i inspiracji platformie Anusha Wijeyakumar dzieli się urzekającym połączeniem mądrości i spokoju. Teraz znalazła sposób, aby uczynić medytację zarówno przystępną, jak i przyjemną. W samym sercu niepewnych czasów Wijeyakumar daje nam to, czego wszyscy potrzebujemy bardziej niż kiedykolwiek: spokój, ciszę oraz sposób na powrót do swojego wnętrza”.

– **Saumya Dave**, lekarz medycyny, psychiatra,  
współzałożycielka thisisforHER oraz autorka książki  
*Well-Behaved Indian Women*

„Książka *5-minutowe medytacje z intencją* stanowi kolejny krok w ewolucji świętych nauk jogi i medytacji. Otrzymujemy instrukcje, które są zarówno autentyczne, jak i przystępne – szczególne połączenie, które trudno osiągnąć w dzisiejszych czasach. Wijeyakumar dała nam najbardziej uświęcone ze wszystkich darów, miłe i delikatne wprowadzenie do praktyki medytacji zmieniającej życie, za co jestem jej ogromnie wdzięczna. Łączy święte teksty z naszą nowoczesną praktyką w bardzo użyteczny sposób dla nowego pokolenia osób praktykujących medytację”.

– **Jivana Heyman**, posiadaczka dyplomu C-IAYT,  
E-RYT500, założycielka Accessible Yoga





5-minutowe  
medytacje  
z intencją



Anusha Wijeyakumar

# 5-minutowe medytacje z intencją

Jak otworzyć serce,  
odblokować czakry i podnieść wibracje,  
by skutecznie osiągać swoje cele



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-935-3

Tytuł oryginału: *Meditation with Intention: Quick & Easy Ways to Create Lasting Peace*

Translated from  
Meditation with Intention:  
*Quick & Easy Ways to Create Lasting Peace*

Copyright © 2021 Anusha Wijeyakumar  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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



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

## Dedykacja

*Niniejszą książkę dedykuję moim rodzicom  
Wijey i Malathiemu.*

*Jestem dozgonnie wdzięczna  
za wasze wskazówki i zachęty.*

*Bez waszej bezwarunkowej miłości, wsparcia  
i poświęceń nie byłabym tym, kim jestem obecnie.*

# Spis treści

<i>Lista ćwiczeń</i> .....	17
<i>Zrzeczenie się odpowiedzialności</i> .....	18
<i>Przedmowa</i> .....	19
<i>Wprowadzenie</i> .....	21
<b>Intencja 1</b>	
Zmieniam swój sposób myślenia, aby zmienić swoje życie .....	27
<b>Intencja 2</b>	
Przestaję szukać wymówek .....	49
<b>Intencja 3</b>	
Nie jestem swoimi myślami .....	63
<b>Intencja 4</b>	
Uosabiam odwagę i siłę .....	83
<b>Intencja 5</b>	
Żyję swoim życiem dla siebie .....	97

**Intencja 6**

Ufam swojej wewnętrznej prawdzie . . . . . 115

**Intencja 7**

Żyję tu i teraz . . . . . 129

**Intencja 8**

Akceptuję swój ból . . . . . 145

**Intencja 9**

Kocham i akceptuję siebie . . . . . 159

*Zakończenie* . . . . . 173

*Zasoby* . . . . . 176

*Podziękowania* . . . . . 177

*O Autorce* . . . . . 179

# Lista ćwiczeń

Pięciominutowa poranna medytacja . . . . .	48
Pięciominutowa praktyka mindfulness . . . . .	62
Pisanie dziennika przez pięć minut . . . . .	82
Pięciominutowa praktyka mantry i wdzięczności . . . . .	95
Pięciominutowa praktyka na łonie natury . . . . .	113
Pięciominutowa praktyka otwierania serca . . . . .	128
Pięciominutowa praktyka równoważenia czakr . . . . .	144
Pięciominutowa wizualizacja . . . . .	158
Pięciominutowa medytacja na miłość własną . . . . .	171

# Zrzeczenie się odpowiedzialności

Materiał prezentowany w niniejszej książce nie ma na celu zastąpienia porady lekarza lub psychologa bądź też zdiagnozowania lub leczenia choroby. Czytelnicy są proszeni o zasięgnięcie porady lekarza w kwestii leczenia jakichkolwiek schorzeń lub dolegliwości. Zarówno autorka, jak i wydawca zalecają korzystanie z treści niniejszej książki jak i praktyk w niej przedstawionych w granicach zdrowego rozsądku oraz po uzyskaniu porady pracowników służby zdrowia.



# Przedmowa

Jako chirurg zajmujący się leczeniem nowotworów piersi mam do czynienia z wieloma osobowościami wśród pacjentów i kolegów ze szpitala, ale tylko kilka z nich daje się zapamiętać tak jak Anusha Wijeyakumar. Poznałyśmy się przez przypadek na akcji charytatywnej organizowanej przez szpital, w którym pracowałyśmy, i z miejsca polubiłyśmy się. Okazało się, że mamy ze sobą wiele wspólnego, łącznie z południowoazjatyckim pochodzeniem, i szybko zo- stałyśmy przyjaciółkami.

Po wzięciu udziału w medytacji prowadzonej przez Anushę uświadomiłam sobie, że jej praca i praktyka mogłyby mieć olbrzymi wpływ na psychospołeczne samopoczucie leczonych przez mnie pacjentek z rakiem piersi.

Jako dyrektorka programowa Onkologii Integrycyjnej Nowotworów Piersi w Hoag Hospital prowadzę program dla osób, u których zdiagnozowano raka. Pomaga on kobietom z nowotworem piersi prowadzić jak najzdrowsze życie i przejść od diagnozy do pełnego rozkwitu. Lęk, zespół stresu pourazowego i depresja to tylko niektóre z psychologicznych problemów, z którymi mierzą się nasze pacjentki po inwazyjnym zabiegu chirurgicznym, naświetlaniach i chemioterapii. Zastanawiałam się, czy mindfulness i medytacja

mogłyby pomóc chociaż części z tych kobiet w pokonaniu stresu, który przypuszczalnie przyczynił do takiej a nie innej diagnozy.

Zapytałam Anushę, czy poprowadzi medytacje i czy będzie przemawiać na różnych wydarzeniach związanych z programem. Moje pacjentki również zareagowały bardzo entuzjastycznie. Anusha szybko stała się integralną częścią naszego programu, a jej pięciominutowe szybkie i łatwe techniki mindfulness i medytacji stały się hitem wśród pacjentek z rakiem piersi oraz tych, które wyzdrowiały. Sprawiała, że rozpoczęcie medytacji było dla tych kobiet łatwe i przyjemne. Jestem pewna, że niniejsza książka dzięki przystępnej wiedzy i prostym ćwiczeniom autorki pomoże czytelnikom w taki sam sposób. Nie chcę, aby to zabrzmiało sztampowo, ale jako lekarz zalecam pięć minut codziennej medytacji i mindfulness.

**dr Sadia Khan,**

członkini Amerykańskiego Kolegium Chirurgów  
Chirurg onkolog leczący nowotwory piersi  
Dyrektor Onkologii Integracyjnej Nowotworów Piersi  
Hoag Memorial Hospital Presbyterian  
Adiunkt klinicysta w dziedzinie chirurgii Keck School  
of Medicine Uniwersytet Południowej Kalifornii

# Wprowadzenie

Jak większość ludzi na świecie, przez wiele lat próbowałam zyskać kontrolę nad negatywnym dialogiem wewnętrznym. To zdumiewające, jak wiele czasu zajmują próby opanowania własnych myśli, czemu często towarzyszy poczucie, że nie widać końca tej sytuacji! Dzięki medytacji, jodze oraz praktyce mindfulness udało mi się osiągnąć coś na kształt wewnętrznego spokoju wraz z innymi błogosławieństwami w moim życiu. Ty również możesz odnaleźć wewnętrzny spokój oraz głębsze znaczenie w swoim życiu dzięki prostej mądrości, intencjom oraz ćwiczeniom przedstawionym w niniejszej książce.

Jeżeli codziennie wygospodarujesz pięć minut – i bądźmy szczerzy, możesz to zrobić, wszyscy możemy – ta książka ułatwi ci kroczenie ścieżką w stronę lepszej koncentracji i równowagi w życiu. Dzięki przedstawionym przeze mnie narzędziom i prostym ćwiczeniom nauczysz się, w jaki sposób opanować tę ciągłą wewnętrzną negatywną narrację i dopuścić do głosu swoją prawdziwą, pozytywną wewnętrzną istotę. Tapeta twojego umysłu staje się krajobrazem twojego życia – to moje ulubione powiedzenie, które wymyśliłam na przestrzeni lat. Dołącz do mnie w podróży ku zrewolucjonowaniu swojego umysłu, aby zmienić swoje życie.

Nie twierdzę, że jestem jakimś guru lub mistrzem jogi. Nie stawiam się w pozycji ekspertki w dziedzinie medytacji lub mindfulness. Po prostu dzielę się wiedzą, jaką zdobyłam dzięki swojej osobistej praktyce i życiu zawodowemu. Jestem córką tamilskich imigrantów ze Sri Lanki i napisałam niniejszą książkę w celu stworzenia pomostu pomiędzy Wschodem a Zachodem. Została ona zainspirowana moimi własnymi doświadczeniami związanymi z medytacją, jogą oraz mindfulness, które praktykuję od lat.

Zostałam wychowana w duchu filozofii Sanatana Dharma lub hinduizmu szerzej określanego jako postkolonializm. Słowo *sanatana* oznacza wieczny, a *dharma* to obowiązek lub ścieżka właściwego postępowania. Ta wieczna duchowa ścieżka od urodzenia była nieodłącznym elementem mojego życia. Ponadto ostatnie trzydzieści lat poświęciłam na studiowanie różnych linii przekazu hinduizmu i buddyzmu na całym świecie. Dzięki tym praktykom stałam się kobietą, którą jestem obecnie. Możliwość propagowania tej starożytnej mądrości zasianej we mnie przez rodzinę jest prawdziwym błogosławieństwem.

Napisanie tej książki było dla mnie ważne, ponieważ na Zachodzie doszło do tak wielkiego kulturalnego zawłaszczenia jogi i medytacji, a nie ma wielu książek napisanych przez autorów pochodzących z południowej Azji i Indii, zwłaszcza przez kobiety. To wspaniałe, że żyjemy w czasach, w których autentyczność i reprezentacja mają znaczenie. Doświadczamy zmiany polegającej na tym, że ludzie chcą słuchać prawdziwych głosów, z którymi naprawdę rezonują, identyfikują się i od których się uczą.

Biorąc pod uwagę obecny polityczny i kulturalny klimat, głosy autentyczności, poczucia przynależności oraz zróżnicowania w tej dziedzinie muszą być szczególnie eksponowane. Joga i medytacja to doświadczenia, w których nie chodzi tylko o mówienie właściwych rzeczy, ale, co jest o wiele ważniejsze, faktyczne ich robienie. Posiadanie tej wiedzy od dzieciństwa jako fundamentu jest dla mnie ważne w autentycznym i globalnym propagowaniu prawdziwego przekazu związanego z tymi praktykami.

W mojej karierze klinicysty wykorzystałam moje ustawiczne badania nad medytacją i mindfulness do stworzenia pionierskiego programu medytacji, który obecnie wykorzystuje się w badaniach klinicznych w Szpitalu Hoag w Hrabstwie Orange w Kalifornii, który jest jednym z wiodących szpitali w Stanach Zjednoczonych. Program, który stworzyłam w ramach tych badań, sprawdza wykorzystanie medytacji i pranajamy (technika pracy z oddechem) w zmniejszaniu bólu okołoperacyjnego i stresu u pacjentek z nowo rozpoznanym nowotworem piersi. Obecnie monitorujemy stosowanie przeciwbólowych leków narkotycznych po zabiegach operacyjnych, ponieważ uzależnienie od opioidów staje się epidemią w Stanach Zjednoczonych. Ponadto będziemy również badać kontynuowanie regularnej medytacji przed i po operacjach przeprowadzonych w trybie nagłym jako sposobu na zmniejszenie lęku, zmęczenia i depresji.

Oprócz tego wygłaszam wykłady na całym świecie na temat medytacji i mindfulness. Jestem konsultantką wellness w Hoag Hospital, gdzie przeprowadzam inicjatywy związane z medytacją i mindfulness dla ich Instytutu Zdrowia Kobiet.

Aktywnie działałam w ich programie ochrony zdrowia psychicznego matek, programie dla kobiet, u których zdiagnozowano raka, oraz w programie profilaktyki w zakresie raka piersi i jajnika. Jestem certyfikowaną nauczycielką jogi i medytacji oraz certyfikowaną trenerką personalną z prywatną praktyką.

Medytacja zmienia życie, co obserwuję u moich pacjentów i klientów, którzy zmagali się z mnóstwem problemów psychicznych, łącznie z depresją, stanami lękowymi, jak również uzależnieniem od alkoholu i narkotyków. Widzę również, jaki wpływ wywiera medytacja i mindfulness na kobiety walczące z rakiem piersi i jajnika, z którymi pracowałam. Wniesienie starożytnej wiedzy płynącej z praktyk moich przodków oraz mojego doświadczenia do tych programów klinicznych daje mi ogromną radość, ponieważ moją pasją jest dawanie siły innym ludziom do tego, aby prowadzili jak najlepsze życie.

Moim celem jest inspirowanie innych poprzez dzielenie się tym, jak potęga mindfulness i medytacji podziałała na moich pacjentów, klientów i na mnie. Te praktyki z pewnością ułatwiły mi moją podróż przez życie dzięki większemu poczuciu miłości, współczucia i braku osądu wobec innych i siebie, a czy nie o to właśnie chodzi w życiu? O pokonywanie własnych wewnętrznych barier, aby znaleźć więcej radości i spokoju w naszym życiu, a następnie zdolność do faktycznego rozciągania tej miłości na innych. Dobra wiadomość jest taka, że każdy może je wykonywać i wystarczy na nie poświęcić zaledwie pięć minut dziennie.

Nikt nie może mi powiedzieć z ręką na sercu, że nie znajdzie pięciu minut. Więcej niż pięć minut poświęcamy

na scrollowanie postów w mediach społecznościowych, oglądanie filmów na YouTube lub po prostu na niekończące się rozmowy, bezmyślne oglądanie telewizji czy czytanie tabloidów. Te wszystkie czynności mają swój cel i wszyscy je robimy, bo są przyjemne, ale ponownie, znajdziemy również pięć minut na mindfulness i medytację, robiąc inne rzeczy, na które znajdujemy czas w ciągu dnia, szczególnie jeśli pięciominutowa praktyka może zmienić twoje życie i to właśnie zrobi.

Gwarantuję ci, że spędzenie pięciu minut na scrollowaniu postów w mediach społecznościowych lub oglądanie memów z kotami nie będzie miało takiego efektu. Nie zrozum mnie źle, kocham memy ze zwierzętami tak bardzo jak wszyscy, lecz jeżeli znajdujesz czas na oglądanie memów z kotami, wygospodarujesz także pięć minut w ciągu dnia na zrobienie czegoś, co uczyni twoje życie szczęśliwszym i da ci większe spełnienie.

Niniejsza książka jest źródłem wiedzy i mądrości dla moich czytelników i szerszej społeczności na temat tego, w jaki sposób wprowadzić starożytną mądrość Wschodu do swojego życia we współczesnym świecie oraz jak zmienić swój umysł i życie, aby znaleźć długotrwały wewnętrzny spokój. Zatem jeżeli, bez względu na to, co robisz, wydaje ci się, że nie możesz sprawić, aby twój umysł zwolnił, nie potrafisz być obecny, zrelaksować się lub pójść spać bez pomocy wielu lampek wina lub leków nasennych, ta książka jest dla ciebie.

W niniejszej książce przedstawiam proste, przystępne narzędzia, które pomogą ci poświęcić się codziennej praktyce mindfulness i medytacji, która ułatwi ci znalezienie

wewnętrznego spokoju i szczęścia. Każdy rozdział zawiera określoną intencję i związane z nią pięciominutowe ćwiczenie. Intencja ta jest motywem, który powinien ci towarzyszyć podczas czytania rozdziału. Dzięki ćwiczeniom na końcu każdego rozdziału zaczniesz w pełni żyć w teraźniejszości, zrywając łańcuchy przeszłości i przestając martwić się przyszłością.

Możesz zaglądać do intencji i pięciominutowych ćwiczeń tak często jak tylko chcesz; im dłużej je wykonujesz, tym łatwiej będzie je uczynić częścią twojego codziennego życia. Dzięki zaangażowaniu i wysiłkowi dokona się zmiana. Niech słowa w niniejszej książce mają tyle znaczenia i istotności dla ciebie jak mają dla mnie i niech prowadzą cię ku długotrwałej wewnętrznej przemianie. Wszyscy zasługujemy na wewnętrzny spokój, miłość własną oraz samoakceptację, aby być najlepszymi wersjami siebie i znaleźć głębszy cel w naszym życiu.

Z pozdrowieniami,  
Anusha





**Anusha Wijeyakumar** – uzyskała tytuł licencjata, magistra, kwalifikacje Certified Professional Life Coach, nauczycielki jogi E-RYT oraz medytacji. Pracuje jako doradczyni i ekspertka medycyny integracyjnej w największym szpitalu w Stanach Zjednoczonych – Hoag – wdrażając praktyki uważności i medytacji w programach zdrowia psychicznego matek, w programach profilaktyki raka piersi i jajnika.

**Jak zacząć medytować?  
Na czym polega medytacja?  
Jak długo powinna trwać medytacja?**

Jeśli obawiasz się wielogodzinnego siedzenia w pozycji lotosu i nie wiesz, jak naprawdę wygląda medytowanie, ta książka rozwieje wszystkie twoje wątpliwości. Autorka to niezwykle ceniona prelegentka praktykująca jogę, medytację i mindfulness. Wykorzystuje te pradawne praktyki duchowe w medycynie integracyjnej, pomagając pacjentom osiągnąć spokój, wyeliminować ból, depresję i wspomóc uzdrawianie po trudnej chorobie. Przekonasz się, że zaledwie 5 minut medytacji z intencją dziennie wystarczy, aby odmienić życie.

**W książce znajdziesz:**

- podstawowe informacje o medytacji, jodze i mindfulness, i ich znaczeniu dla zdrowia w oparciu o nauki hinduizmu i buddyizmu;
- wskazówki, jak zacząć medytować codziennie przez zaledwie 5 minut;
- 9 ćwiczeń, które pomogą ci w codziennej praktyce medytacji;
- 9 intencji, dzięki którym pozbędziesz się bólu, zbudujesz pewność siebie, nauczysz się doceniać terażniejszość i żyć tu i teraz;
- szereg przykładów z życia Autorki i jej pacjentów, które udowadniają, że medytacja wyzwala przemianę duchową, ale też wspiera fizyczne i psychiczne uzdrowienie.

**5-minutowe medytacje z intencją – szansa na nowe życie**

Patroni:

