

POCHWAŁY DLA KSIĄŻKI **ENERGIA KOLORÓW**

Dougall przedstawia energetyczną moc barw w pełnym świetle. To pouczająca i zabawna książka, która pozwala głębiej zrozumieć znaczenie kolorów, które widzimy każdego dnia.

James Van Praagh, autor książek *Rozmowy z niebem*,
Duchy pośród nas, *Niedokończone sprawy*

Potężna, motywująca i podnosząca na duchu. Ta książka pomogła mi zgłębić różne części mojej świadomości przy użyciu koloru i wzmocnić zdolność do odnajdywania prostych, intuicyjnych rozwiązań.

Nicole Richie, autorka bestsellerów „New York Timesa”

Wspaniałe, a zarazem zabawne i proste podejście do wykorzystania energii koloru do osobistej transformacji. Dougall Fraser łączy aurę z energią, co zainspiruje cię do wplatania większej ilości barw w każdy aspekt twojego życia! Napisana w inteligentnym i dowcipnym stylu, książka ta edukuje i bawi, a wszystko to podane jest w pięknej oprawie i elokwentnie objaśnione.

Colette Baron-Reid, autorka bestsellera *Odważ się na zmiany*

*Opisy kolorów aury, które przedstawia Dougall w **Energii kolorów**, są bardzo szczegółowe i jednocześnie łatwe do zastosowania w życiu codziennym. Ta książka zaprasza cię do otwarcia twojego trzeciego oka i bardziej klarownego zrozumienia siebie i otaczających cię ludzi.*

Glynis McCants, numerolog i autor bestsellerów

Energia kolorów napisane jest w charakterystycznym dla Dougalla Frasera pełnym dowcipu, humoru, mądrości i wiedzy stylu. Kiedy zaczniesz rozumieć i pracować z kolorami i dowiesz się, jak wpływają na twoje życie, już nigdy nie spojrzysz na nie w ten sam sposób!

John Holland, medium, nauczyciel duchowy
i autor *Łącząc dwa światy*

Dougall Fraser nadaje kolorom w naszym życiu zupełnie nowy wymiar. Jego intuicyjne obserwacje są przenikliwe i nadzwyczaj praktyczne. Wchłoń mądrość tego niezwykłego nauczyciela z sercem i uczciwością i zacznij odbierać świat, w którym żyjesz, z większą częstotliwością.

Alan Cohen, autor *Kursu cudów w praktyce*

Temat koloru jest jednym z najważniejszych w naszym życiu, choć może być niezrozumiały i onieśmielający. Oto książka, która sprawia, że staje się przystępny i zabawny!

Isaac Mizrahi, projektant mody

Dougall jest moim guru kolorów! **Energia kolorów** jest najlepszym podręcznikiem życia w poczuciu pewności siebie, jasności i celu. Każde otwarcie książki Dougalla będzie oznaczało dreszczyk emocji, który sprawi, że kolory staną po twojej stronie. Już zawsze będzie ci towarzyszył kompas prowadzący do skarbu ukrytego na końcu tęczy!

Licia Morelli, autorka bestsellerów

Energia
KOLORÓW

Dougall Fraser

Energia
KOLORÓW

Usuń blokady i uzdrów życie
na wszystkich poziomach

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2021
ISBN 978-83-8171-523-2

YOUR LIFE IN COLOR
Copyright © 2017 by Dougall Fraser
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnych porad medycznych. Zawsze konsultuj się z lekarzem. Jakiegokolwiek wykorzystania informacji zawartych w tej książce czytelnik podejmuje się według własnego uznania i na własne ryzyko. Zarówno autor, jak i wydawca nie mogą być pociągnięci do odpowiedzialności za straty i zniszczenia powstałe w wyniku prawidłowego lub nieprawidłowego zastosowania zawartych w książce porad i materiałów opublikowanych na stronach internetowych osób trzecich czy nie zasięgnięcie porady lekarskiej.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Colette Baron-Reid,
Twoja przyjaźń, doradztwo i zachęta znaczą dla mnie
więcej, niż myślisz.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	11
<i>Wprowadzenie</i>	13
ROZDZIAŁ 1: Proces aktywacji	23
ROZDZIAŁ 2: Biel.....	39
ROZDZIAŁ 3: Żółty	53
ROZDZIAŁ 4: Srebrny	67
ROZDZIAŁ 5: Niebieski.....	85
ROZDZIAŁ 6: Szmaragdowa zieleń	109
ROZDZIAŁ 7: Purpura	133
ROZDZIAŁ 8: Rubinowa czerwień.....	159
ROZDZIAŁ 9: Pomarańczowy	185
ROZDZIAŁ 10: Różowy	203
ROZDZIAŁ 11: Miętowa zieleń	219
<i>Postłowie</i>	239
<i>Przypisy końcowe</i>	251
<i>Podziękowania</i>	253
<i>O Autorze</i>	255

PRZEDMOWA



Pisanie książki jest głębokim i silnym doświadczeniem. Wielu ludzi bierze udział w tym procesie, a nazwiska większości z nich zostaną wymienione w podziękowaniach. Jest jednak szczególna osoba, o której muszę wspomnieć, zanim zaczniesz czytać.

Mój mąż David napisał całą tę książkę ze mną. Po latach wspólnej pracy stworzyliśmy koncepcję i proces łączący moje doświadczenie trenera intuicyjnego i pasję dla kolorów oraz metod samopomocy.

Pomimo tego, że jego nazwisko nie może pojawić się na okładce, wiedz proszę, że jego dusza, serce i głos są wplecione w każdą stronę.

David, jesteś genialny i utalentowany. Praca z tobą to zawrotny sukces. Dziękuję, że pomogłeś mi przekuć dwadzieścia lat sesji w kompletne i wnikliwe dzieło. Kocham Cię.

WPROWADZENIE



Siedziałem w gabinecie mojej nowej okulistki, a ona badała mi wzrok. Ściana za jej biurkiem pokryta była dyplomami prestiżowych szkół, eleganckimi akredytacjami i certyfikatami rzetelności. Jako ktoś, kto wcześniej opuścił szkołę średnią z dyplomem jej ukończenia, zawsze jestem pod wrażeniem osób z tradycyjnym wyższym wykształceniem. Po pomyślnym odczytaniu z tablicy liter, które miały sprawdzić mój wzrok, byłem przygotowany na wpuszczenie kropeł rozszerzających źrenice.

– Pamiętaj, Dougall, twoje źrenice są szeroko otwarte. Przez najbliższe kilka godzin po tym badaniu będziesz wrażliwy na światło.

Nic nie rozumiesz, pomyślałem. Zapytała wtedy, czy kiedykolwiek widziałem coś nietypowego, o czym powinna wiedzieć.

– Hm, co uważasz za nietypowe?

– Coś w rodzaju plam, kropek czy linii. Lub cokolwiek, co fizycznie nie istnieje, ale ty to widzisz.

O kurczę. Dla medium to pytanie jest jak tykająca bomba. Przyszedłem na badanie wzroku i żeby ponowić receptę na szkła. Ale kiedy zarabiasz na życie jako doradca intuicyjny, na pytanie:

Czy widziales ostatnio cos niezwyklego? nie odpowiesz w sposób, do którego przywykł lekarz. Odpowiedź zapewne sprawi, że uzna mnie za kompletnego wariata.

Od czego by tu zacząć? W ubiegłym tygodniu zobaczyłem pomarańczowe światło otaczające kolegę po fachu, głęboką, zieloną aurę okrywającą ramiona wziętego pisarza i aureolę niebieskiej energii wokół głowy adwokata. Dzisiaj w poczekalni ręce recepcjonistki otaczało nieprzejrzyste, ciemnoniebieskie światło, co podpowiedziało mi, że podejrzewa męża o zdradę. A tuż przed ramionami mojej okulistki znajduje się iskierka złotego światła, dzięki której wiem, że myśli o opuszczeniu tego biura i rozpoczęciu prywatnej praktyki.

– Nie, nic niezwykłego!

Wypisała mi receptę i wyszedłem. Co roku, kiedy słyszę to pytanie, część mojego mózgu musi zapytać: *A jeśli ostatnie 20 lat widzenia aury i energii to po prostu astygmatyzm?* Czy to możliwe, że zbudowałem całą swoją karierę i twórczość na błędnie zdiagnozowanej wadzie wzroku?

Moi rodzice opowiadali, że jako małe dziecko mówiłem o kolorach, które widuję nad swoją kołyską. Nie pamiętam tego, ale przypominam sobie, jak w wieku pięciu lat zaanonsowałem swojego przyjaciela: piłkę różowego światła o imieniu Doshun. Rodzice wspierali moją „aktywną wyobraźnię”, ale jestem pewien, że ojciec wypytywał mamę, czy któryś z jej znajomych hippisów nie poczęstował mnie przypadkiem brownie dla dorosłych*.

Już jako mały chłopiec widziałem otaczającą ludzi energię kolorów, ale nie od razu zrozumiałem, co dla nich oznaczała. Na początku widzenie aury było dla mnie zabawnym hobby. Moje wczesne odczyty polegały na tym, że mówiłem klientom,

* Chodzi o wypiek z dodatkiem marihuany (przyp. tłum.).

jakie kolory wokół nich widziałem, ale nie oferowałem żadnego prawdziwego wglądu w ich znaczenie. To tak, jakbym potrafił odczytywać słowa nowego alfabetu, ale nie rozumiał samego języka. Gdy jednak kontynuowałem badanie tego nowego systemu, przemówił do mnie w zaskakujący sposób. Doskonalenie odczytywania tych duchowych wiadomości wymagało osiemnastu lat pracy z klientami, a każdego dnia nadal uczę się czegoś nowego o wykorzystywaniu mocy barw.

Ponieważ moja praca z energią kolorów ewoluowała przez lata, dowiedziałem się również, że może istnieć naukowe wyjaśnienie doświadczeń, które miewam od dzieciństwa. Powiedziano mi, że mam objawy synestezji, która zachodzi, gdy jeden zmysł (na przykład wzrok) automatycznie, mimowolnie stymuluje drugi (na przykład słuch lub smak). Zasadniczo synestezja występuje wtedy, gdy dwa zmysły zachodzą na siebie w niezwykle sposób. Synestetycy mogą opisywać widzenie muzyki, słyszenie fotografii lub nawet smak pewnych słów. W moim przypadku dźwięk twojego głosu sprawia, że widzę wokół ciebie barwę. I to byłby właściwie koniec moich doświadczeń ze słuchaniem kolorów, gdyby nie moja praca i niezliczone odczyty, które wykonałem dla klientów. Jako doradca intuicyjny potrafię włączyć do tej obserwacji trzeci zmysł, czyli odczucie (czy energię) każdej z barw. Synestezja może również wyjaśnić, dlaczego znaczenia kolorów, które widzę, są inne niż tradycyjne odcienie czakr pochodzące z sanskrytu czy te wywodzące się z teorii terapii kolorystycznych. Każda barwa ma dla mnie jednolite właściwości. Nie twierdzę, że moje definicje są najlepszym lub jedynym sposobem interpretowania kolorów i zachęcam cię do eksplorowania różnych metod ich rozumienia. Ale tak właśnie odbieram energię barw, którą sam widuję wokół ludzi.

Oto krótkie wyjaśnienie sposobu, w jaki korzystam z koloru podczas prywatnej sesji z klientem: gdy tylko usłyszę czyjś głos, zaczynam widzieć blask (fizycznie wokół tej osoby lub oczami wyobraźni, gdy rozmawiam przez telefon). Wierzę, że kiedy słyszę głos danej osoby, jednocześnie obserwuję barwę jej aktualnej energii, albo nawet kolor jej duszy. Na początku wyjaśniam, jakie cechy ma w sobie ta barwa, a następnie wykorzystuję intuicję, by zrozumieć, w jaki sposób odzwierciedla ona drogę życiową mojego klienta.

Celem tej książki jest przekazanie zbieranych przeze mnie przez lata informacji o kolorze w nadziei, że można ich używać jako narzędzi samodoskonalenia. Aby zastosować moje metody, nie potrzebujesz jakichkolwiek wcześniejszych doświadczeń z intuicją. Jesteś tu mile widziany niezależnie od tego, ile ich masz. Wspaniale, jeśli wierzysz w energię i ideę aur. Jeśli jesteś po prostu zainteresowany ludźmi, których mózgi przetwarzają energię i informacje nieco inaczej, to też świetnie. Niezależnie od twoich przekonań, na tych stronach zawarłem wiele historycznych, naukowych i kulturowych odniesień, by przekazać ci pełnię informacji o potędze kolorów.

Fascynacja zjawiskami parapsychicznymi przyszła mi tak łatwo, jak niektórym dzieciom zainteresowanie bejsbolem czy baletem. Dla mnie najciekawszą rzeczą na świecie było wszystko to, co związane z duchowością lub okultyzmem. Po latach terapii i głębokich rozważań na temat podróży, jaką jest moje życie, ta fascynacja nabrała jeszcze większego sensu. Od siódmego do około dziewiętnastego roku życia odczuwałem dość dużo emocjonalnego bólu. U mojej starszej siostry w wieku szesnastu lat zdiagnozowano białaczkę i ta wiadomość wstrząsnęła całą rodziną. Moi rodzice byli nieszczęśliwi w małżeństwie i roz-

poczęli proces rozwodowy. Ja walczyłem ze świadomością, że jestem gejem dorastającym w bardzo konserwatywnym mieście. Jeszcze większą tajemnicą było to, że byłem molestowany przez znajomego rodziny. I rozpaczliwie potrzebowałem potwierdzenia, że wszystkie dobre i złe rzeczy, których doświadczamy, mają głęboki sens i cel.

Brzmi skomplikowanie, prawda? Tak naprawdę wierzę, że odczuwałem tak wielki ból, że musiałem skupić się wtedy na czymś, co mnie uspokajało. Wiara, że procesy takie jak medytacja, tarot, intonowanie czy channeling mogą uwolnić mnie od cierpienia, była bardzo kusząca. Stworzyłem duchową formę odłączania się. Ktoś męczył cię dziś w szkole? Pomedytujmy w ten sposób. Mama i tata znowu się kłócą? Spróbujmy uzyskać wiadomość od naszych aniołów stróżów. Moja obsesja stawała się tym głębsza, im więcej duchowych książek czytałem. Wśród tak wielu niepewności, idea głosząca, że mogę przewidzieć przyszłość zarówno innych, jak i własną, dała mi poczucie pokoju. Uratowanie przed bólem siebie lub kogokolwiek innego stało się moją misją, a kolor wkrótce stał się integralnym narzędziem w procesie uzdrawiania.

Kiedy byłem nastolatkiem, potrafiłem już całkiem przyzwyczajenie układać Tarota. Byłem też całkowicie oddany procesowi wyostrzania mojej intuicji. Gdy tylko mogłem, zapisywałem się na kursy i warsztaty, a także odwiedzałem ośrodki medytacyjne. Miałem tylko szesnaście lat, nie byłem więc typowym uczestnikiem tego typu zajęć. Mimo wszystko czułem się jednak mile widziany i otrzymałem dużo wsparcia od mojej nowej społeczności czterdziesto- i pięćdziesięcioletnich uduchowionych kobiet.

Jednocześnie kontynuowałem pracę z klientami, obserwując aury i prowadząc notatki na temat ich charakterystycznych wła-

ściwości. Kolory manifestowały się jako odzwierciedlenie bardzo konkretnych cech osobowości danych osób. Studiowałem dobrze znane teorie dotyczące energii kolorów, włącznie z czakrami, które uwielbiam i szanuję. Najbardziej intrygujący okazał się jednak dla mnie fakt, że moje własne definicje owej energii różniły się od tych zapisanych w sanskrycie. Nie wiedziałem wtedy, co z tym zrobić, ale postanowiłem kontynuować obserwacje.

Po kilku latach byłem już całkowicie związany ze społecznością New Age. Zacząłem nawet powoli wyrabiać sobie nazwisko. Od tamtej pory minęło już ponad dwadzieścia lat i jestem niezwykle wdzięczny za to, jak dzięki mojej pracy i systemowi wartości zdołałem zwalczyć ból nękający zarówno mnie, jak i innych. Każda lekcja, którą dzielę się w tej książce, została przetestowana i uznana za efektywną przeze mnie i wielu moich klientów.

Każdy może wykorzystać energię koloru. Kiedyś spędzałem całe dni na mówieniu ludziom, jakie barwy ich otaczają. Opisywałem kolor, który widziałem, gdy wypowiadali swoje imiona i obserwowałem jak się zmieniał, kiedy mówili o pracy czy sprawach sercowych. Dzięki obserwacji tysięcy aur klientów z całego świata zauważyłem wyraźnie powtarzające się wzory i cechy charakteru związane z każdym kolorem. Dlaczego każda samozatrudniona osoba miała wokół siebie żółtą lub złotą barwę? Dlaczego od każdego człowieka, który został zdradzony, emanował konkretny odcień niebieskiego?

Poszerzałem swoje badania, biorąc udział w kursach koloroterapii, medytacji i uzdrawiania kolorystycznego. Przeczytałem niezliczone ilości książek, ponieważ chciałem wiedzieć więcej o energii kolorów. Zauważyłem, że większość teorii dotyczących czakr i aury opisuje właściwości barw, ale nie uczy, jak można przywołać i wykorzystać energię każdej z nich. Ta myśl zachęciła mnie do

sporządzania dokładnych notatek na temat tego, co widywałem wokół moich klientów, aby móc im później zasugerować, jak używać konkretnych kolorów, gdy potrzebują wzmocnić określony rodzaj energii. Dzięki barwom, które widziałem wokół ludzi, mogłem poznać również ich mocne strony i określić, które kolory mogłyby pomóc im osłabić niepożądane cechy charakteru. Po latach odczytywania tego nowego języka nagle zacząłem rozumieć. Tak właśnie narodziło się *Twoje życie w kolorze*.

Kolory nie tylko stały się moim kluczem do odczytywania informacji na temat klientów, ale dały mi również korzyści, którymi mogę podzielić się teraz z tobą. Wszyscy mamy wrodzoną intuicję. Barwy to tylko narzędzia, za pomocą których możesz sterować energią na własnych warunkach.

Pomimo tego, że w tej książce skupiam się na własnych intuicyjnych doświadczeniach koloru, mam nadzieję, że zainspiruje cię ona do eksplorowania i rozwijania twojej wrodzonej intuicji. Często nazywa się ją darem, ale nie lubię tego określenia. To brzmi jakby osoba posiadająca ów „dar” była inna czy lepsza niż inni. Wierzę, że każdy z nas rodzi się obdarzony intuicją, rzadko jednak we wczesnym dzieciństwie jesteśmy zachęcani do ufania jej. Większość ludzi uczy się poszukiwania przewodnictwa wyłącznie poza sobą. Za każdym razem, kiedy rezygnujemy z mocy naszej intuicji, jej blask blednie, aż staje się tak słaby, że przestajemy go zauważać. Ale on zostaje w nas na zawsze jako nieodłączna część naszej siły życiowej i czeka, aż go w sobie obudzimy.

Czerpanie wglądu w samego siebie od ekspertów jest bardzo pomocne, ale przy podejmowaniu wszelkich decyzji zawsze powinieneś słuchać własnej intuicji. Jej siła wynika z czasu i wysiłku, niezbędego, aby w znaczący sposób połączyć się z energią innych ludzi. Ciekawie jest usłyszeć od medium odczytane

w magiczny sposób imię własnej siostry, ale to *wgląd* w waszą relację, który jest ci w tej sytuacji oferowany, ma największe znaczenie. Jeżeli informacja, którą otrzymujesz, brzmi prawdopodobnie, użyj jej dla własnej korzyści. Jeżeli nie, odrzuć ją i przejdź dalej. Jak mówi mój przyjaciel Alan Cohen: „Weź to, co najlepsze i zostaw całą resztę”. Masz dostęp do takiego samego wglądu, jak każda inna osoba. To tylko kwestia spotęgowania twojego wewnętrznego głosu.

Nasze umiejętności intuicyjne mogą zostać wzmocnione jak każdy inny mięsień. Prowadzę warsztaty z widzenia aury i nigdy nie widziałem uczestnika, który opuściłby kurs, nie widząc kolorowej energii wokół drugiej osoby. Każdy może mieć świetną formę – wystarczy poddać się odpowiednim ćwiczeniom.

Niewielu ludzi wyostrza swoją intuicję, ponieważ od wczesnych lat dzieciństwa uczy się nas poszukiwania rozwiązań poza nami samymi. Jeżeli pomyślimy o intuicji jako o darze, staje się ona czymś, nad czym nie mamy kontroli. Dużo łatwiej jest poszukiwać przewodnictwa na zewnątrz, lecz tak naprawdę najdokładniejszy odczyt, jaki możesz otrzymać, zawsze będzie pochodził z twojego wnętrza.

Myszę, że wszyscy jesteśmy obdarzeni tym darem. Albo lepiej: zamieńmy słowo *obdarzeni* na *połączeni*. Ta magiczna planeta, na której żyjemy, jest otoczona kolorowymi wiadomościami z kosmosu. Byłoby dziwne, gdyby wyłącznie kilkoro wybrańców mogło widzieć, słyszeć i poznać tę energię głębiej, niż wszyscy inni.

Aby odnieść sukces jako lekarz, prawnik, detektyw, inwestor czy jakkolwiek inny profesjonalista musimy zaufać intuicji. Możesz ją nazywać *uczuciem* lub *przeczućciem*, ale dla mnie „bycie medium” oznacza tyle, że rozwinąłem swoją intuicyjną muskulaturę poprzez praktykę i obserwowanie tysięcy klientów.

To taka sama różnica, jak pomiędzy kimś, kto ćwiczy dwa razy w tygodniu a trenerem personalnym.

A gdyby twoja dusza była jak GPS, dzięki któremu możesz świadomie odnaleźć się we Wszechświecie i nawiązać kontakt ze źródłem wyższej wiedzy i rozumienia? Jeżeli każdy z nas wyposażony jest w taki system, to kolor służy nam jako adres na mapie naszego życia. Każda barwa pomaga nam odnaleźć konkretne miejsca, do których musimy się udać. Chcesz mieć więcej cech przywódczych? Podążaj ścieżką w stronę fioleto. Pragniesz odczuwać więcej miłości do samego siebie? Zapnij pasy i obierz kierunek na róż.

Ta książka oferuje dużo więcej niż tylko zrozumienie energii kolorów. Mój najważniejszy cel to zwiększenie twojej zdolności do używania barw jako katalizatorów pozytywnej przemiany. To, co trzymasz w rękach, to przewodnik ku najlepszej, najodważniejszej i najjaśniejszej wersji siebie. Jak mawiała dobra wróżka Glinda z *Czarnoksiężnika z krainy Oz*: Moc jest z tobą od zawsze – musisz tylko sam się jej nauczyć.

Naszą wspólną podróż rozpoczyna opis procesu wykorzystywania energii każdej z barw. Nazywam go aktywacją koloru. Ale to jedynie początek. W poszczególnych rozdziałach będziemy analizować pojedyncze barwy, aby sprawdzić, jak ich energia może wpływać na ciebie i twoje środowisko. Zagłębimy się również w ich historyczne, kulturowe i religijne skojarzenia, żeby sprawdzić, czy pokrywają się z właściwościami, które dostrzegam ja. Opowiem ci o klientach, którzy zastosowali kolory, aby wprowadzić w swoim życiu pozytywne zmiany. Tak przy okazji – dziękuję wielu moim klientom, którzy zgodzili się podzielić zebranyimi podczas naszej wspólnej pracy doświadczeniami (niektórzy oczywiście poprosili o zmianę imion, ponieważ ich

historie były bardzo osobiste). Następnie krok po kroku zaprezentuję, jak włączyć kolory do swojego życia poprzez wykorzystanie szeregu technik, które wypróbowali moi klienci. Pokażę ci, jak dzięki ćwiczeniom, afirmacjom, metodom wizualnym, kolorowym rekwizytom i innym sposobom aktywować barwy w twoim życiu. Każda z tych technik stanowi potężne, praktyczne narzędzie usprawniające twoje życie. Jestem bardzo podekscytowany faktem, że mogę podzielić się z tobą tą wiedzą.

Teraz przejdźmy do konkretów.

PROCES AKTYWACJI

Aktywacja koloru to proces opanowywania energii, która kryje się pod każdym z nich. Kiedy aktywujemy daną barwę, zacieraemy granicę między odkrywaniem jej właściwości jako pasywni obserwatorzy a pozyskiwaniem jej energii dla uzyskania życiowych korzyści. To tak, jakby porównać oglądanie programu kulinarnego w telewizji i samodzielne gotowanie posiłku. Choć patrzeć, jak ktoś inny przygotowuje potrawę jest przyjemne i ciekawe, to własnoręczne jej ugotowanie i zjedzenie to doświadczenie wielowymiarowe.

Nie istnieją żadne proste i szybkie sposoby na aktywowanie kolorów w twoim życiu. U każdego z nas zmysły są wyostrzone w różnym stopniu, jeżeli więc znajdziesz sposoby, które działają na ciebie lepiej – to świetnie! Moim najważniejszym celem jest danie ci wiary w twoje własne siły, więc nie krępuj się i przekształcaj podane tu koncepcje na swój sposób.

Choć moje metody stanowią wszechstronne wprowadzenie do procesu aktywacji koloru, przedstawiam również kilka sposobów zaproponowanych przez moich klientów. Poprzez lata testowania różnych technik odkryłem te, które zawsze się

sprawdzają i włączyłem je do tej książki. Prezentowane ćwiczenia mogą się różnić w zależności od koloru, o którym mowa, ale podstawowe zasady aktywowania barw zawsze będą zgodne z zamieszczonym poniżej szkicem.

Zalecam, abyś najpierw wypróbował wszystkie ćwiczenia, a następnie ocenił, które z nich najbardziej ci odpowiadają. Każde zadanie pozwoli ci samodzielnie zdiagnozować to, jak reagujesz na poszczególne kolory. Powtarzam: moim celem jest wzmocnienie twojej intuicyjnej percepcji barw. Musisz wziąć pod uwagę, że niektóre ćwiczenia będą działały na ciebie lepiej niż inne.

Zauważ również, że biel jest jedynym omawianym w tej książce kolorem, który nie wymaga ćwiczeń. Pomiąłem je po to, abyś mógł się skupić na samym procesie aktywacji. Przede wszystkim musisz się nauczyć zupełnie nowego języka barw. Dlatego właśnie chciałem, by pierwszy krok był najłatwiejszy do wykonania. Kiedy już przyzwyczaisz się do tego rodzaju pracy z kolorem, będziesz mógł przejść do bardziej zaawansowanych ćwiczeń.

OGÓLNY ZARYS

Każdy z rozdziałów poświęcony jest nowej barwie i jej aktywacji. Na początek zalecam pracę z każdą z nich przez około siedem dni, ale w ostateczności powinieneś ustalić tempo, które najbardziej ci odpowiada. Perspektywa natychmiastowego przechodzenia do kolejnego koloru każdego dnia może być kusząca, ale musisz nauczyć się obserwować zmiany za-

chodzące w twojej energii i świadomości. Pamiętaj, że przede wszystkim uczysz się teraz nowego języka. Jednoczesne skupianie się na pojedynczej barwie pozwoli ci w pełni zrozumieć subtelne właściwości jej energii.

Proces aktywacji koloru można podzielić na następujące kategorie:

1. **Aktywacja duchowa:** Ta aktywacja wymaga medytacji i ćwiczeń, które wyklarują twoje intencje i wzmocnią połączenie twojej duszy z kolorem, z którym pracujesz.
2. **Aktywacja uniwersalna** (inaczej: *widzę* moim intuicyjnym okiem): Kiedy odnoszę się do *widzę*, mówię o popularnej dziecięcej zabawie pomagającej przetrwać rodzinne samochodowe wycieczki. Kiedy uczestniczysz w tej grze, mówisz na przykład: *Widzę coś pomarańczowego*. Potem wszyscy muszą się rozejrzeć i odnaleźć dany kolor w waszym otoczeniu. Aktywacja uniwersalna opiera się na tej samej koncepcji. Szukasz danego koloru wokół siebie i jednocześnie dostrajasz różne aspekty swojego ja dzięki znakom dawanym przez każdą z barw. Obserwujesz, jak każda z nich zaczyna w ciągu dnia przyciągać twoją uwagę. Kiedy nauczysz się zauważać odpowiednie znaki, aktywacja uniwersalna stanie się przyjemnym sposobem przyjmowania wiadomości i przewodnictwa. Najlepsze jest jednak to, że będziesz odbierać informacje od własnego wyższego ja, które wzmocni twoją intuicyjną muskulaturę i pokaże ci, na czym powinieneś się w danym momencie skupić.

Poza przedstawionymi powyżej aktywacjami, każdy rozdział zawiera następujące narzędzia pomocne w używaniu kolorów:

3. **Afirmacja koloru:** Afirmacje koloru są werbalną metodą na dostrojenie się do energii i intencji ukrytych w każdej barwie.
4. **Aktywacja fizyczna:** Ta aktywacja wprowadza istotny koncept kolorowych rekwizytów, czyli obiektów materialnych, które świadomie umieszczasz w swoim otoczeniu lub na swoim ciele, aby w ciągu dnia móc na nie patrzeć i ich dotykać. Kolorowe rekwizyty służą jako przypomnienie, które pomaga ci budować energię danej barwy.
5. **Ciemna strona:** Niczym odwrócona karta Tarota, każdy kolor ma również odwrotny zestaw właściwości. Jeżeli któraś z barw szczególnie cię odrzuca, zwróć uwagę na jej ciemną stronę. Czeka tam na ciebie wiadomość.

Każdą ze wspomnianych kategorii szczegółowo opisuję poniżej. Podczas pracy z *Twoim życiem w kolorze* skupiaj się na zaznajamianiu się z różnymi procesami aktywacji. Podejmowanie próby aktywowania koloru przynajmniej raz dziennie w ciągu siedmiu dni to racjonalny cel.

W zależności od tego, jakiego rodzaju energii najbardziej potrzebujesz, jedne kolory będziesz odczuwał jako bezpieczne i przyjazne, inne zaś jako nieco niekomfortowe. Te reakcje są zupełnie naturalne i mogą ulegać zmianom pod wpływem eksperymentów, które przeprowadzasz. Zwróć uwagę na to, jak twoje ciało i zmysły reagują na każdy kolor. Osobiście podczas pracy z barwami prowadzę dziennik, żeby zapisywać zmieniające się doświadczenia. Bycie świadomym swoich reakcji to źródło cennych informacji na temat tego, jakiego rodzaju energii potrzebujesz, aby osiągnąć w życiu równowagę.

NOTATKI O AKTYWACJI

Pomimo tego, że ogólnie rzecz biorąc, kolejne kroki aktywacji są takie same, do każdego koloru przypisane są unikalne notatki. Zaczynają się one od pytania, które dotyczy twojej relacji z energią danej barwy. Odpowiedź na nie pomoże ci ocenić twój aktualny poziom energii w odniesieniu do konkretnej dziedziny życia. Wszyscy stale się zmieniamy i ewoluujemy, dlatego zachęcam cię do powracania do tych pytań zawsze, gdy pragniesz samodzielnie ocenić poziom swojej energii w danym momencie. Da ci to cenny wgląd w twój związek z odpowiednim kolorem i pomoże ci ustalić, które obszary twojego życia wymagają wyregulowania.

Dzięki barwom możesz nauczyć się myśleć praktycznie, łączyć się ze swoim emocjonalnym rdzeniem, wzmocnić zdolności przywódcze i uwolnić kreatywność – a to tylko niektóre z pozytywnych cech, które możesz w ten sposób rozwinąć. To tylko kwestia podkreślenia głośności dźwięku energii, którą pragniesz pozyskać.

Poza możliwością samodzielnego zdiagnozowania się, notatki zawierają również dodatkowe przemyślenia na temat każdego koloru, które pomogą ci zrozumieć jego właściwości. Jeżeli będziesz potrzebował jakichkolwiek wyjaśnień dotyczących którejś części tego procesu, wróć do tego rozdziału.

AKTYWACJA DUCHOWA

Być może znane jest ci powiedzenie: *jesteśmy istotami duchowymi odbywającymi ludzką podróż*, ale ja zapominam o tym już z samego rana, pijąc pierwszą filiżankę kawy. Rozpraszacze, którymi

zarzuca nas współczesne życie, pojawiają się z dużą częstotliwością i są niezwykle kuszące. Jeżeli nie jestem ostrożny, potrafię stracić całe popołudnie siedząc na iPhone. Nieustannie muszę sobie przypominać, że w istocie jestem energią.

Opisaną poniżej metodę medytacji wizualnej stosuję osobiście i ją właśnie polecam moim klientom. Nie martw się. Nie musisz medytować przez pół godziny dziennie, aby proces był efektywny. Duchowa aktywacja może trwać zarówno tak długo, jak i tak krótko, jak tego potrzebujesz. Kiedyś sądziłem, że powinienem wykrzesać z siebie przynajmniej trzydzieści minut siedzenia w pozycji lotosu dziennie by stać się osobą uduchowioną. Nie wiem jak ty, ale ja na co dzień nie potrafię utrzymać całkowitego spokoju umysłu tak długo.

Głęboko wierzę, że nawet Dalajlama słyszy podczas medytacji mentalną gadaninę. Przypuszczam, że głos w jego głowie nie brzmi jak nierozgarnięta nastolatka, tak jak mój, ale nigdy nic nie wiadomo. Kiedyś myślałem, że jeżeli jestem spokojny i jest mi wygodnie, to nie medytuję prawidłowo. Zapewniam cię jednak, że poprawnie wykonywane ćwiczenia duchowe są przyjemne.

Zauważyłem, że poranna medytacja daje mi zastrzyk spokoju i równowagi, ale efekt ten nie utrzymuje się długo. W rezultacie zacząłem testować krótsze i szybsze techniki, które okazały się dla mnie bardziej efektywne.

Chciałem nauczyć się w mgnieniu oka centralizować i oczyszczać swoją energię w ciągu dnia. Pragnąłem stworzyć medytacyjny ekwiwalent dla przyjemnego, gorącego prysznica, który zarazem oczyściłby i uaktywnił moją duszę w kilka minut. To ważne dla zdrowia psychicznego i fizycznego. To rytuał, który zawsze uważam za wart wysiłku. Długość trwania mojego men-

talnego prysznic zmienia się. W wakacje bywa on dłuższy, ale w dni powszednie może trwać krótką chwilę. Za każdym razem udaje mi się jednak efektywnie oczyścić moje ciało.

Chciałbym, abyś podszedł do aktywacji z takim samym nastawieniem, dając sobie dokładnie tyle czasu, ile potrzebuje twoja dusza. Świetnie, jeżeli potrafisz otworzyć się na ten proces przez dziesięć sekund. To oznacza, że miałeś w swoim życiu dziesięć sekund bezruchu. To więcej, niż miewa większość ludzi. Jeżeli potrafisz to robić przez trzydzieści minut – wspaniale. Po postu rób wszystko, co potrafisz. To będzie dobry początek.

PODSTAWOWE ĆWICZENIA AKTYWACJI DUCHOWEJ

Początkującym zalecam pracę z tym samym kolorem przez kilka dni, żeby przyzwycząić się do procesu. Każdego dnia, gdy pracujesz z daną barwą, aktywuj ją duchowo przez trzydzieści sekund, albo tak długo, jak potrzebujesz.

Moja metoda jest całkiem prosta. Dawno temu, kiedy byłem w szkole medytacyjnej, nauczono mnie podstawowej zasady: *energia podąża za myślą, a myśl prowadzi energię*. Myśli, na których się skupiasz, zmieniają twoją świadomość i duszę. Wprowadziłem ten pomysł, ponieważ pomoże nam w pełni pojąć przekaz każdego koloru. Zauważ, że poniżej nie jest opisany żaden konkretny kolor, możesz więc z łatwością powracać do tego ćwiczenia, pracując z którąkolwiek z barw.

1. Usiądź w wygodnej pozycji. Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i skieruj swoją uwagę na wysokość około piętnastu centymetrów ponad głową. Kiedy oddy-

- chasz, wyobrażaj sobie kulę światła o rozmiarze piłki do softballu. Kula ta powinna mieć ten sam kolor jak ten, nad którym w tym momencie pracujesz. Zalecam, żeby wyobrażać sobie tę promieniującą energię *ponad* ciałem, aby przypomnieć ci, że w życiu istnieje coś większego od ciebie. Umieszczam ją nad twoją głową również dlatego, że przywołujesz z kosmosu konkretną energię i ściągasz ją w dół przez swoje ciało, a kula światła to jej kanał.
2. Gdy kula światła stanie się w oczach twojego umysłu wyraźniejsza, zaczniesz zauważać, jak z każdym oddechem pulsuje i rośnie. To pulsowanie to twoje wyższe ja przypominające twojej fizycznej istocie o tym, że jest ukierunkowana i chroniona. Bóg, miłość, światło, Allah, Haszem, Budda, Wszechświat – jakkolwiek chcesz to nazwać. Odwołuję się do wyższej siły, która istnieje wokół nas. Jesteśmy więksi i bardziej niezwykli niż nasze fizyczne ciała.
 3. Teraz oczami wyobraźni zobacz, jak kula światła wypuszcza iskry, oblewając całą twoją istotę jasnym, promiennym światłem. To światło ogrzewa cię, gdy spływa po twojej głowie, gardle i ramionach, wzdłuż rąk, aż po dłonie. Poczuj, jak stabilizujesz energię w całym swoim fizycznym ciele. Światło przesuwają się w dół po twoim torsie i rozszerza na talię i biodra. Następnie spływa po udach, nogach i kostkach. Ostatecznie rozbłyska na podszwach twoich stóp i wchodzi głęboko w ziemię. (Uwaga: Jeżeli siedzisz na krześle, nie krzyżuj nóg i trzymaj je tak, aby dotykały podłoża. To pomoże ci całkowicie zaangażować się w wizualizowanie energii wypływającej z twoich stóp. Niektórzy ludzie wolą jednakże siedzieć na poduszce medytacyjnej z nogami po turecku. Jeżeli wybierasz ten

drugi sposób, zmodyfikuj wizualizację tak, żeby energia zamiast z twoich stóp wypływała z podstawy kręgosłupa).

Ten prosty akt aktywowania energii koloru obudzi coś głęboko w twojej duszy. Koncepcja ta występuje w wielu religiach. Wierni zasadom Żydzi noszą jarmułki, żeby pamiętać o tym, że stwórca na nich patrzy. Koncentrowanie uwagi w miejscu ponad ciałem przypomina ci, że istnieje cel wyższy niż to, co aktualnie dzieje się w twoim życiu.

Kiedy praktykujesz aktywację koloru, zawsze znajduje się on około piętnastu centymetrów ponad twoją głowę i przyjmuje formę świetlnej kuli o rozmiarach piłki do softballu. Wielu moich klientów zaznajomionych z systemem czakr uważa to za coś niezwykłego, ponieważ przywykli do utożsamiania każdej barwy z określoną częścią ciała. Mam oczywiście wielki respekt dla czakr z tradycji sanskryckiej i wszelkich innych form medytacji. Moje techniki nie służą podważaniu wiarygodności jakiegokolwiek systemu. Po prostu to one najbardziej mi odpowiadają.

Gdy miałem szesnaście lat, zacząłem dogłębnie studiować medytację. Większość technik, z którymi się zetknąłem, sugerowała skupianie się na podstawie kręgosłupa, a następnie przekierowanie uwagi w górę aż do momentu, w którym pełna miłości energia wypłynie w stronę kosmosu. Jak zapewne możesz sobie wyobrazić, Wszechświat jest przepelniony energią miłości. To my tu na Ziemi jesteśmy tymi, którym jej brakuje, więc desperacko jej poszukujemy. Dlatego właśnie zaczynamy od głowy i poruszamy się w dół.

W medytacji wizualnej wyobrażamy sobie każdy z kolorów mniej więcej w tym samym punkcie ponad głowę, aby móc ściągać jego energię w dół do naszego ciała, równomiernie

umacniając jego właściwości w całej naszej duchowej istocie. Ostatni krok to wypchnięcie tej energii przez podeszwy stóp, co osadza nas głęboko w Ziemi. W ten sposób wykorzystujemy medytację nie tylko do odżywiania naszego ciała, ale również naszej planety.

AKTYWACJA UNIWERSALNA (INACZEJ *WIDZĘ* MOIM INTUICYJNYM OKIEM)

Aktywacja uniwersalna (inaczej *widzę* moim intuicyjnym okiem) to przyjemny proces, który pozwala nam bawić się pełną miłości, uniwersalną energią i sprawdzić, na czym powinniśmy się skupiać. Wierzę, że w ciągu dnia jesteśmy zalewani uzdrawiającymi wiadomościami, ale większość z nas jest zbyt rozproszona lub zajęta, aby to zauważyć. Istnieje sposób na zapanowanie nad tymi informacjami, a to ćwiczenie nauczy cię, jak naturalnie je odszukiwać. Uniwersalnej aktywacji możesz doświadczyć na dwa sposoby:

- 1. Intencjonalny:** Twoim zadaniem jest skupienie na kolorze, z którym pracujesz i zwrócenie uwagi na to, jak często zauważasz go na co dzień, aby w ten sposób wykorzystać jego energię. Gdybyś pracował na przykład z bielą, z samego rana zdecydowałabyś, że w ciągu dnia chcesz otrzymywać od niej wsparcie. Potem wsiadłbyś do samochodu i wyruszyłbyś w drogę do pracy. Stojąc na czerwonym świetle, zauważyłbyś pasażerkę w białym kapeluszu i dużych, białych okularach. Mógłbyś wykorzystać to wizualne przypomnienie jako potwierdzenie intencji wprowadzenia duchowości i jasności do swojego życia. Następnie dojechałbyś do pracy i zauważyłbyś, że twoja szefowa zro-

biła sobie manicure. Jej paznokcie są teraz białe. W tym momencie mógłbyś uznać to za przypadek lub otrzymać dodatkowy zastrzyk białej energii (jasności i duchowości). Wszechświat przypomina ci, że aktywowałeś tę moc i możesz robić to zawsze, kiedy tego pragniesz. Często nazywam to świadomą medytacją. Te krótkie momenty rozpoznawania kolorów pozwalają przywrócić równowagę wewnętrzną w pełnym napięcia dniu.

- 2. Spontaniczny:** Wyznacz sobie stałą intencję, aby pozostać otwartym na odbieranie wiadomości wysyłanych przez energię każdego z kolorów. Możesz ją zapisać i umieścić w widocznym miejscu, albo po prostu przypominać ją sobie rano, zanim rozpocznesz dzień. W ten sposób pozwolisz Wszechświatowi uwydatnić te barwy, których energii potrzebujesz w danym momencie najbardziej. Jeżeli zauważasz wszędzie róż, być może twoja wyższa świadomość chce ci powiedzieć, że musisz być dla siebie bardziej wyrozumiały i mniej krytyczny. Kiedy nauczysz się pracować z kolorami w ten sposób, zaczniesz odbierać informacje, dzięki którym lepiej zadbasz o siebie i swój umysł. Nasz świat jest przepelniony barwami, szybko więc zaczniesz zauważać, które z nich przemawiają do ciebie w zależności od tego, czego potrzebujesz. Jeżeli zauważysz barwę, nad którą pracujesz w danym tygodniu, zrób jej zdjęcie smartfonem i obserwuj, jak znaki łączą się w jedną całość. Jeżeli opublikujesz je na portalu społecznościowym, nie zapomnij użyć hashtagu *#YourLifeInColour**. W ten sposób będę mógł cię wesprzeć, a ty skontaktujesz się innymi, którzy też odkrywają energię kolorów.

* Tytuł oryginału książki. Tłumaczenie polskie: Twoje życie w kolorze (przyp. tłum.).