



dr Anne Bérubé
Przedmowa: Anita Moorjani

Bądź, myśl, czuj, działaj

Przez śmierć do życia

Pochwały dla *Bądź, myśl, czuj, działaj*

Bądź, myśl, czuj, działaj zgrabnie łączy osobistą narrację autorki oraz dojmujące spostrzeżenia. Anne prowadzi swojego czytelnika do prawdziwego źródła szczęścia, które jest naszym naturalnym stanem bycia.

– Deepak Chopra, doktor medycyny, numer jeden na liście autorów bestsellerów „New York Timesa”

Piękna książka o tym, co się dzieje, gdy twoja dusza obudzi w tobie kogoś, kim naprawdę jesteś, gdy podążysz za głosem serca i nauczysz się ufać twojemu wewnętrznemu dzikiemu przekonaniu oraz odkryjesz życie, którego istnienia nawet nie podejrzewałeś. Wśród tak wielu duchowych poradników ten napisany przez Anne Bérubé jest wart przeczytania.

– Colette Baron-Reid, autorka inspirującego bestsellera
Odważ się na zmiany

Swoim poruszającym pamiętnikiem Anne Bérubé zaprasza nas, abyśmy w jej historii przebudzenia i duchowej podróży odnaleźli siebie samych. Z wielką gracją opisuje własne doświadczenia, które mogą stać się dla nas lustrem i pomóc nam w zidentyfikowaniu naszej własnej ścieżki. Płynąca prosto z serca propozycja Anne jest szczerym zaproszeniem do połączenia się z tym, co najcenniejsze.

– Nancy Levin, autorka *Jesteś tego warta*

Historia Anne o poszukiwaniu własnej duszy jest porywająca i napisana mocnym stylem. Przyglądanie się transformacji autorki zmienia definicję prawdopodobieństwa.

Jeżeli lubisz pamiętniki, których lektura przypomina czytanie dobrej powieści romantycznej, książka Anne cię nie zawiedzie. Jeżeli

lubisz życiowe lekcje wplecione we wspaniałą opowieść, pokochasz
Bądź, myśl, czuj, działaj.

*Dzięki tej książce jasno dostrzeżesz własne rozwidlenie dróg oraz
zobaczysz, że wybranie odważnej ścieżki odplaca się nam naprawdę
dobrymi rzeczami.*

– Julie Daniluk

dr Anne Bérubé
Przedmowa: Anita Moorjani

Bądź, myśl, czuj, działaj

Przez śmierć do życia

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Tomasz Piłasiiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-524-9

Tytuł oryginału: *Be Feel Think Do*

BE FEEL THINK DO
Copyright © 2017 by Anne Bérubé, Ph.D.
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznieš 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.



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

Pamięci Wayne'a Dyera
„Dobre rzeczy się zdarzają”.



Dla Oliviera, mojego księżycyca, oraz Hanalei, mojego słońca.

Dla Paula, mojej bratniej duszy.

Dla mojego ojca, mojego cheerleadera i dla mojej matki,
mojej największej nauczycielki.



SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	11
<i>Wstęp</i>	15

CZĘŚĆ I: Działaj myśl czuj bądź: Przypominając sobie duszę

Rozdział 1: Gdy czas bardzo zwolnił.....	21
Rozdział 2: Mój ruch.....	23
Rozdział 3: A może to ten.....	27
Rozdział 4: Korekta kursu	37
Rozdział 5: Babcia	43
Rozdział 6: Dzikie wewnętrzne przekonanie.....	49
Rozdział 7: Zmiana miejsca.....	55
Rozdział 8: Letnia lektura	57
Rozdział 9: Ponad falą.....	61
Rozdział 10: Dwa lata, dwa kontynenty, dwa fakultety i dziecko	67
Rozdział 11: Gdzie jest wyjście?	73
Rozdział 12: Znajdując matkę	79
Rozdział 13: Teza o winie i serze.....	89
Rozdział 14: Szamańska podróż	95
Rozdział 15: Autopoetyckie życie.....	105
Rozdział 16: Kompas w kształcie serca.....	111
Rozdział 17: Koniec świata.....	119
Rozdział 18: Co dzieli dwoje obejmujących się ludzi	123
Rozdział 19: Dar	127

CZEŚĆ II: Bądź czuj myśl działaj: żyj duszą

Rozdział 20: Cztery proste słowa	141
Rozdział 21: Wewnętrzna praca	145
Rozdział 22: Jesteśmy wieczni	151
Rozdział 23: Życie oparte na świecie zewnętrznym.....	157
Rozdział 24: Dar poranka.....	161
Rozdział 25: Obecna w sobie	165
Rozdział 26: Brama do duszy	173
Rozdział 27: Kreatywne ciało	181
Rozdział 28: Język duszy	187
Rozdział 29: Sztuka oddychania.....	193
Rozdział 30: Trzy skłony w kierunku światła	203
Rozdział 31: Serce – nowy mózg.....	209
Rozdział 32: Pierwszy wybór, ostatnia wolność.....	215
Rozdział 33: Lustra i metafory	227
Rozdział 34: Świadomy twórca.....	241
Rozdział 35: Autentyczna komunikacja.....	247
Rozdział 36: To samo źródło, ale różne punkty wejścia	257
Rozdział 37: Miłość do samego siebie jako akt służby.....	265
Rozdział 38: Życie bez strachu	275
<i>Postowie</i>	283
<i>Przypisy</i>	297
<i>Podziękowanie</i>	299
<i>O Autorce</i>	301

PRZEDMOWA

Treść trzymanej przez ciebie książki głęboko mnie poruszyła, tym bardziej że z Anne Bérubé łączę mnie osobista przyjaźń.

Anne pojawiła się w moim życiu dzięki serii zbiegów okoliczności oraz naszemu wspólnemu znajomemu, zmarłemu wielkiemu doktorowi Wayne'owi Dyerowi.

Niektórzy z was znają być może moją historię walki z zaawansowanym rakiem, który przywiódł mnie do wrót śmierci, a nawet dalej. Na szczęście przeżyłam i odtąd opowiadam ludziom o mojej wizycie w innym królestwie. To Wayne Dyer odkrył moją historię i przedstawił mnie swojej ogromnej publiczności. Podróżując po świecie i dzieląc z nim scenę, miałam ten zaszczyt, że poznałam Anne i jej męża, Paula, których Wayne uważał za swoich bliskich przyjaciół, a de facto – niemalże za członków rodziny. Zarówno Anne, jak i Paul bywali często na widowni i z biegiem czasu nasza przyjaźń pogłębiała się. Jednak naszą więź przypieczętowało dopiero tragiczne wydarzenie – śmierć naszego wspólnego drogiego przyjaciela, Wayne'a. Obie z Anne przeżyłyśmy to na swój własny sposób i obie nieustannie odczuwamy jego obecność oraz jego przewodnictwo.

Pewnego dnia, krótko po odejściu Wayne'a, Anne i Paul koordynowali moim tournée po Kanadzie. Było to coś, co kiedyś robili dla Wayne'a. Zazwyczaj, kiedy wyjeżdżam w trasę, towarzyszy mi asystentka. To ktoś, kto zna dokładnie wszystkie szczegóły mojego grafiku oraz zaplanowanych podczas podróży spotkań i dba o to, aby wszystko przebiegało zgodnie z planem, podczas gdy ja mogę skupić się na prezentowanym materiale.

Z pewnego konkretnego powodu przydzielona mi asystentka została wezwana na jakiś pilny (jednak nie z powodów zagrażających życiu) zabieg i nie mogła mi towarzyszyć. Na znalezienie kogoś, kto mógłby ją zastąpić, było już za późno – zwłaszcza że potrzebowałam kogoś, kto mógł zapoznać się ze wszystkimi szczegółami dotyczącymi logistycznego aspektu podróży. Na samą myśl o próbach zaznajomienia się bez pomocy asystentki ze wszystkimi detalami nadchodzącego tournée (to obszar, w którym nie jestem szczególnie dobra), poczułam się zestresowana i nieco zagubiona. Martwiłam się, jak sobie z tym wszystkim poradzę.

Jednak dosłownie na kilka dni przed wyjazdem z domu zadzwoniła do mnie Anne. Wyczuwając w jakiś sposób moją niepewność i rozpacz, Anne powiedziała: *Będę przy tobie! Mogę zająć się twoimi lotami, hotelami i wszystkimi innymi rzeczami, jakie planujesz w związku z tą podróżą. Robiłam to już dla Deepaka Chopry; robiłam to już dla Wayne'a. Nie martw się. Będę przy tobie od początku do końca twojego kanadyjskiego tournée!* Odłożyłam słuchawkę z wyraźną ulgą. Z moich barków spadł naprawdę ogromny ciężar!

I tak wyruszyliśmy w dwutygodniową podróż po Kanadzie, która rozpoczęła się od rodzinnego miasta Anne - Halifaxu. W chwili, kiedy powitała mnie na lotnisku, nawiązała się między nami bliska więź. Rozmawialiśmy o wszystkim, poczynwszy od naszych snów, aż po najgłębsze nadzieje oraz marzenia związane

z punktem, w jakim znajdowało się nasze życie. Rozmawialiśmy również o naszym droгим przyjacielu Wayne'u oraz o tym, że Wayne opuścił nas tak nagle. Podczas naszych konwersacji stało się dla mnie jasne, że obie w jakiś sposób czujemy, że zza zasłony Wayne dyryguje tymi wszystkimi rzeczami, jakie miały się wydarzyć. Zaaranżował, żebyśmy spędziły wspólnie wspaniałe chwile, poznały się lepiej i przypieczętowały naszą przyjaźń.

To właśnie podczas tego wyjazdu Anne powiedziała mi, że pisze książkę. Tę samą, którą ty czytasz teraz. Wayne zachęcił ją do przelania historii jej podróży na papier, podobnie jak kiedyś zrobił ze mną. Podczas rozmowy obie odczuwałyśmy smutek, że Wayne nie jest już z nami na tym fizycznym świecie i nie może zobaczyć ukończonego dzieła Anne, jednak jednocześnie miałyśmy pewność, że on wciąż był tutaj i obserwował nas zza drugiej strony kurtyny. Prawdopodobnie cieszył się i uśmiechał na myśl, że Anne wzięła sobie jego radę do serca i została autorką autobiografii!

W pierwszej części tej pięknej książki Anne z niecodzienną szczerością dzieli się z czytelnikami historią swojego życia. Uwielbiam w Anne to, że nie boi się dzielić również swoją wrażliwością. Na tych stronach poznasz kobietę, która jest zarówno bardzo odważna, jak i delikatna, a przy okazji zapoznasz się również z całą jej wspaniałą rodziną.

W drugiej części książki Anne dzieli się tym wszystkim, czego nauczyły ją wyzwania, z jakimi musiała się w życiu zmierzyć oraz udziela wielu praktycznych rad, które pomogą ci wdrożyć tę wiedzę w praktyce. Anne opisuje je bardzo szczegółowo, co sprawia, że są łatwe do zrozumienia i przystępne.

Gdyby Wayne żył do dzisiaj, jestem pewna, że to on napisałby przedmowę do tej pięknej książki. Mam ten zaszczyt, że mogę

uczynić to w jego imieniu i odegrać niewielką rolę w udostępnieniu tej historii światu. Życzę ci dobrej zabawy podczas lektury oraz podczas poznawania Anne dzięki napisanym przez nią słowom. W tej książce poznasz ją taką, jakiej ja sama doświadczyłam podczas czytania tej książki.

Z miłością, Anita Moorjani

WPROWADZENIE

Ziarenko, z którego wyrosła ta książka, zostało zasiane wiosną 2001 roku i podobnie jak wszystkie dobre historie o miłości, moja opowieść zaczyna się od uczucia tak silnego, jakby uderzyła cię półtonowa ciężarówka. Tylko że w moim przypadku stało się tak dosłownie.

Aż do roku 2008 znajdowałam się na dobrej drodze do zostania profesorem na uniwersytecie z doktoratem w dziedzinie literatury francuskiej. Spędzałam czas z nosem utkwionym w książkach, które odnosiły akademicką teorię literatury do tekstów pisanych współcześnie. Jednak podczas przygotowań do obrony mojej pracy doktorskiej zdałam sobie sprawę, że o wiele bardziej interesują mnie postacie bohaterów oraz autorów książek niż teoria literatury, którą miałam do tych książek odnosić. W głębi duszy pragnęłam zrozumieć ich człowieczeństwo oraz siłę, jaka popychała ich w kierunku dokonywania takich a nie innych wyborów, podczas kreowania narracji. Przy czym najbardziej interesowało mnie, co nadaje temu wszystkiemu sensu oraz radości.

Chociaż marzyłam o zostaniu profesorem literatury, jak szalona zakochałam się w kreatywnym ludzkim sercu. Oczarowała mnie dusza oraz jej tajemnice i nie mogłam się już od tego ode-

rwać. Pragnęłam zrozumieć istotę ludzką tak bardzo, jak to tylko możliwe: co inspiruje nas do tworzenia, dlaczego tak głęboko nam na tym zależy; w jaki sposób określamy kierunek dokonywanych zmian oraz co prowadzi nas w trudnych chwilach, a także, co najważniejsze, co przynosi nam poczucie wewnętrznego spokoju, spełnienia oraz szczęścia. Moje zainteresowania akademickie ustąpiły właśnie temu pragnieniu, fascynacji, która stała się następnie siłą napędową tej książki.

Każdy, kto doświadczył osobistej transformacji oraz zajmował się eksploracją własnego wnętrza, wie, że proces ten może okazać się trudny. Lata zmagania, momentów oświecenia, bólu, chwil uzdrowienia, radykalna transformacja oraz złamane serce: a wszystko po to, aby zrozumieć siebie głębiej. Przedzierając się przez kolejne warstwy głęboko zakorzenionych we mnie uwarunkowanych przekonań na temat życia, siebie samej oraz innych ludzi, zaczęłam podświadomie poddawać się procesowi obumierania oraz rodzenia się na nowo. Przed moimi oczami wyłoniła się nowa sekwencja – styl życia, który miał sens oraz sprzyjał głębokiemu życiu duchowemu, czyli temu, czego pragnęłam od tak dawna, jak tylko mogę sięgnąć pamięcią.

Sekwencja ta stwarzała miejsce na duchowość, ale nie taką po prostu intelektualną czy wyłącznie ezoteryczną, lecz stopniowo coraz bardziej zintegrowaną z całą moją istotą oraz wszystkimi aspektami mojego życia: rodziną, związkami, karierą oraz pasjami. Ten nowy sposób życia był niesamowicie prosty i pełen empatii, ugruntowany oraz oświecony zarazem. Wymagał ode mnie o wiele więcej czucia niż dotychczas oraz mnóstwa wewnętrznego spokoju, który nazywam byciem.

Podobnie jak większość ludzi przywykłam do życia wyłącznie w mojej głowie i kierowania się wyłącznie głową, reagowania

z przyzwyczajenia, nawigowania na autopilocie i niezatrzymywania się nawet na chwilę, aby zadać sobie pytanie: dlaczego? Dlaczego robiłam rzeczy, które robiłam oraz dokonywałam takich a nie innych wyborów? Większość mojej energii oraz uwagi skupiała się na myśleniu o tym, co powinnam zrobić w przyszłości, bazując na tym, co wydarzyło się w przeszłości. W moim życiu było niewiele miejsca na uczucia oraz potrzeby duszy. Żyłam zgodnie z sekwencją: działaj, myśl, czuj, żyj.

Z biegiem czasu, gdy zaczęłam dysponować coraz większą ilością informacji oraz jeszcze bardziej zagłębiłam się we własne wnętrze, zaczęłam pozwalać sobie na więcej bądź oraz czuj, po czym ostatecznie zmieniałam je w mój codzienny priorytet. W naturalny sposób moja sekwencja zmieniła się w: bądź, myśl, czuj, działaj. Ta prosta zmiana kolejności słów zmieniła całe moje życie.

To właśnie w ten sposób odkryłam podejście bądź, myśl, czuj, działaj i to dlatego chciałabym podzielić się teraz z tobą moją podróżą oraz przemyśleniami. Ta sekwencja wniosła w moje życie zupełnie nowy, szerszy i mistyczny wymiar, coś, czego absolutnie się nie spodziewałam. Jestem pewna, że tak samo może stać się również i w twoim przypadku.

Tak jak roślina, która wychyla się ku potrzebnemu jej do życia światłu, również i nasza uwaga kieruje się ku naszemu być - ku naszej duszy, która karmi oraz ożywia naszą codzienną egzystencję. Oto moja historia. Mam nadzieję, że książka, którą trzymasz w dłoni, przemówi do ciebie i pomoże ci nigdy nie zapominać, kim naprawdę jesteś.

DUSZA
(rzeczownik)

/sõl/

1. *niematerialna istota, ożywiająca zasada lub cząstka, która decyduje o naszym zachowaniu*
 2. *duchowa zasada znajdująca ucieleśnienie w istotach ludzkich, wszystkich racjonalnych oraz duchowych bytach oraz we wszechświecie*
 3. *całokształt ludzkiej osobowości*
 4. *moralna lub emocjonalna natura istoty ludzkiej*
 5. *zdolność osoby do odczuwania wdzięczności oraz współczucia wobec innych oraz doceniania piękna i sztuki, i tak dalej¹.*
-

CZĘŚĆ I

DZIAŁAJ

MYŚL

CZUJ

BĄDŹ

PRZYPOMINAJĄC SOBIE
DUSZĘ

ROZDZIAŁ 1

GDY CZAS BARDZO ZWOLNIŁ

Ogłuszający hałas, a potem ciemność. Nic, tylko ciemność. Minęły tak całe minuty, a może sekundy, trudno powiedzieć. Gdy otworzyłam oczy, zdałam sobie sprawę, że moje płuca nie pracują i ogarnęła mnie panika. Wtedy znowu zrobiło się ciemno, a kiedy moje powieki ponownie się uniosły, przez okno od strony pasażera dostrzegłam twarz Mike'a. Całe moje ciało pokrywało szkło. Oczy Mike'a wyrażały szok, a on sam gorączkowo próbował wyciągnąć mnie z samochodu przez okno od strony pasażera, podczas gdy stojący za nim obcy ludzie usiłowali go ode mnie odciągnąć, mówiąc mu, żeby mnie nie ruszał. Jednak Mike cały czas trzymał moje ramię w śmiertelnym uścisku.

I wtedy znowu zrobiło się ciemno.

Doświadczenie, jakiego w tak gwałtowny sposób doznało całe moje ciało, jest surrealistyczne i trudne do opisania. W tamtej chwili czas się dla mnie zatrzymał, a przynajmniej bardzo, bardzo zwolnił.

Zrozumienie tego, co się wydarzyło, zajęło mojej świadomości dobrych kilka minut.

To, co wtedy zobaczyłam, wyłoniło się z mroku mojej podświadomości. Tym, co ujrzałam, było moje życie. Moje wybory.

Wszystko przesunęło się przed oczami mojego umysłu niczym jakiś film.

To jasne jak słońce: wiedziałam, że oglądałam wtedy własne życie. Jednak nie to, którym żyłam wtedy. Widziałam siebie darzącą głęboką miłością oraz głęboko kochaną przez innych. Widziałam, jak piszę i uczę. Widziałam siebie pełną energii oraz dziecięcego zachwytu. Widziałam, że byłam radosna i spokojna. Byłam czysta i odważna. Widziałam siebie surfującą z Paulem i mającą z nim dzieci. Widziałam życie wypełnione przygodami oraz sensem. Widziałam, jak wygląda bezwarunkowa miłość.

Jednak co ważniejsze, ja te wszystkie rzeczy czułam. Doświadczałam w moim wnętrzu, jak to jest żyć takim życiem. Byłam połączona ze wszystkim i wszystkimi wokół mnie. Widziałam po prostu inną rzeczywistość. Podczas wizji doświadczyłam oszałamiającego uczucia miłości, która przepływała przez moje ciało. To najbardziej zachwycająca rzecz, jaką kiedykolwiek czułam. Pamiętam, że podczas tej wizji odczuwałam intymność przeżyć z zeszłego lata i wiedziałam, że to doświadczenie wróciło po mnie, przyszło, żeby zabrać mnie z powrotem do domu.



Anne Bérubé to współczesna szamanka i mówczyni motywacyjna. Otarła się o śmierć podczas wypadku samochodowego. Uwięziona w aucie, niemal niezdolna do oddychania, doznała wizji, dzięki której przewartościowała swoje życie. Teraz dzieli się wiedzą, którą pozyskała dzięki doświadczeniu bliskiemu śmierci.

Dzięki tej książce:

- zyskasz świadomość swojego ciała oraz duszy,
- nauczysz się kochać siebie,
- dowiesz się jak łączyć się z własnym nieograniczonym źródłem radości,
- połączysz się ze swoim prawdziwym ja,
- poznasz techniki uzdrawiania tłumionych emocji.

Doświadcz Nieba już za życia!

Autorka zaprasza nas, abyśmy w jej historii przebudzenia i duchowej podróży, odnaleźli siebie samych. Z wielką gracją opisuje doświadczenia, które mogą stać się dla nas lustrem i pomocą w zidentyfikowaniu własnej ścieżki. Płynąca prosto z serca propozycja Anne jest szczerym zaproszeniem do połączenia się z tym, co najcenniejsze.

– Nancy Levin,
autorka *Jesteś tego warta*

Patroni:

