

The background is a vibrant collage of various butterflies and floral motifs. On the right side, there is a vertical strip of colorful, textured patterns. Several butterflies are scattered across the page, each with a unique pattern: one is orange with black spots, another is purple with white dots, and others are in shades of purple, red, and blue with different textures like halftone or polka dots. Swirling lines in purple, pink, and yellow add a sense of movement to the design.

# CUDownna KOBIEȚA

CZYLI JAK ODZYSKAĆ JEDNOŚĆ  
CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

*Agnieszka  
Ornatowska*

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/obuwso>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9882-5

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie · 5

CZEŚĆ PIERWSZA.

**CUD-owna kobieta: ciało, umysł, dusza · 17**

Twoje ciało · 19

Twój umysł · 39

Twoja energia · 57

CZEŚĆ DRUGA.

**Stwórz własne cudowne życie · 95**

Twoja rodzina · 97

*Twój ród i Tvoi rodzice · 97*

*Twój partner · 101*

*Twoje dzieci · 111*

Twoi przyjaciele, znajomi i inni · 116

Twoja praca · 129

Twój czas dla siebie · 139

Dalsze inspiracje · 155



## TWOJA RODZINA

### *Twój ród i Twoi rodzice*

Jako dusza to Ty wybrałaś ród, w którym się zmaterializowałaś w tym wcieleniu.

**Twoi rodzice i Twój partner to Twój wybór, a Twoje dzieci wybrały Was sobie za rodziców.**

Taka perspektywa wiele może zmienić w sposobie, w jaki patrzysz na swoje życie. Wiele z nas obwinia rodziców czy przodków za swoje porażki, jednak na poziomie duszy to był Twój wybór, więc warto po prostu przyjąć te obciążenia, żeby móc się z nich oczyścić. Warto też wiedzieć, jakimi darami oni wszyscy Cię obdarzają.

**Według wierzeń słowiańskich za każdą osobą stoi wsparcie aż siedmiu pokoleń jej przodków. Oznacza to 128 dusz, które nadal otaczają Cię opieką, przekazują Ci wsparcie i energię, jeżeli podążasz drogą swojej własnej duszy.**

To przeogromne wsparcie, które na ilustracjach wygląda jak ogromne skrzydła ptaka — bo w istocie Twój ród może dać Ci siłę, która Cię uskrzydli. Jesteś przecież ucieleśnieniem krwi i genów przodków, ale również spełnieniem ich marzeń. Oni pojawili się na Matce Ziemi między innymi po to, żebyś Ty też mogła się tutaj pojawić. Pomyśl tylko — ile starań i wysiłku włożyli oni wszyscy w wychowywanie swoich dzieci, a ich dzieci w wychowywanie

swoich, żebyś na końcu mogła powstać TY sama! W dodatku każda z tych dusz z miłością daje Ci swoje światło, żebyś mogła tutaj żyć jak najlepiej. One wspierają Cię nawet wtedy, gdy błędzisz, popełniasz błędy i zawodzisz samą siebie. Wtedy ich energia daje Ci siłę tylko na przeżycie. Jednak gdy znajdziesz przyczynę swojej duszy i podążasz swoją najlepszą drogą, to ich energie rozbłyskują pełnią swoich światel. Wspierają Cię z całych sił, bo są z Ciebie wtedy najbardziej dumne!

Warto im się odwdziaczyć za to wsparcie. Nasi przodkowie bardzo celebrowali święto, które znamy pod nazwą Dziady. Obchodzili je ponoć nawet dwa razy do roku — na początku maja i na końcu października. Do naszych czasów przetrwała tradycja związana z tym drugim świętem — odwiedzamy wtedy groby naszych przodków i zapalamy im światła. Warto to robić, bo w ten sposób możesz im podziękować za wsparcie! Nawet jeżeli nie lubisz chodzić na cmentarz, to możesz zapalić świeczkę na zewnątrz swojego domu lub po prostu pomyśleć wtedy o nich z wdzięcznością, bo na to zasługują.

Warto też wiedzieć, że na początku każdego rodu stoi sam Wszechświat, więc wszyscy pochodzimy bezpośrednio od niego i na tym poziomie każdy ma w sobie jego cząstkę.

A ostatnim ogniwem przed Tobą w Twoim rodzie są Twój mama i tata.

Różne miewamy relacje ze swoimi rodzicami. Rzadko, niestety, są one z obydwu stron pełne zrozumiałej dla nas troski, wsparcia, opieki i miłości. Czasami wyrażały się one nadmierną kontrolą, zbyt dużymi wymaganiami, różnego rodzaju ograniczeniami, czy nawet w najgorszych przypadkach przemocą. Czasami trudno było w kategoriycznym zakazie zabawy ze znajomymi zobaczyć lęk rodzica, który boi się, żeby jego dziecko nie zostało skrzywdzone.

Czasami trudno było usłyszeć ukryte za słowami nadopiekuńczej matki: „Załóż czapkę” słowa, których nie potrafiła wypowiedzieć: „Kocham cię i troszczę się o ciebie”. Czasami wręcz niemożliwe było zrozumienie, że różne połajanki, pouczenia, nakazy i zakazy, a nawet krzyki i awantury były jedynym znanym im sposobem na wychowanie dobrego człowieka. Chociaż jako dorosłe kobiety na poziomie świadomym wiemy, że oni sami byli wychowywani w innych czasach, kiedy dzieci traktowało się znacznie surowiej niż teraz, to w głębi serca często nosimy urazy, żale, a nawet rany, z którymi trudno sobie poradzić.

Jak można to zrobić?

Po pierwsze: z punktu widzenia duszy — jak już pisałam — warto sobie uświadomić, że to Ty sama wybrałaś sobie swoich rodziców i umówiłaś się z ich duszami, że w świecie materialnym będą Cię traktować w określony sposób, aby Twoja dusza miała okazję do konkretnych doświadczeń i rozwoju. Chociaż na poziomie materialnym nie wszystkie z nich były dobre, to ukształtowały Cię i doprowadziły do tego poziomu, na którym teraz jesteś. I za to właśnie możesz być im wdzięczna! Bez względu na to, jak złe mogły być ich zachowania wobec Ciebie, jak bolesne doświadczenia masz za sobą, te dusze jedynie odgrywały swoje role, i to najlepiej, jak umiały. Nie ma zatem sensu mieć do nich żalu, jeżeli pozwolisz sobie patrzeć na swoje życie z poziomu duchowego. W dodatku — o czym też już pisałam — w obecnych czasach nie ma już potrzeby zrozumienia tych wszystkich zaszłości, a jedyne, co warto zrobić, żeby się uzdrowić, to oczyścić się z tych negatywności, które w sobie jeszczenosisz na temat swoich rodziców.

W energiach wygląda to tak, że światło Twojego taty stoi za Twoim prawym ramieniem (po stronie czakry słonecznej) i za nim dusze

jego rodu, a za Twoim lewym ramieniem (po stronie czakry księżycowej) stoi światło Twojej mamy i za nią dusze jej rodu. Kiedy już wiesz, jak to wygląda, możesz stworzyć i przeprowadzić odpowiednią dla Ciebie medytację oczyszczającą Ciebie i Wasze połączenie. Masz kilka możliwości: możesz wykorzystać połączenia na poziomie czakr i po prostu oczyścić je światłem miłości, możesz stworzyć kulę światła wypełnioną miłością, wybaczeniem i uzdrowieniem i oczyścić nimi Wasze relacje albo możesz skupić się tylko na sobie i po prostu wypełnić wszystkie miejsca, w których czujesz napięcie, kiedy myślisz o swoich rodzicach, światłem/ miłością/ wybaczeniem. Wybór metody należy do Ciebie, ale warto to zrobić, bowiem tego rodzaju obciążenia mogą nie tylko blokować Twój rozwój, ale również negatywnie wpływać na Twoje relacje z partnerem i dziećmi.

Jeżeli żadna z metod, które wyżej opisałam, nie przyniesie Ci poczucia, że wszystko już zostało oczyszczone, to doradzam Ci sięgnąć po książkę *Radykalne wybaczenie* Colina Tippinga. Autor opisuje swoją metodę oczyszczania relacji, która jest skuteczna w przypadku bardzo silnego poczucia krzywdy, a nawet traum. Stworzył ją, pracując z ludźmi cierpiącymi na różne poważne choroby z tego powodu.

Kiedy już oczyścisz wszystkie zaszłości w relacjach z rodzicami, warto pozwolić sobie w pełni cieszyć się czasem, który Wam jeszcze pozostał w świecie materialnym. Naprawdę warto spotykać się z nimi, rozmawiać, spędzać jak najprzyjemniej wspólny czas, bo nie wiadomo, ile Wam jeszcze go zostało. Nie ma sensu złościć się na nich czy ich wychowywać, nawet jeżeli w Twoim mniemaniu nie postępują najlepiej, ale dać im tyle uwagi, miłości i zrozumienia, ile tylko możesz. Jak wspominałam już wcześniej, relacje z rodzicami są podstawą do relacji z partnerem i dziećmi.



Jeżeli nie możesz lub nie chcesz z nimi być, ani nawet porozmawiać przez telefon lub online, to zawsze możesz im wysłać w medytacji kulę światła wypełnioną miłością i życzeniami wszystkiego najlepszego. I myśleć oraz mówić o nich jak najlepiej, bo Twoje słowa kreują rzeczywistość. Skupiając się na zaletach rodziców w swoich słowach, wzmacniasz je na poziomie materialnym.

## *Twój partner*

**Pierwszą rodziną, którą wybierasz sobie świadomie na tym świecie, jest Twój partner.**

W naszej kulturze nie istnieją prawie wcale tzw. małżeństwa aranżowane, w których to rodzice albo swatka łączą ze sobą parę ludzi. Partnera na życie wybieramy sobie zazwyczaj samodzielnie, i to głównie z miłości, a najczęściej z zakochania.

Dlaczego rozróżniam te dwa uczucia? Ponieważ różnią się one od siebie jakościowo. Wielu ludzi uważa, że miłość jest naturalną konsekwencją zakochania. Niestety, nic bardziej mylnego! Już wyjaśniam dlaczego.

Zakochanie się na poziomie biologicznym jest czystą reakcją fizjologiczną na widok partnera, z którym chcesz mieć dzieci. Ta reakcja wywołuje burzę różnych hormonów, które zmieniają Twoją percepcję i zachowanie oraz sprawiają, że czujesz się wspaniale. Patrzysz wtedy na partnera jak w obrazek, i to przez różowe okulary. Zauważasz tylko to, jaki jest przystojny, seksowny i męski; wszelkie jego zachowania interpretujesz jako najlepsze z możliwych. Nawet gdy on zachowuje się jak prostak, Ty myślisz sobie, że jest po prostu naturalny, szczerzy, no i oczywiście męski i seksowny 😊. W czasie tej burzy hormonów Twoje myśli krążą stale

wokół niego i jesteś najszczęśliwsza, gdy jesteście razem — i to najlepiej w łóżku, bo on jest taki męski i seksowny. Ty sama w zasadzie nie potrzebujesz ani jeść, ani spać, a w dodatku wyglądasz wtedy atrakcyjniej i seksowniej niż normalnie. Stale chcesz być z obiektem swojego zakochania, bo on jest taki męski i seksowny. Nie słuchasz rad i opinii innych, nie przemawiają do Ciebie żadne argumenty, po prostu czujesz, że musicie być razem, bo jesteście zakochana!

Profesor, który uczył mnie psychologii emocji, mówił, że taki stan zakochania zdarza się każdemu normalnemu człowiekowi przynajmniej jeden raz przed trzydziestym rokiem życia. Trwa najczęściej trzy miesiące, ale może się przedłużyć nawet do dwóch lat. W tym czasie pary decydują się na bycie razem, małżeństwo i dzieci.

A co się dzieje, kiedy hormony w końcu się uspokoją i spadną Ci różowe okulary?

Okazuje się, że on wcale nie jest taki męski i seksowny, że Wasze wartości, style życia i pomysły na wspólną przyszłość mogą się bardzo różnić. Wtedy zaczynają się nieporozumienia, żale, a nawet awantury i wiele par się rozstaje — średnio po siedmiu latach, bo tyle czasu potrzebujemy, aby trochę odchowić dzieci i zrozumieć, że to nie był właściwy wybór.

### **Jak zatem wybierać odpowiedniego partnera?**

Chociaż obiegowa opinia głosi, że przeciwieństwa się przyciągają, to najlepiej żyje się z osobą, która jest jak najbardziej do Ciebie podobna, i to we wszystkich wymiarach — począwszy od przyczyny i celu duszy, wartości, stylu życia, aż do takich niby drobnych rzeczy jak ulubiony sposób spędzania wolnego czasu czy rodzaj diety, a nawet rytmu dobowego. Przecież łatwiej się ze sobą żyje, kiedy obydwoje lubicie razem wstawać rano, niż wtedy,

gdy jedno zrywa się o świcie i chce natychmiast coś robić, a drugie marzy tylko o tym, aby pospać co najmniej do południa.

Dobrze jest zatem wybrać sobie na życie partnera, który jest do Ciebie podobny w wielu wymiarach — począwszy od tego, co najważniejsze, czyli celu, który chce realizować w swoim życiu. Gdy obydwoje jesteście na przykład zapalonymi ekologami i chcecie dbać o przyrodę, pracując gdzieś na końcu świata, to łatwo Wam będzie podejmować ważne decyzje dotyczące tego, gdzie chcecie mieszkać i jak żyć. Kolejnym ważnym aspektem są wartości, czyli to, co dla niego w życiu się liczy najbardziej — czy na przykład jest to sukces, kariera zawodowa oraz związane z tym prestiż i bogactwo, czy też szczęśliwy związek i posiadanie gromadki dzieci. A może ciągły rozwój osobisty i podnoszenie swojej świadomości? To znów ułatwia dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji. Jeżeli jesteście pod tym względem do siebie podobni, to macie też o czym ze sobą rozmawiać i interesuje Was nawzajem doświadczenie partnera. Na przykład, kiedy dla Was obojga najważniejsza jest rodzina, to on z przyjemnością zajmie się dziećmi, posłucha uważnie o ich dokonaniach z tego czasu, kiedy był w pracy, i będziesz zawsze mogła z nim porozmawiać na domowe tematy, a on będzie szukał najlepszego rozwiązania dla Was wszystkich. Tak samo ważne jest, jaki styl życia prowadzicie — czy bardziej odpowiada Wam wspólne leżenie na kanapie i oglądanie seriali, czy też spotkania ze znajomymi, a może razem wolicie wyjść pobiegać czy poćwiczyć jogę albo medytację? Wtedy też jest łatwiej rozmawiać ze sobą i podejmować decyzje o wspólnym spędzaniu czasu.

Jeżeli zaś różnicie się od siebie pod tymi wszystkimi względami, to naprawdę trudno się razem żyje. Nie rozumiesz wtedy partnera, brakuje Wam wspólnych tematów do rozmów, a podjęcie decyzji

wiąże się głównie z kompromisami. Oczywiście, jest wiele par, które nie są dobrane pod względem podobieństw. Wtedy zawsze trzeba iść na ustępstwa i szukać rozwiązań, które nie zawsze satysfakcjonują obydwie strony. Takie pary mogą być ze sobą przez wiele lat, pod warunkiem że te wszystkie kompromisy są sprawiedliwe — czyli raz robimy coś dla ciebie, raz coś dla mnie.

Najlepiej byłoby, gdyby przekazywano tę wiedzę w szkołach i gdyby każdy wiedział, że podobieństwa są ważne w tworzeniu udanego związku. Jednak w szkole uczą nas o romantycznej miłości, więc zazwyczaj — jak już pisałam — wybieramy partnera poprzez zakochanie.

Czasami odrzucamy kogoś, kto byłby dla nas idealny, bo „nie ma chemii, tego czegoś, tej iskry”, a przecież można zbudować miłość i szczęśliwy związek oparty na przyjaźni i zrozumieniu.

Tutaj przechodzimy do kwestii miłości. To nie jest reakcja hormonalna, tylko uczucie, które powstaje przez pewien czas i w określonych warunkach.

Podstawą miłości w związkach partnerskich jest to, że wzbudzamy w sobie nawzajem zainteresowanie na poziomie intelektualnym i emocjonalnym, czyli lubimy ze sobą być, rozmawiać i dobrze się rozumiemy. Potem rozpoczyna się budowanie bliskości — opowiadamy sobie nawzajem coraz więcej o sobie, zaczynają nas łączyć wspólne doświadczenia i budujemy wzajemne zaufanie. Wiele relacji utyka na tym poziomie i zostajemy w tzw. *Friendzone*, bo nie ma na tym etapie zakochania. Bardzo często zdarza się jednak, że jedna ze stron zaczyna widzieć w drugiej idealnego partnera na życie dla siebie, ale boi się o tym powiedzieć. Usuwa się na bok, aby uniknąć rozczarowania, i relacja kończy się na tym etapie albo staje się luźniejsza i tak sobie trwa, czasami nawet przez wiele lat.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# UŚWIADOM SOBIE, KIM NAPRAWDĘ JESTEŚ, I SIĘGNIJ DO PEŁNI SWOICH KOBIECYCH MOŻLIWOŚCI

Kim jest CUDowna kobieta? To Ty! Może jeszcze tego nie dostrzegasz, ale, proszę, ustalmy fakty — jesteś KOBIECĄ, czyli wielowymiarową istotą, żyjącą jednocześnie na poziomie materii i energii. Taką, która po osiągnięciu harmonii ciała, umysłu i duszy może być w swoim życiu naprawdę szczęśliwa.

Jeżeli chcesz być CUDowną KOBIECĄ i dowiedzieć się, jak możesz wpływać na wszystkie wymiary swojego życia, a także jak je kreować, aby wszystko w nim było jak najlepsze, zapraszamy Cię w inspirującą podróż. Autorka przeprowadzi Cię przez kwestie związane z Twoim ciałem, umysłem i duszą, jak również przez różne aspekty Twojego życia: rodzinę, pracę, relacje z innymi ludźmi, ze światem i z sobą samą.

Znajdziesz tu inspiracje zarówno z poziomu szeroko rozumianego rozwoju osobistego i psychologii, jak i duchowości, podane w praktycznej formie. Wszystko po to, byś mogła być szczęśliwą kobietą, pełną wewnętrznego spokoju, radości życia, dobra i miłości. Byś zawsze miała dostęp do światła, które rozjaśni Twój świat, dzięki czemu będziesz mogła uczynić go jak najlepszym.



*Agnieszka Ornatowska*  
— psycholog, trener NLP,  
autorka wielu poradników  
z różnych dziedzin życia,  
w tym skierowanych tylko do  
kobiet: *Alchemia uwodzenia,*  
*Jak przeżyć PSM, NLP*  
*w balerinkach.* Od prawie  
dwudziestu lat prowadzi  
szkolenia, na których uczy,  
jak wpływać na swoje myśli,  
emocje, energię i skutecznie  
komunikować się z innymi.  
Więcej informacji na stronie  
[www.ornatowska.pl](http://www.ornatowska.pl).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:  
ebookpoint

ISBN 978-83-283-9882-5



9 788328 398825

cena: 39,90 zł



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>