



Tanaaz Chubb

Ponad
140
mantr

Mała księga
MANTR

Potęga słów, które zmieniają sposób myślenia,
wypełniają pozytywnymi wibracjami,
uwalniają od stresu i niepokoju



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Mała księga
MĀNTR



Tanaaz Chubb

Ponad
140
mantr

Mała księga MANTR

Potęga słów, które zmieniają sposób myślenia,
wypełniają pozytywnymi wibracjami,
uwalniają od stresu i niepokoju



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-585-9

Tytuł oryginału: *My Pocket Mantras: Powerful Words to Connect, Comfort, and Protect*

Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
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 rozpoczniesz jakiegokolwiek 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

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Część 1. Podstawy mantr	9
Część 2. Mantry	15
Rozdział 1. Mantry na rozpoczęcie dnia	17
Rozdział 2. Mantry łagodzące stres i niepokój	41
Rozdział 3. Mantry miłości do siebie	65
Rozdział 4. Mantry uzdrawiające	87
Rozdział 5. Mantry sukcesu	109
Rozdział 6. Mantry bogactwa	131
Rozdział 7. Mantry transformujące życie	153
Rozdział 8. Mantry przed snem	175

WPROWADZENIE

Mantra to prosta fraza lub zdanie, które możesz recytować, aby poprawić swoje samopoczucie. Ilekroć potrzebujesz natychmiastowej poprawy nastroju, podniesienia na duchu, zastrzyku miłości do siebie lub po prostu wsparcia w wieczornym zasypianiu, w tej książce na pewno znajdziesz mantrę odpowiednią dla siebie. Książka *Mała księga mantr* jest wypełniona 150 pozytywnymi, inspirującymi i uzdrawiającymi mantrami, które mają za zadanie podnosić na duchu, uzdrawiać serce i rozjaśniać dzień, zawsze gdy doświadczasz wszelkich życiowych wzlotów i upadków.

Wszystkie zapisane tu mantry płyną prosto z serca i mają na celu pomóc ci zmienić sposób myślenia, uwolnić się od stresu, wzmocnić wewnętrzną więź – a z czasem nawet zmienić twoje życie. Zauważysz, że pozbywasz się dawnych ran; zyskujesz jaśniejsze spojrzenie na przyszłość; i potrafisz odkrywać miłość, pokój i równowagę w swoim życiu.

Możesz po prostu przeglądać poszczególne rozdziały tej książki lub otworzyć ją na przypadkowej stronie, a być może znajdziesz idealną dla siebie mantrę. Każda mantra zawiera instrukcje, jak ją recytować, idealną liczbę powtórzeń oraz pewien wgląd w intencję zawartych w niej słów. Staraj się recytować mantrę codziennie przez co najmniej trzydzieści dni, aby doświadczyć jak największych korzyści – jednak prawdopodobne jest, że pozytywne skutki powtarzania mantry odczujesz niemal natychmiast.

Mantry z założenia mają być proste i łatwe do zapamiętania, co pozwala z łatwością je powtarzać. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, recytuj swoją mantrę powoli i staraj się wkładać w wypowiedane słowa dużo wiary i uczucia. Jeśli się nie spieszysz i pozwalasz sobie naprawdę poczuć i uwierzyć w to, co mówisz, mantra będzie miała silniejszy wpływ na twoje życie. W przypadku niektórych mantr może minąć trochę czasu, zanim naprawdę uwierzysz w stojącą za nimi moc – lub ją poczujesz – ale dzięki regularnej praktyce stanie się to znacznie łatwiejsze. Zazwyczaj mantry, z którymi masz jakieś trudności lub w które nie do końca wierzysz, są tymi, z którymi prawdopodobnie powinieneś najbardziej popracować!

Wszystkie mantry zawarte w tej książce zostały również stworzone w taki sposób, aby były jak najbardziej elastyczne. Możesz zmieniać lub edytować dowolną mantrę, tak aby dostosować ją do swoich osobistych lub konkretnych potrzeb. Gdy opanujesz już recytowanie mantr z tej książki, możesz nawet poeksperymentować z pisaniem własnych.

Chociaż do każdej mantry dodane są instrukcje, ważne jest, aby pamiętać, że tak naprawdę nie ma żadnych zasad. Kieruj się własną intuicją i pracuj z wybraną mantrą w taki sposób, jaki odpowiada ci najbardziej. Możesz również uznać, że korzystnie działającą metodą jest dla ciebie trzymanie zapisanej mantry w miejscu, gdzie będzie łatwa do przeczytania, na przykład nad biurkiem, w samochodzie lub w łazience. Będzie to dla ciebie stanowiło doskonałe przypomnienie, abyś regularnie powtarzał swoją mantrę, co pozwoli jej zadziałać w twoim życiu w naprawdę magiczny sposób.

Jeśli jesteś gotowy, aby poprawić swoje życie, rozwinąć głębsze duchowe połączenie z samym sobą i zwiększyć swoje pozytywne nastawienie, książka *Mała księga mantr* jest właśnie tym, czego potrzebujesz.

Niezwykła moc słów

Słowa nie tylko niosą ze sobą znaczenie, ale mają też w sobie pewien rodzaj magii. Słowa pozwalają nam łączyć się z innymi, dzielić się historiami i zrozumieć otaczający nas świat. Wszyscy znamy słynne magiczne słowo, *abrakadabra*, ale czy wiesz, że jednym z jego znaczeń jest „Tworzę, kiedy mówię”? Słowa potrafią zmienić sposób myślenia, postrzeganie, a nawet kreować świat, w którym żyjemy.

Ludzie od dawien dawna rozumieją moc słów, nie tylko w kontekście komunikacji, ale też w celach leczniczych. Słowa zamieniają się w życzenia, modlitwy i przekonania, które mogą pomóc w procesie uzdrawiania. Słowa niosą bowiem ze sobą własne wibracje, a wibracje te oddziałują dalej, dzięki czemu mogą wywoływać efekty we Wszechświecie. Ta kaskada oddziaływań może z kolei wpływać na twój nastrój, umysł i życie.

Być może już doświadczyłeś tych skutków we własnym życiu i zaobserwowałeś, jak słowa lub myśli wpłynęły na twoje postawy, uczucia i działania. Wszak zupełnie inaczej odbierasz daną sytuację, gdy spotykasz się z czyjąś reakcją pełną paskudnych czy podłych słów, a inaczej, kiedy ktoś mówi do ciebie z miłością i w miły sposób.

Czym jest mantra?

Mantry to krótkie, rytmiczne stwierdzenia, w których zastosowano pozytywne i podnoszące na duchu słowa, aby wygenerować dzięki nim pozytywny i podnoszący na duchu sposób myślenia. Mantry od wieków stosowane były w różnych religiach i kulturach, aby pomóc jednostkom w ustanowieniu intencji dotyczących tego, co chcą stworzyć w swoim życiu, oraz aby przynieść uzdrowienie i duchowe oświecenie. Recytowanie mantr mogło być nawet pierwszym rodzajem praktyki medytacyjnej.

Obecnie mantry znajdują również zastosowanie w jodze i innych praktykach leczniczych.

Mantry występują w wielu formach i w wielu różnych językach, ale wszystkie służą uzdrawianiu i podnoszeniu duchowej świadomości. Słowo *mantra* można luźno przetłumaczyć jako „narzędzie umysłu”. Mantr można używać jako narzędzi do uwolnienia umysłu od stresów, wrażliwości i lęków oraz zastąpienia ich pozytywnymi, natchnionymi i motywującymi do działania myślami.

Korzyści płynące z recytacji mantr

Wibracja, którą tworzy mantra, może zmienić sposób, w jaki postrzegasz swoją rzeczywistość, zmienić sposób myślenia i wygenerować nowe pozytywne przekonania dotyczące siebie. Nawet jeśli początkowo nie wierzysz w słowa mantry lub nie czujesz ich całym sercem, to nawet zwykłe recytowanie jej może pomóc twojemu mózgowi przeprogramować twoje przekonania i zmienić sposób, w jaki postrzegasz siebie. Aby mantry były w pełni skuteczne, muszą być wypowiedane z silną intencją i musi za nimi stać silne uczucie. Ma to na celu poprawę wibracyjnej jakości mantry i przyspieszenie pojawienia się jej uzdrawiających efektów w twoim życiu. Mantry mogą działać zarówno na poziomie fizycznym, mentalnym/emocjonalnym, jak i duchowym.

Poziom fizyczny

Wykazano, że na poziomie fizycznym recytowanie mantr:

- zwiększa koncentrację i polepsza skupienie,
- obniża tętno i ciśnienie krwi.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej mantry mogą również stymulować układ hormonalny, dzięki czemu przywracają organizmowi równowagę.

Poziom mentalny/emocjonalny

Na poziomie mentalnym lub emocjonalnym recytowanie mantr może:

- ☉ pomóc złagodzić uczucie stresu i niepokoju,
- ☉ nauczyć cię kochać siebie i odnaleźć w sobie współczucie dla siebie,
- ☉ dać ci siłę i inspirację do prowadzenia pozytywnego, celowego i radosnego życia bez względu na okoliczności.

Poziom duchowy

Na poziomie duchowym recytowanie mantr może pomóc:

- ☉ uwolnić się od złej karmy,
- ☉ zwiększyć duchowe oświecenie i mądrość,
- ☉ stymulować ośrodki energetyczne (czakry) w jamie ustnej i gardle, abyś mógł lepiej wyrażać siebie.

Jak często powinno się recytować mantry?

W tradycyjnych praktykach mantry muszą być recytowane 125 000 razy, aby były skuteczne. Uważa się, że po tylu powtórzeniach właściwa wibracja może nasycić mantrą twoje serce i przynieść ci nową świadomość. Ale nie martw się; zwyczajne codzienne intonowanie mantry tak często, jak to możliwe, i z jak największą wiarą, może być równie skuteczne.

Przeglądając tę książkę, natkniesz się nieraz na instrukcje dotyczące recytowania danej mantry określoną liczbą razy. Te zalecane liczby powtórzeń opierają się na minimalnej liczbie powtórzeń mantry, aby zaczęła przenikać w głąb twojego umysłu. Jednak każdy z nas różnie odczuwa różne rzeczy, więc pamiętaj, aby kierować się własną intuicją lub osądem, jeśli chodzi o liczbę powtórzeń, która jest dla ciebie odpowiednia. Często mantry, których najbardziej potrzebujesz w swoim życiu, są najtrudniejsze do

wypowiedzenia i wymagają najwięcej powtórzeń, zanim naprawdę zaczniesz je czuć na najgłębszych poziomach. Kiedy osiągniesz idealną liczbę powtórzeń, powinieneś zacząć odczuwać zmianę w swoim sposobie myślenia.

Mantry: proste słowa, które mogą zmienić życie!

Poświęć zaledwie kilka minut każdego dnia, a będziesz mógł doświadczyć wielu korzyści, jakie mantry mogą wnieść do twojego życia. Dlaczego nie spróbować i zobaczyć, czy mogą sprawić, że twoja życiowa podróż będzie przepełniona zdrowiem i szczęściem?



Rozdział 1.

MANTRY na rozpoczęcie dnia



Mantry te mają za zadanie dać ci z samego rana istny zastrzyk inspiracji, abyś wstał prawą nogą i energicznym krokiem wkroczył w nowy dzień. Używaj ich, aby zwiększyć swoją energię i entuzjazm, aby nadchodzący dzień był pełen pomysłów.





Mantra poranna 1

DZIŚ BĘDZIE CUDOWNY DZIEŃ, PEŁEN BŁOGOSŁAWIEŃSTW.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Odmawiaj tę mantrę trzy razy, na głos lub w myślach, zaraz po przebudzeniu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, wypowiadając te słowa, wyciągnij ręce ku górze, spójrz w niebo i mocno się rozciągnij. To rozciąganie ożywi również całe twoje ciało i zapewni ci energię na nadchodzący dzień.

Jak ta mantra może pomóc: Jeśli pragniesz rozpocząć dzień pełen ekscytacji i oczekiwania na wiele błogosławieństw, które na ciebie czekają, jest to mantra idealna dla ciebie. Ta mantra nie tylko poprawia nastrój, ale też może pozwolić ci zmienić swoją świadomość, abyś zauważył wszystkie pozytywne zjawiska, które pojawiają się na twojej drodze w ciągu dnia, bez względu na to, jak błahe mogą być. Stwierdzenie, że twój dzień będzie wspaniałe, pomoże ci zauważyć wszystkie te rzeczy, które są pozytywne w twoim życiu, i zapobiegnie ugrzęźnięciu w problemach i tych rzeczach, które być może nie idą najlepiej. Ta zmiana świadomości zwiększy twoje pozytywne nastawienie i podekscytowanie oraz pozwoli ci spojrzeć ci na wszystko z nowej perspektywy, opartej bardziej na rozwiązaniach. Ta mantra stymuluje również uczucie wdzięczności, co pomoże ci poczuć się bardziej świadomym wielu błogosławieństw, które cię otaczają.





MAM DZIŚ NA CO CZEKAĆ.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Odmawiaj tę mantrę trzy razy, na głos lub w myślach, zaraz po przebudzeniu. Dla dodatkowego efektu powtarzaj ją, aż całkiem wstaniesz z łóżka.

Jak ta mantra może pomóc: Czy zmagasz się z porannym wstawaniem? Ta mantra pomaga zmotywować się na nadchodzący dzień i sprawia, że nie możesz się doczekać dnia, zamiast się go obawiać. Nawet jeśli nie czujesz, że masz na co czekać, samo wypowiedzenie tych słów może pomóc ci zmienić sposób myślenia, dzięki czemu poczujesz większą motywację i ekscytację codziennym życiem. Prawdę mówiąc, prawdopodobnie zawsze coś na ciebie czeka, a dzięki recytowaniu tej mantry dajesz sobie miejsce, by te rzeczy pojawiały się jedna po drugiej. Może to być mnóstwo rzeczy: od znajdowania przyjemności w pysznym śniadaniu po czytanie dobrej książki w pociągu w drodze do pracy lub po prostu spędzanie czasu z bliskimi – życie zawsze daje ci coś, co możesz cenić i co na ciebie czeka. Recytuj tę mantrę i zwracaj uwagę na liczne błogosławieństwa wokół ciebie, a wkrótce zaczniesz dostrzegać całą masę rzeczy, na które możesz czekać każdego dnia.



GDZIEKOLWIEK SIĘ UDAM, OTACZA MNIE RADOŚĆ.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Odmawiaj tę mantrę trzy razy po przebudzeniu, na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano. Podczas powtarzania tych słów, postaraj się uśmiechnąć. Tę mantrę możesz także stosować później w ciągu dnia, kiedy tylko będziesz potrzebować zastrzyku energii.

Jak ta mantra może pomóc: Wyobraź sobie, że wszędzie, dokądkolwiek idziesz, podąża za tobą radosna, pozytywna energia. Recytowanie tej mantry pomaga stworzyć wibrację radości we wszystkich obszarach życia. Regularnie pracuj z tą mantrą, a możesz wkrótce zacząć odczuwać radość, która będzie towarzyszyć ci zawsze i wszędzie!

Na krótką metę ta mantra ma na celu wywołanie uczucia beztroski i pozytywnego nastawienia w ciągu dnia. W dłuższej perspektywie z kolei mantra ta da ci możliwość rozprzestrzenienia energii i wibracji radości na wszystkie obszary twojego życia, a nawet na innych ludzi. Pomyśl o tej mantrze jak o wzmocnieniu pozytywnych wibracji, które są w stanie oddziaływać na każdego, kogo napotkasz na swojej drodze. Ta mantra sprawdzi się również świetnie, gdy będziesz musiał uporać się z negatywnymi lub wyczerpującymi energetycznie sytuacjami. Recytując mantrę w takich chwilach, możesz wywołać w sobie uczucie radości, pozytywnego nastawienia i pewności siebie. To z kolei pomoże ci stawić czoła problemom, przy czym nie będziesz się czuł pozbawiony energii ani negatywnie nastawiony.



DZIŚ MOGĘ ODPOCZAĆ, BO WSZYSTKIE MOJE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE.

Jak i kiedy recytować tę mantrę: Recytuj tę mantrę pięć razy na głos lub w myślach – niech będzie to pierwsza rzecz, jaką robisz rano. Po wypowiedzeniu tych słów weź głęboki wdech i zrób mocny wydech. Ta mantra jest idealna do recytowania, jeśli czujesz się szczególnie przytłoczony lub zestresowany nadchodzącym dniem. Możesz jej również używać w ciągu dnia, jeśli zaczynasz odczuwać niepokój lub czujesz, że do twego umysłu zakradają się negatywne myśli.

Jak ta mantra może pomóc: Jak by to było móc całkowicie zaufać i poddać się swojemu życiu? Wielu ludzi nieustannie odczuwa potrzebę sprawowania kontroli, w wyniku czego często są zestresowani lub stale odczuwają niepokój. Życie może czasem wydawać się przytłaczające, ale jeśli jesteś w stanie uwolnić się od swoich smartwień, sprawy w jakiś dziwny sposób układają się same. Czasami wiele sytuacji i problemów w twoim życiu nie wymaga twójego ciągłego zaangażowania. Jeśli zrobisz jedynie krok wstecz i spojrzysz na rzeczy z dystansu, twoja perspektywa może się znacząco zmienić.

Mantra ta pomaga uchwycić to uczucie i może stanowić solidne przypomnienie, że nie musisz robić wszystkiego ani mieć wszystkiego od razu. Pozwól sobie na relaks, odpoczynek i pozwól życiu toczyć się swoim naturalnym biegiem. Ta mantra pomoże ci również zbudować zaufanie do Wszechświata i uwierzyć, że wszystko ułoży się tak, jak trzeba, lecz w swoim czasie.



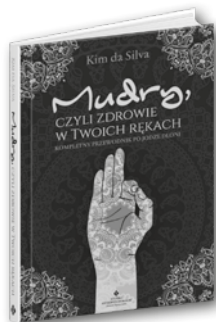
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MUDRY, CZYLI ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Kim da Silva

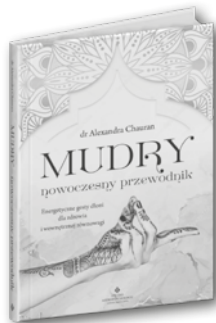


Ajurveda – medycyna indyjska od tysięcy lat wykorzystuje mudry jako podstawową technikę uzdrawiania energią. Te proste gesty dłoni odblokowują energię przepływającą w meridianach stymulując organizm do samouzdrawiania. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się w jaki sposób joga dłoni oddziałuje na kanały energetyczne człowieka. Odkryjesz aż 75 mudr, które pomogą Ci wyeliminować takie problemy i dolegliwości jak ból kręgosłupa, stawów czy głowy, a także zmęczenie, nadciśnienie, zaburzenia w pracy tarczycy, nerwobóle, stres, alergie i wiele innych. Autor, ekspert filozofii Wschodu, wyjaśnia również kiedy należy stosować gesty dłoni, w jakich odstępach czasu i porach dnia oraz jak długo trzymać pozycję, aby ta terapia przyniosła najlepsze efekty. Zdrowie jest w Twoich rękach.

MUDRY

– NOWOCZESNY PRZEWODNIK

Alexandra Chauran



Słowo „mudra” pochodzi z sanskrytu i oznacza „gest” lub „pieczęć”. Podstawową intencją mudry jest właśnie przypieczętowanie zaklęć lub błogostawieństw. Jogę dłoni możesz używać też jako elementu uzdrawiania energią oraz niezawodny sposób na rozwój duchowy i zdrowie. Dzięki tej książce zaczniesz stosować mudry lecznicze jako rodzaj terapii i sposób na stres. Technicznie rzecz biorąc, mudra może być wykonana całym ciałem, ale większość ludzi używa tylko rąk. Dzięki czytelnym ilustracjom i wyczerpującym opisom przygotowanym przez autorkę, bez trudu zaczniesz samodzielnie ćwiczyć mudry. Naładujesz się pozytywną energią i pokonasz codzienne dolegliwości, wykorzystując na przykład mudry na ból głowy. Mudry – nowoczesny przewodnik po terapii samouzdrawiania za pomocą jogi dłoni.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI, AFIRMACJI I REFLEKSJI...

Bodhipaksa

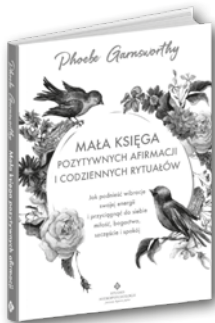


Buddyzm i zgłębianie filozofii Wschodu nie muszą ci zabierać długich godzin. Poznaj 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, które pomogą ci w rozwoju duchowym i osobistym. Każda złota myśl oparta na naukach Buddy jest tu zaprezentowana w formie krótkiego cytatu do refleksji. Jego przeczytanie zajmie ci zaledwie minutę, a każda medytacja i ćwiczenia umysłu są przewidziane na około 10 minut. Bez trudu znajdziesz czas, aby rozwijać świadomość i stosować na co dzień terapię mindfulness. Dodatkowo zadbasz o swoje zdrowie i wewnętrzną równowagę dzięki skutecznym medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.



MAŁA KSIĘGA POZYTYWNYCH AFIRMACJI I CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

Phoebe Garnsworthy



Chciałbyś przyciągnąć do swego życia więcej obfitości? Pragniesz miłości, szczęścia, spokojnego umysłu? To jest możliwe i dostępne od zaraz. Jeśli tylko w to uwierzysz! Pozytywna energia wibruje na wysokich częstotliwościach. Zestrajając się z nimi, w magnetyczny sposób przyciągniesz jej jeszcze więcej. Przekształcisz pełne miłości i radości wibracje w obfitość. Ta książka to twój przewodnik, który da ci potrzebne narzędzia. Znajdziesz w niej pozytywne afirmacje, rytuały, ćwiczenia i inne proste praktyki duchowe, które podniosą wibracje, oczyszczą stare wzorce myślowe i ugruntują cię w tym, co jest tu i teraz. Nauczysz się nie tylko tego, jak podnieść wibracje, ale również jak utrzymać je na wysokim poziomie. Trenuj umysł w pozytywnym myśleniu. Podnieś i utrzymaj wysokie wibracje dzięki pozytywnym afirmacjom.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



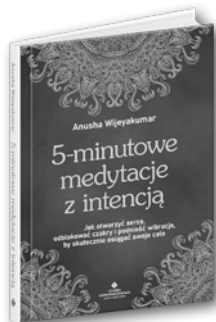
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

5-MINUTOWE MEDYTACJE Z INTENCJĄ

Anusha Wijeyakumar



Nie potrzebujesz drogiego sprzętu i modnych ubrań, aby rozpocząć medytację, jogę czy praktykę uważności. Wszystko czego potrzebujesz to 5 minut własnej, niepodzielnej uwagi. Z książki dowiesz się, jakie 2 kroki podjąć, by zacząć medytować codziennie. Przekonasz się, jak wygląda medytacja w duchu hinduizmu i buddyzmu. Wykorzystasz 9 ćwiczeń, by wspomóc 5-minutowe medytacje z intencją. Przede wszystkim zaś poznasz 9 intencji, które w połączeniu z praktykami duchowymi wspomogą, powrót do zdrowia, rozwój duchowy i samoakceptację. Medytacja „przestają szukać wymówek”

wspomoże umiejętność wyboru, a „kocham i akceptuję siebie” leczenie depresji. Zaś medytacja mindfulness „żyję tu i teraz” nauczy cię cenić życie w teraźniejszości. 5-minutowe medytacje z intencją – szansa na nowe życie.

8 SEKRETÓW POTĘŻNYCH

MANIFESTACJI

Mandy Morris



W postaci tej książki otrzymujesz narzędzie do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu. Znajdziesz w niej szczegółowo opisane zasady praktycznego użycia manifestacji. Korzystając ze wskazówek i instrukcji krok po kroku, wzmocnisz swój rozwój osobisty i poczucie własnej wartości, a także pozbędziesz się stanów lękowych i destrukcyjnego niepokoju. Manifestacje, wsparte medytacjami i afirmacjami, mogą stać się również formą skutecznej terapii. Wystarczy tylko osiągnąć stan wysokich wibracji i pogłębić świadomość dzięki prostym praktykom duchowym przedstawionym w tej publikacji.

Wiedząc, co to jest manifestacja i jak jej użyć, obudzisz w sobie pozytywną energię, która odmieni zarówno twój wewnętrzny świat, jak i otaczającą rzeczywistość. Odkryj sekrety manifestacji, by nadać swojemu życiu wymarzony kształt.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Vex King



Czy wiesz, że wszystko jest energią – nasze myśli, słowa i uczucia również? Myśli mają niesamowitą moc i należy je wybierać mądrze. To, co teraz dzieje się w twoim życiu, jest odzwierciedleniem tego, o czym myślisz. Przyciągasz te rzeczy, zdarzenia i sytuacje, o których intensywnie myślisz. Każdy obszar twojego życia, zdrowia, związków czy finansów jest pod wpływem potężnego prawa. W tej książce Vex King odkrywa, czym jest prawo wibracji, które kontroluje twoją rzeczywistość. Wyjaśnia dlaczego dzięki niemu możesz zmienić swoje życie i dostroić się do energii wymarzonych zdarzeń.

Pokazuje, jak nauczyć się kontrolować myśli, emocje, słowa i działania, aby były zgodne z twoimi pragnieniami. Stwórz życie, jakie kochasz i poznaj potęgę swoich myśli.

UZDRAWIANIE TWOJĄ SIŁĄ

Vex King



Vex King opracował techniki uzdrawiające, dzięki którym pokochasz siebie, wejdiesz na wysokie wibracje, podniesiesz poczucie własnej wartości, wyleczysz stany lękowe i będziesz cieszył się szczęściem.. Dodatkowo wzmocnisz swoją świadomość i relacje, pogłębisz rozwój duchowy, uwolnisz od burzliwej przeszłości i wyleczysz ból emocjonalny oraz traumę. Doświadczysz wewnętrznego uzdrowienia poprzez warstwy jaźni, łącząc przy tym zasady jogi z prostymi technikami, takimi jak medytacje, afirmacje, Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT), wizualizacje i techniki oddychania dla uzyskania

długotrwałych efektów. Ponadto, dzięki uzdrawianiu energią okiełznasz swoje emocje, odblokujesz swój wewnętrzny potencjał, nauczysz się tworzyć szczęśliwe związki i wyeliminujesz wewnętrzny niepokój.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



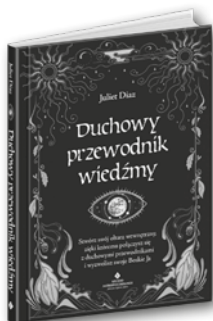
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

DUCHOWY PRZEWODNIK WIEDŹMY

Juliet Diaz



Juliet Diaz, autorka bestsellerów *Sekretna magia* i *Magia roślin* powraca ze swoją najnowszą książką! Tym razem oprócz magii i zaklęć skupia się na rozwoju duchowym, intuicji i świadomości wiedźmy. To dzieło duchowej rewolucji, które przedstawia praktyki i rytuały – być może najtrudniejszej sztuki magicznej – samouwielbienia, samopoznania i samoaktywizmu. Z jej pomocą wkroczysz w nowy wymiar czarostwa i wzniesiesz się na wyższe poziomy duchowości. Odbudujesz poczucie własnej wartości, naładujesz się pozytywną energią i przełamięsz koło szkodliwych i toksycznych praktyk duchowych.

A wszystko to dzięki prostym technikom podświadomości, medytacjom, manifestacjom i rytuałom, które uzdrowią głębokie traumy i umożliwią ci korzystanie ze swojego uduchowienia. Naucz się wykorzystywać swoją wewnętrzną magię!

MAGIA TERAPEUTYCZNA

Mandi Em



Brak ci pewności siebie? Czujesz się wypalona? Dręczą cię negatywne myśli? Nie lubisz siebie i swojego ciała? Nie martw się, możesz dosłownie odczarować swój los! Pomoże ci w tym magia terapeutyczna. Szczypta magii intencji i odrobina świadomej manifestacji to ścieżki, dzięki którym stworzysz rzeczywistość, jakiej pragniesz. To twój przewodnik po używaniu czarów jako narzędzia do osiągnięcia swoich celów. Znajdziesz tu aż 50 magicznych działań i praktyk duchowych, które pomogą ci odbudować poczucie własnej wartości, wzmacnić asertywność, a także zbudować nowe – zdrowe – relacje.

Zaklęcia i afirmacje motywacyjne, ćwiczenia do pracy z cieniem, wizualizacja dająca dystans czy rytuał przecinania sznurka – to tylko kilka z nich. Pielęgnuj swoje życie z magią terapeutyczną!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



OTWIERANIE KRONIK AKASZY – PIĄTY ELEMENT PRZEBUDZENIA...

Maureen J. St. Germain



Otwieranie Kronik Akaszy to kompletny przewodnik na temat duchowości i ezoteryki. Odkryje on przed tobą znaki reinkarnacji i twoją ścieżkę w życiu po życiu. Podpowie ci, jak działać na wyższych poziomach świadomości, a także odkryje możliwości rozwoju duchowego i osobistego twojej duszy. Dzięki tej książce uzyskasz dokładne instrukcje dostępu do Kronik Akaszy, gwarantujące precyzję otrzymywanych informacji. Autorka zamieszcza praktyczne techniki i narzędzia, jak odkryć swoich przewodników duchowych po własnych Kronikach Akaszy oraz zweryfikować otrzymywane od nich informacje. Dodatkowo podpowie ci w rozwiązaniu problemów związanych ze szczęściem, zdrowiem, miłością czy pieniędzmi. A także modlitwę otwierającą Kroniki Akaszy i wskazówki, jak przejść z piątego wymiaru do Kronik Akaszy.

JAK CZYTAĆ KRONIKI AKASZY

Linda Howe



Czym są Kroniki Akaszy? To informacje o każdej duszy, jej podróży i doświadczeniu. Dzięki tej książce dowiesz się jak czytać Kroniki Akaszy. Otrzymasz wyjątkowy klucz dostępu i odkryjesz, jak zrobić odczyt z Kronik Akaszy. Poznasz swoje poprzednie wcielenia i reinkarnacje, które posłużą ci jako pomoc w podejmowaniu obecnych decyzji. Odkryjesz zasady uzdrawiania energią w Kronikach Akaszy. Ta praca wpłynie na twój rozwój osobisty i duchowy. Odczyt z Kronik Akaszy możesz wykonywać dla siebie lub innych osób. Pomogą ci w tym przewodnicy duchowi i intuicja. Poznasz zasady trzech poziomów uzdrawiania w Kronikach Akaszy. Ta wiedza zwiększy twoją świadomość i duchowość oraz będzie wsparciem na każdy dzień. Zaczepnij z mądrości swojej duszy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

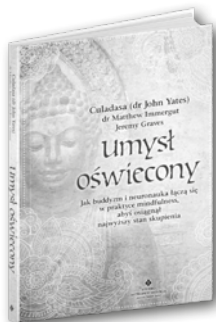


www.studioastro.pl

UMYSŁ OŚWIECONY

Culadasa (dr John Yates),

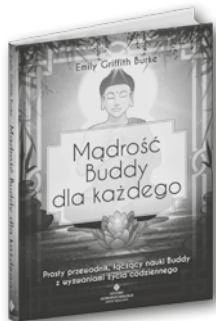
dr Matthew Immergut, Jeremy Graves



Culadasa to mistrz medytacji i buddyzmu, a także neuro-naukowiec. W książce wyjaśnia, jak zachować spokojny umysł dzięki praktyce uważności (mindfulness). Podpowiada, jak pogłębić swoją świadomość, rozwój duchowy, osobisty i praktykę medytacji. Prezentuje skuteczną terapię, czyli praktyki duchowe oraz proces treningu umysłu składający się z 10 etapów medytacji filozofii Wschodu. Szczegółowo opisuje każdy z nich i wyjaśnia ich charakterystyczne cechy. Podaje konkretne techniki radzenia sobie z wyzwaniami, które pojawiają się na każdym etapie medytacji. Wyjaśnia ich przyczyny i metody ich rozwiązania, czyli skuteczne ćwiczenia umysłu. Uczy doskonalić swoje umiejętności i przenosić medytacje na zupełnie nowy poziom wtajemniczenia. Dzięki medytacji twój umysł osiągnie stan najwyższego skupienia.

MĄDROŚĆ BUDDY DLA KAŻDEGO

Emily Griffith Burke



Buddyzm jest bogatym i wielowarstwowym systemem wierzeń, dlatego zagłębianie się w jego zasady często bywa przytłaczające. Na szczęście dzięki tej książce zrobisz to z łatwością! Autorka, buddyjska nauczycielka, w zwięzły sposób objaśni ci zasady buddyzmu i jego filozofię. Zyskasz odpowiedzi na najbardziej podstawowe pytania, np. czym są trzy cechy istnienia, cztery szlachetne prawdy czy ośmioraka ścieżka. Ta książka zachęci cię do przyjęcia nauk, które z tobą rezonują i odłożenia na bok tych, które ci nie pasują. W ten sposób stworzysz własną relację z buddyzmem. Dowiesz się również, jak z pomocą tej filozofii Wschodu rozpocząć przygodę z medytacją, mindfulness czy ćwiczeniami oddechowymi. Wprowadź nauki Buddy do swojego życia – to proste!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



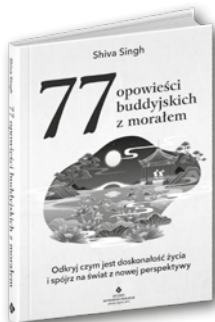
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

77 OPOWIEŚCI BUDDYJSKICH Z MORAŁEM

Shiva Singh



W coraz bardziej szalonym świecie, który wywiera ogromną presję na osiągnięcie sukcesów, najlepszym sposobem na zachowanie spokoju i dobrego samopoczucia jest spytanie siebie – czego tak naprawdę oczekujesz od życia i co sprawia, że jesteś szczęśliwy. Dzięki 77 inspirującym opowieściom buddyjskim, które zostały zaczerpnięte z buddyzmu zen – filozofii Wschodu, będziesz mógł wpłynąć na duchowość i zmienić sposób myślenia o życiu. Z ich pomocą odnajdziesz drogę do swojego serca i otrzymasz wiadomości wykraczające daleko poza proste znaczenie słów. Ich przesłania będą ci towarzyszyć na ścieżce rozwoju duchowego i osobistego. Pogłębią twoją świadomość, stając się źródłem natchnienia i ponadczasowymi lekcjami życia. Opowieści buddyjskie, dzięki którym odkryjesz, czym jest doskonałość życia.

KROWA NA PARKINGU – POKONAJ GNIEW TECHNIKĄ ZEN

Leonard Scheff, Susan Edmiston



Autoryzy prezentują buddyjskie opowieści na temat gniewu, które pozwalają zrozumieć, jak pokonać gniew i odzyskać radość oraz szczęście. Wyjaśniają również, jakie są przyczyny i rodzaje gniewu oraz co to jest gniew. Te zabawne historie pomagają rozwiązać wiele trudnych sytuacji i zdarzeń życiowych. Nieraz absurdalnych, a wywołujących w nas złość i irytację. W książce znajdziesz proste praktyki duchowe i techniki zen oparte na rozwoju duchowym, medytacji, świadomym oddechu i praktyce uważności. Pozwolą ci one pogłębić twoją duchowość, wzmocnić relacje oraz nauczyć opanowania w trudnych dla ciebie sytuacjach. Świadomie zaczniesz zarządzać gniewem, a buddyzm stanie się twoją terapią, która pozwoli opanować gniew i złość. Odkryj buddyjski sposób na pokonanie gniewu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Tanaaz Chubb jest współtwórczynią i właścicielką Forever Conscious, strony internetowej poświęconej duchowemu dobrostanowi, uważności i uzdrawianiu. Jest także autorką książek i współpracuje z czasopismami, takimi jak „Elle Magazine Italia” i „HuffPost”.

**Znajdź chwilę spokoju dzięki tej pięknej książeczce z mantrami.
Odkryj aż 140 łatwych do recytowania mantr,
które zmieniają twoje postrzeganie!**

Mantra to prosta fraza lub zdanie, które możesz recytować, by poprawić swoje samopoczucie. Ilekroć potrzebujesz poprawy nastroju, zastrzyku pozytywnego myślenia, uzdrowienia, spokoju czy po prostu wsparcia w zasypianiu, sięgnij po odpowiednią mantrę. Słowa mają potężną moc. Mogą kształtować twoje myśli, zmieniać postrzeganie i zapewniać komfort w codziennym życiu.

W tej książce odkryjesz ponad **140 mantr**, stworzonych, by pomóc ci zmienić sposób myślenia i wypełnić pozytywną energią. Znajdziesz tu mantry na miłość, sukces, spokojny umysł, niepokój, dobry sen, motywację i nie tylko. Dzięki tym krótkim, rytmicznym i łatwym do recytacji frazom otrzymasz wgląd w to, jak kierować myślami i zmienić swoje postrzeganie rzeczywistości. Dowiesz się również, z jaką częstotliwością recytować mantry oraz jakie korzyści fizyczne, emocjonalne i duchowe płyną z ich stosowania. Nie czekaj dłużej i spraw, by twoja życiowa podróż była przepełniona spokojem i samoakceptacją!

Odkryj potężną moc słów – poczuj siłę płynącą z mantr

Patroni:

