

Oliver Niño

Potęga  
5-minutowych  
rytuałów przed snem

Wieczorne praktyki,  
które poprawią samopoczucie,  
wyciszą i twórczo uwolnią  
twój potencjał



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

*Pochwały dla książki*

# Potęga 5-minutowych rytuałów przed snem

*Oliver to utalentowany uzdrowiciel. Z jego ćwiczeń uzdrawiających energię skorzystają ci, którzy pragną doświadczyć więcej radości, wewnętrznego spokoju i dobrostanu w życiu.*

– TONY ROBBINS,

AUTOR *LIFE FORCE* – BESTSELLERA „NEW YORK TIMESA”

*Oliver to utalentowana dusza, zdolna do zmiany częstotliwości ludzi poprzez aktywację ich prawdziwej esencji i prawdziwego głosu, które mogą być głęboko zakopane pod traumą, bólem i cierpieniem.*

– ANTHONY WILLIAM, AUTOR SERII KSIĄŻEK

*BOSKI LEKARZ* – BESTSELLERÓW „NEW YORK TIMESA”

*Mam obsesję na punkcie Olivera, jego empatii i talentu. Osobiście doświadczyłam jego magii i jestem wdzięczna, że pojawił się w moim życiu.*

– KRISTEN RITTER, AKTORKA, REŻYSERKA

I AUTORKA MIĘDZYNARODOWEGO BESTSELLERA *BONFIRE*

*Spokojny i kojący sen jest niezbędny, a to, co można zrobić przed snem, bywa prawdziwie transformacyjne. Oliver Niño w swojej książce odkrywa potężne ćwiczenia pomagające odblokować i zharmonizować odmieniającą życie energię ciała.*

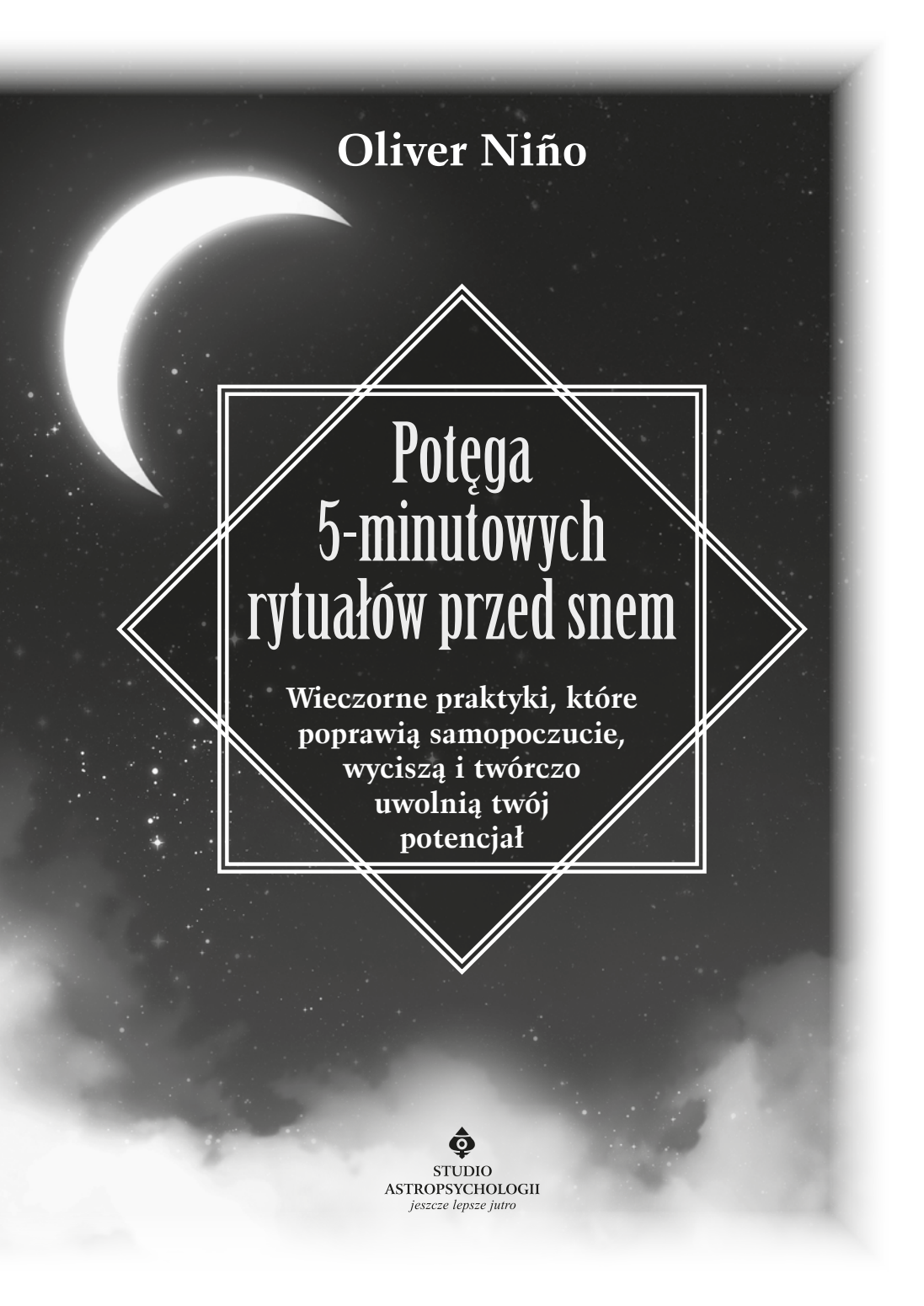
– MIRANDA KERR, PRZEDSIĘBIORCZYNI,  
AUTORKA ORAZ ZAŁOŻYCIELKA I PREZESKA KORA ORGANICS

*Znam Olivera już od jakiegoś czasu i miałam zaszczyt doświadczyć jego darów z bliska. W jego pracy tkwi wyjątkowa magia – Oliver przekazuje czystą pozytywność, miłość i światło, a już po jednej sesji czujesz głęboki spokój i silniejsze połączenie z duchowością. Śledząc Olivera w mediach społecznościowych na bieżąco, otrzymujesz dzienną dawkę inspiracji; jego afirmacje zachęcają do podwyższania swoich wibracji i kierowania się miłością w życiu. Obecność Olivera podnosi na duchu i skłania do transformacji. Wierzę, że ta książka pokieruje czytelników w wewnętrzną podróż, pomagając im połączyć się z głębszymi częściami siebie, kryjącymi mądrość, siłę i radość.*

– JESSICA ALBA, THE HONEST COMPANY,  
AKTORKA I AUTORKA BESTSELLERÓW „NEW YORK TIMESA”

Potęga  
5-minutowych  
rytuałów przed snem

Oliver Niño



Potęga  
5-minutowych  
rytuałów przed snem

Wieczorne praktyki, które  
poprawią samopoczucie,  
wyciszą i twórczo  
uwolnią twój  
potencjał



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8301-904-8

Tytuł oryginału: *Do This Before Bed: Simple 5-Minute Practices That Will Change Your Life*

DO THIS BEFORE BED  
Copyright © 2025 by Oliver Niño  
Originally published in 2025 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024  
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 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<i>Wstęp</i> . . . . .	9
------------------------	---

## Część 1

### Podstawowe praktyki dla optymalnej higieny energetycznej

<b>Rozdział 1:</b> Co nowego w pracy z energią? . . . . .	27
<b>Rozdział 2:</b> Potęga rutyny . . . . .	31
<b>Rozdział 3:</b> Przygotuj się na sukces . . . . .	37
<b>Rozdział 4:</b> Cztery fundamentalne praktyki . . . . .	41

## Część 2

### Narzędzia do uzdrawiania i realizacji

<b>Rozdział 5:</b> Obfitość i realizacja . . . . .	53
<b>Rozdział 6:</b> Przygoda i zabawa . . . . .	63
<b>Rozdział 7:</b> Granice . . . . .	71
<b>Rozdział 8:</b> Życiowe zmiany . . . . .	81
<b>Rozdział 9:</b> Komunikacja i połączenie . . . . .	91
<b>Rozdział 10:</b> Kreatywność i inspiracja . . . . .	101
<b>Rozdział 11:</b> Lęk i niepokój . . . . .	111
<b>Rozdział 12:</b> Uzdrawienie żalu i traumy . . . . .	121
<b>Rozdział 13:</b> Zdrowie i witalność . . . . .	131

<b>Rozdział 14:</b> Intuicja, zmysły parapsychiczne oraz co oznacza być empatą . . . . .	143
<b>Rozdział 15:</b> Miłość i związki . . . . .	155
<b>Rozdział 16:</b> Skupienie i jasność umysłu . . . . .	167
<b>Rozdział 17:</b> Spokój i szczęście . . . . .	179
<b>Rozdział 18:</b> Cel i wkład . . . . .	187
<b>Rozdział 19:</b> Miłość i troska o siebie . . . . .	197
<b>Rozdział 20:</b> Sen . . . . .	205
<b>Rozdział 21:</b> Duchowość . . . . .	215
<i>Zakończenie</i> . . . . .	223
<i>O Autorze</i> . . . . .	227



# WSTĘP

Jaki zazwyczaj budzisz się rano? Czy jesteś odświeżony, wypoczęty i gotowy na nadchodzący dzień? A może raczej najchętniej kilkakrotnie nadusiłbyś ikonę drzemki w budziku, zanim zwleczesz się z łóżka i pocłapiasz po kubek mocnej kawy? Czy czujesz, że masz wszystko, co potrzebne, żeby być obecnym i zaangażowanym zarówno dla siebie, jak i swoich bliskich? Czy może raczej gorączkowo wykreślasz punkty z listy rzeczy do zrobienia, która nie pozwoliła ci zasnąć ostatniej nocy?

Jeżeli jesteś jak większość ludzi, często budzisz się nieswój i z poczuciem odłączenia od naturalnego stanu radości i swobody. A co, jeśli mógłbyś zmienić sposób, w jaki się budzisz, poprzez zmianę tego, jak zasypiasz? A co, jeśli mógłbyś zmienić to, jak doświadczasz dni, a nawet życia poprzez wykorzystanie potęgi czegoś, co robi każdy z nas: zasypiania?

W mojej książce znajdziesz całe mnóstwo porad i technik, które przygotowuję od 20 lat podczas pracy z klientami i uczniami z całego świata. Napisałem tę książkę, żeby zaoferować ci zrównoważony sposób na lepsze życie poprzez zmianę myślenia i przeprogramowanie podświadomości dzięki łatwym i skutecznym ćwiczeniom, które możesz wykonać przed snem.

Wszyscy chcemy żyć jak najlepiej, lecz często ten cel wydaje się bardzo odległy – nawet niemożliwy. Tak nie jest. Życie pełnią,

kiedy zaspokajane są wszystkie najgłębsze i najskrytsze potrzeby oraz pragnienia, to nasze pierworództwo. To właśnie pomoże ci zdobyć ta książka – każdego dnia i każdej nocy.

## Dlaczego przed snem?

Jednym z pytań, które często zadają mi uczniowie i klienci, jest: „Dlaczego to takie ważne, żeby wykonywać te ćwiczenia przed snem?”. Przysnięcie przy Netflixie może wydawać się kuszące, szczególnie pod koniec długiego dnia pracy, ale czas tuż przed zamknięciem oczu na dobranoc jest bardzo ważny w kwestii jakości naszego funkcjonowania za dnia.

Rutyny przed snem mogą pomóc nam połączyć się z naszym umysłem, naszymi emocjami i naszą energią – elementami często zaniedbywanymi za dnia, ponieważ poświęcamy uwagę innym sprawom, takim jak praca, związki, rodzina czy finanse. Niemniej to, na czym skupiamy się przed snem, w dużej mierze wpływa na to, jak funkcjonujemy, kiedy nie śpimy.

Na szczęście nauka zajmująca się snem ewoluowała i pogłębiła nasze zrozumienie, że czas przed snem jest potężnym narzędziem polepszającym dobrostan. Naukowcy badający sen zaobserwowali, że wieczorne nawyki mogą nie tylko pogłębić sen, lecz również polepszyć zdrowie kognitywne, fizyczne, umysłowe i emocjonalne. Ustalenie rutyny przed snem, sprzyjającej zrelaksowanemu zasypianiu, reguluje rytm okołodobowy, czyli wewnętrzny zegar nadzorujący funkcje, takie jak trawienie, temperatura ciała, fluktuacje energii oraz rytm snu i czuwania, który reguluje tak zwane homeostatyczne ciśnienie snu, wywoływane związkiem chemicznym adenozyzną. Kiedy nie śpimy, adenozyzna gromadzi się w mózgu i wywołuje fizyczną reakcję senności.

Dobry sen dosłownie wypłukuje adenozyne i pomaga przebudzić się odświeżonym, wypoczętym, z szeroko otwartymi oczami i gotowym na nadchodzący dzień.

Podczas snu mózg przesiewa i segreguje wszystkie informacje, które przyjął za dnia, regulując emocje i funkcje fizyczne oraz zarządzając ogromnym magazynem pamięci. Zatem czas przed snem jest istotny, gdyż określa nie tylko jakość naszego snu, lecz również nasz sposób myślenia za dnia. Ponadto sen otwiera naszą podświadomość, do której wkraczamy za pośrednictwem marzeń sennych i stanów głębokiego snu.

Podświadomość przechowuje informacje, które są powiązane dosłownie ze wszystkim, czego kiedykolwiek doświadczyliśmy. W rzeczywistości większa część tego, kim jesteśmy, istnieje poza naszym świadomym rozumieniem. Świadomość – znana również jako ego – jest odpowiedzialna za analizowanie, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów, skupianie się na konkretnych wspomnieniach oraz formowanie opinii i kurczowe trzymanie się ich. W przeciwieństwie do świadomości podświadomy umysł zawiera szerszy zakres informacji ulegających filtracji przez jego świadomą część, która w innym razie byłaby zbyt przytłoczona liczbą szczegółów.

Podświadomość ma klucz do bardziej złożonych, głębszych stanów, ponieważ zawiera możliwości istniejące poza naszą ograniczoną percepcją rzeczywistości. Według naukowców blisko 5 procent funkcji naszego mózgu jest świadomych i celowych, a 95 procent to podświadome i automatyczne działanie. Dlatego praca z podświadomością – a w tej książce będzie jej całkiem sporo – jest tak potężnym narzędziem; tu zaczynamy odblokowywać swój potencjał.

Umysł w trybie podświadomości zawsze pracuje w tle, przy czym pora spania odgrywa szczególnie ważną rolę w kwestii programowania tej części umysłu. Francuski psycholog Émile Coué

doskonale o tym wiedział i zachęcał swoich pacjentów z depresją do powtarzania słów: „każdego dnia i w każdy sposób staję się coraz lepszy” kilka razy przed zaśnięciem<sup>\*</sup>. Coué nazywał to potęgą *optymistycznej autosugestii*, co jest w zasadzie pozytywnym wzmocnieniem. Metoda działała, co potwierdzają udokumentowane listy od pacjentów relacjonujących znaczne polepszenie zdrowia fizycznego i psychicznego, w tym uporanie się z depresją, uśmierzenie chronicznego bólu oraz pozbycie się bezsenności. Niektórzy usilnie wierzyli w to stwierdzenie, zaś inni byli mniej przekonani, ale wszyscy doświadczali pozytywnych rezultatów. Praca Couégo pokazuje, że nasze świadome przekonania nie zawsze mają znaczenie. Dopiero kiedy podświadomy umysł wchłonie te przekonania, zaczynamy widzieć je jako naszą rzeczywistość.

Jak to działa? Wielu ludzi praktykujących świadomą uważność (*mindfulness*), hipnoterapeutów i naukowców badających sen skłania się dziś ku teorii, iż na czas przed zaśnięciem przypada naturalny hipnotyczny stan, podczas którego fale mózgowe zwalniają, a umysł jest gotowy na odświeżenie. W tym stanie możemy przyjmować nowe pomysły, które zazwyczaj omijają nasz głośny i uparty świadomy umysł natychmiast reagujący i mówiący: „To chyba nie jest zbyt realne, prawda?”. Kiedy ten władczy głos zaczyna zmierzać do krainy snów, podświadomy umysł może łatwo przyjmować i wchłaniać nowe wiadomości oraz pomysły – takie jak wizja idealnego zdrowia albo intencja podejmowania lepszych decyzji – jak gdyby były prawdziwe. A potem... właśnie takimi się stają.

To może wydawać się myśleniem na pograniczu magii, ale takim nie jest! To automatyczna skłonność znana jako efekt potwierdzenia, gdy szukamy poparcia naszych wcześniejszych wierzeń i przekonań, a ignorujemy wszelkie informacje sprzeczne

---

\* Émile Coué, *Świadoma autosugestia jako środek opanowania samego siebie*. Gaja, 1993.

z tymi przekonaniem. Być może myślisz, że jesteś świadomy wszystkich swoich przekonań, lecz prawda jest taka, że te najgłębsze istnieją na poziomie twojej podświadomości. Zatem kiedy programujesz swoją podświadomość nowymi, bardziej ekscytującymi i rozleglejszymi przekonaniem (w czym pomoże ci ta książka), przyciągniesz do siebie warunki istniejące w zewnętrznej rzeczywistości, które będą pasować do tych przekonań.

Ogólnie mówiąc, ćwiczenia i praktyki przedstawione w tej książce są zaprojektowane tak, żeby obejść ograniczające przekonania przechowywane w świadomym stanie jawy o tym, do czego jesteśmy zdolni. Zamiast tego pomogą nam one zakorzenić w podświadomości wysoką intensywność, pozytywne działanie, myślenie i stany oraz stworzyć nową sieć dla naszej rzeczywistości. Od tego momentu możemy dosłownie tworzyć magię.

Wynalazca Thomas Edison powiedział: „Nigdy nie idź spać bez prośby do swojej podświadomości”. Napoleon Hill, przedsiębiorca zajmujący się rozwojem osobistym, twierdził: „Twój podświadomy umysł pracuje nieustannie: kiedy śpisz i kiedy nie śpisz”.

W tej książce będziesz kierował sporo prośb do swojej podświadomości, dzięki czemu uzyskasz wiele korzyści. Znajdziesz się w wyciszonym i otwartym stanie receptywności. Pozbędziesz się stresu, a twój sen się polepszy. Będziesz się budził z większą energią. Uwolnisz się od myśli wywołujących niepokój, które zakłócają twój sen i utrudniają codzienne funkcjonowanie. Poczujesz głębsze połączenie ze swoim wyższym ja – tą częścią ciebie, która jest czymś o wiele bardziej złożonym niż twój świadomy umysł i okoliczności życiowe – żebyś poczuł silniejsze połączenie ze sobą, światem, z twoimi bliskimi i boskością (lub inną siłą wyższą, w którą wierzysz). Przygotujesz swój podświadomy umysł tak, żeby pomógł ci stworzyć to, czego najbardziej pragniesz.

## **Kim jestem i skąd pomysł na tę książkę**

Różnie mnie nazywano: uzdrowiciel energią, duchowy aktywator, pracownik światła, influencer..., ale prawda jest taka, że jestem zwyczajnym facetem, którego duchowe przebudzenie rodem nie z tego świata doprowadziło do misji duszy: jak najszybszego ratunku ludzi przed cierpieniem oraz pomocy w doświadczaniu przez nich najprawdziwszego i najbardziej wzmacniającego potencjału. Podobnie jak wielu ludzi przekraczających próg mojej szkoły uzdrawiania energią, zetknąłem się w życiu z wieloma przeciwnościami. W dzieciństwie naśmiewano się ze mnie i zawsze czułem się jak odludek. Nic nie łączyło mnie z rówieśnikami. Na ogół wolałem prowadzić poważne rozmowy z dorosłymi z rodziny lub z kolegami ojca. W szkole dużo czasu spędzałem w samotności, więc zawsze byłem ostatni w hierarchii społecznej. Nie miałem kolegów i nie należałem do żadnego towarzystwa, przez co byłem łatwym celem. Z czasem szkoła stała się miejscem sprawiającym mi ból, więc poświęcałem większość dni na niewidzialną egzystencję. Na szczęście mogłem oddawać się kreatywnym zajęciom, które wielce mi pomogły: pisałem teksty piosenek i grałem na gitarze. Należałem też do kilku zespołów i zaprzyjaźniłem się z ludźmi spoza szkoły.

Jednak wszelkie działania rozwijające kreatywność, jakie zacząłem praktykować, legły w gruzach, kiedy moi rodzice znaleźli się na skraju bankructwa. Moja mama pochodziła z bogatej rodziny, więc dorastałem w środowisku pełnym przywilejów, które zaspokajało wszystkie moje potrzeby. Mój tato był ambitnym przedsiębiorcą i prowadził kilka działalności gospodarczych. Niemniej jego przygoda z przemysłem ryżowym niemal doprowadziła go do bankructwa i zmusiła do restrukturyzacji firmy. Przysłony pożyczkami i długami nie potrafił się wypłatać z tego problemu

ani dość szybko go naprawić. Kiedy interes upadł, musieliśmy opuścić jedną z najlepszych dzielnic w mieście i przenieść się do jednej z najgorszych. Miałem wszystko, a teraz podcięto mi nogi. Spowodowało to ogromny konflikt w mojej tożsamości oraz wywołało wielki wstyd. Kontynuacja nauki w ekskluzywnej szkole prywatnej sprawiała, że czułem się niczym impostor. Nie chciałem, żeby ktokolwiek widział i znał moje prawdziwe oblicze.

Cały ten chaos był spotęgowany moim wewnętrznym cierpieniem, tym uporczywym uczuciem, że jestem nieadekwatny i nieidealny w porównaniu do rówieśników i reszty rodziny oraz że nigdy nie będę wystarczająco dobry. To było moją normą i te uczucia towarzyszyły mi podczas wchodzenia w dorosłość.

Kiedy skończyłem 18 lat, cała rodzina przeniosła się z Filipin do Stanów Zjednoczonych. Po raz kolejny wszelka stabilizacja, jaką zdołałem naprędce sklecić, rozpadła się w mgnieniu oka. To była szczególnie wyboista droga, głównie z tego względu, że wcześniej całkiem niezłe sobie radziłem: miałem dziewczynę, zespół i nowe życie na studiach. A potem zostałem zmuszony do porzucenia przyjaciół i kultury. Musiałem wszystko zacząć od nowa – obcy na obczyźnie. Przez pierwsze pół roku po przeprowadzce do Ameryki pogrążałem się w depresji, która wydawała się nie mieć dna. Nie wychodziłem z pokoju. Patrzyłem, jak wszyscy z mojej przeszłości idą naprzód beze mnie. To był jeden z najbardziej samotnych okresów w moim życiu, lecz jak na ironię zrodził on pasję do samorozwoju. Oddałem się lekturze książek psychologicznych i poradników, a także zapisałem się na kurs, gdzie dowiedziałem się, jak działa umysł. Proaktywnie podchodziłem do rozwoju umiejętności, które pozwoliłyby mi polepszyć relację ze sobą i z innymi ludźmi. To był bardzo ważny moment. Kiedy sięgnąłem twardego, zimnego dna, miałem tylko jedno wyjście – odbić się od niego.

Szczerze mówiąc, był to nawracający motyw w moim życiu: zacząć od zera i... budować z niczego. Jednak mimo nauki i progresu wciąż obserwowałem, że powtarzam wiele schematów, które charakteryzowały moje dzieciństwo: rozpoczynanie interesów lub podejmowanie się nowych, ekscytujących przedsięwzięć. Przez moment cieszyłem się sukcesem, lecz po chwili działo się coś, co niszczyło moje dobre samopoczucie: może firma zbankrutuje, a może znajdę inną metodę autosabotażu.

Z biegiem czasu zacząłem zauważać, że tkwię w zapętłającym się schemacie. Moja przeszłość stawała się przyszłością. Toksyczne relacje towarzyszyły mi wszędzie i byłem nieszczęśliwy bez względu na posiadane dobra czy gruby portfel. Lata przed tym, kiedy zrozumiałem, że empatia jest jedną z moich supermocy, byłem bardzo wrażliwy na energię innych ludzi. W rezultacie stałem się pocieszycielem, który zawsze starał się wyczuć, czego chcieli i potrzebowali inni ludzie, zaś siebie niezmiennie stawiałem na ostatnim miejscu.

Po kilku latach usiłowania odpędzenia problemów pieniędzmi zdałem sobie sprawę z bezsensu tego wysiłku. Pieniądze nie były rozwiązaniem – potrzebowałem podjąć intensywniejsze działania. Udałem się zatem w podróż, aby nauczyć się i wypróbować każdej dostępnej metody uzdrawiania – hipnoterapii, terapii kognytywno-behawioralnej (CBT), programowania neurolingwistycznego (NLP), jogi, reiki, Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC), pracy z oddechem oraz innych form pracy z energią uwzględniających ciało. Zaobserwowałem, że jedne techniki działają w moim przypadku lepiej niż inne, spośród których tylko kilka sprawdzało się za każdym razem. W trakcie tego procesu eksploracji rozpoznałem potęgę i znaczenie gromadzenia narzędzi, które pomagały mi mimo okoliczności, w jakich się znajdowałem – a nawet wbrew moim przekonaniom.



Szybko zauważyłem, że bez względu na to, co się myśli lub czuje – a także na wiek, rasę, pochodzenie, wychowanie lub poziom traumy – istnieją konkretne uniwersalne zasady i techniki, które działają w przypadku każdego człowieka. Te narzędzia miały odmienić moje życie na zawsze. Dziś wspólnie z moją żoną Mandą prowadzę działalność wartą kwotę z sześcioma zerami. Mamy trójkę wspaniałych dzieci, piękne domy w całym kraju i stworzyliśmy społeczność dusz skupionych na sercu (dwa miliony członków i liczba wciąż rośnie) z rozmaitych warstw społecznych, które nieustannie relacjonują nam swoje sukcesy.

O tym właśnie jest ta książka – o metodach, które pomogą ci napisać swoją osobistą historię sukcesu!

Blisko dwadzieścia lat poświęciłem na uzdrawianie energią i komunikację z milionami dusz, które nauczyłem oczyszczać energię z toksyn, aby mogły stworzyć życie, jakiego pragną – takie, które zawsze płynie w harmonii z najwyższym dobrem wszechświata. W ramach mojego programu Geo Love Healing pomagam ludziom uczyć się zarządzać swoją energią, usuwać mentalne, emocjonalne i energetyczne blokady oraz zostać certyfikowanym uzdrowicielem i terapeutą. Prowadzę warsztaty, inicjuję wydarzenia i nauczam ludzi z całego świata zarówno online, jak i stacjonarnie. Wszyscy obserwują *szybkie* rezultaty, a ja staram się być autentyczny i służyć pomocą w ich podróży, ponieważ dzielę się wszystkim, czego się nauczyłem (głównie sam). Uważam to za mój najważniejszy obowiązek i cel w tym życiu.

Przeprowadziłem ponad 20 000 sesji uzdrawiających i wyszkoliłem online blisko 2 miliony uczniów z 60 krajów. Otrzymuję tysiące e-maili miesięcznie od dusz, które dzielą się ze mną swoimi opowieściami o sukcesach. Stąd wiem, że zaprezentowane tu narzędzia i techniki działają. A jeżeli będziesz je stosował wystarczająco długo, zadziałają również na rzecz ciebie.

## Co nowego w pracy z energią?

W dziejach ludzkości różne kultury i tradycje uznawały uniwersalną siłę życia przepływającą przez nasze ciała i umysły. Możesz ją nazywać praną, chi, pneumą lub po prostu oddechem – to nie ma znaczenia. Bez względu na preferowany termin energia ta obejmuje naszą intuicyjną świadomość (pomagając wychwytywać dobre i złe wibracje, zanim mózg przetworzy informacje w wymaganym do tego czasie), nasz stan fizyczny oraz mistyczny potencjał. To siła życia, która przepływa przez wszystkie aspekty tego, kim jesteśmy, szczególnie te, których nie widzimy. Energia – główne źródło naszej mocy – może być doświadczana jako obfitość lub niedobór, wpływając na nasz dostęp do tej mocy. I chociaż wciąż nie mamy jednej odpowiedzi na to, czym tak naprawdę jest energia, dysponujemy namacalnymi dowodami na to, że istnieje – oraz że nie można jej ani stworzyć, ani zniszczyć, jedynie przetworzyć.

Wielu ludzi postrzega „medycynę energii” jako niejasny czy też ezoteryczny koncept – bardziej metaforę niż mierzalną wartość, taką jak kalorie czy waty. Niemniej medycyna energetyczna jest bardzo rzeczywista i w dziedzinie psychologii oraz nauk

ścisłych zaczęto tworzyć skomplikowane, nieezoteryczne wytłumaczenie tego, jak działa.

Być może zetknąłeś się z terminami *częstotliwość* i *wibracje* w połączeniu z hasłem *energia*. Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałeś się, co one oznaczają, powiem ci, że ich definicje są dość jasne. Wibracja to intensywność (amplituda) energii istniejąca jako pewien rodzaj rytmicznego schematu. Częstotliwość to tempo, w którym wibruje energia, zwykle mierzone w hercach (Hz), co jest równe jednemu cyklowi na sekundę.

Wibracje i częstotliwości występują na poziomie zarówno makrokosmicznym, jak i mikrokosmicznym. Na przykład naturalna częstotliwość naszej planety, która otacza całą biosferę i wszystkie istoty żywe, jest znana jako rezonans Schumanna i wynosi 7,83 Hz. Nasze tętno, schemat oddychania i rytm dobowy – to również mierzalne wibracje i częstotliwości. W skali nanometrycznej, na poziomie cząsteczek atomowych i subatomowych, istnieją wibracje generujące energię elektromagnetyczną, która z kolei może wpływać na zmiany na poziomie komórkowym.

Co zdumiewające, energia, wibracje i częstotliwość nie istnieją jedynie na poziomie materii fizycznej; odpowiadają również myślom i przekonaniom, tworząc zauważalne wzorce w ciele (jak przyspieszone lub spowolnione bicie serca czy zmieniony rytm oddechu). Niektórzy metafizycy, a nawet fizycy, wysunęli teorię, że zmiana naszych myśli, zachowań, a także zewnętrznych bodźców z otoczenia może faktycznie modyfikować wibracje i częstotliwości w komórkach oraz DNA. To wpływa na przepływ energii w ciele, co może znacząco oddziaływać na nasze zdrowie emocjonalne, mentalne i fizyczne.

Zasadniczo w kwestii niematerialnych aspektów naszej rzeczywistości nowoczesna nauka zaczyna doganiać to, co wiedzieli nasi przaprzodkowie.



## TWOJE DUCHOWE PRZEBUDZENIE

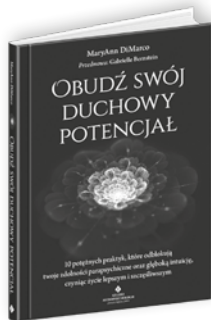
Elizabeth April



Dowiedz się, jak przejść przez wszystkie etapy duchowego przebudzenia. Autorka, która od dzieciństwa rozwija zdolności jasnowidzenia i channelingu oraz czerpie z doświadczeń fizyki kwantowej, ciebie również poprowadzi przez meandry rozwoju duchowego. Wykorzystasz jej bogate doświadczenia osobiste oraz liczne przykłady z życia osób, które od lat stosują polecane przez nią praktyki duchowe. Poznasz medytacje, afirmacje, wizualizacje, ćwiczenia umysłu i inne rodzaje terapii duchowych. Dodatkowo, terapie oddechowe uwolnią cię od wewnętrznego zamętu i pozwolą uzyskać duchową równowagę. W swojej drodze nauczysz się odczytywać i wykorzystywać mądrość swoich duchowych przewodników. Za spokojem i bez stresu będziesz podchodzić do codziennych spraw. Otwórz się na tajemnicę duchowego przebudzenia.

## OBUDŹ SWÓJ DUCHOWY POTENCJAŁ

MaryAnn DiMarco



W książce tej znajdziesz bogaty zestaw praktyk duchowych i wskazówek opracowanych przez medium o światowej renomie. Służą one wzmocnieniu intuicji i osiągnięciu stanu wysokich wibracji. Dzięki nim obudzisz swoją wrodzoną duchowość i rozpoczniesz komunikację z przewodnikami duchowymi. Nauczysz się używać sześciu darów jasności i trafnie interpretować przekazy otrzymywane w ramach channelingu. Będziesz też potrafił samodzielnie aktywować zmysły psychiczne. Poznasz również metody łączenia rozwoju duchowego z resztą swojego codziennego życia. W ten sposób odkryjesz, że parapsychologia ma wymiar praktyczny, który bez trudu da się wykorzystać do realizacji własnych celów. Odblokuj swoje zdolności parapsychiczne i korzystaj z nich na co dzień.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



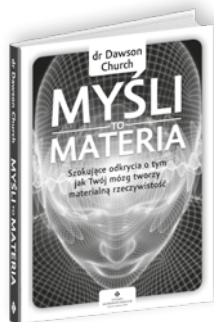
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## MYŚLI TO MATERIA

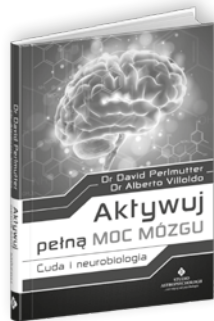
dr Dawson Church



Autor jest pionierem badań na polu uzdrawiania, a jego wyniki wyprzedzają obecne czasy. Wyjaśnia, jak nasze myśli tworzą materię wokół nas. Opisuje techniki, które sprawiają, że nasze myśli się materializują i potwierdza ich działanie. Udowadnia, że Prawo Przyciągania nie jest jedynie metafizycznym pojęciem, tylko naukową rzeczywistością. Cytuje nowe odkrycia w epigenetyce, neurobiologii, elektromagnetyzmie, psychologii, wibracjach i fizyce kwantowej, łącząc każdy krok w procesie, w którym umysł tworzy materię. Pokazują one, że nasze umysły posiadają ogromny potencjał twórczy, który możemy wykorzystać do uzdrawiania i realizacji marzeń. Daje nam także wskazówki do stosowania tych niezwykłych stanów mózgu w naszym codziennym życiu. Gdy myśli stają się rzeczami...

## AKTYWUJ PEŁNĄ MOC MÓZGU

dr Alberto Villoldo



Neurolog dr David Perlmutter oraz antropolog medyczny i szaman dr Alberto Villoldo połączyli siły by poznać granice możliwości ludzkiego mózgu oraz znaleźć sposób na skorzystanie z pełni jego potencjału. Porady żywieniowe i ćwiczenia fizyczne wymienione w tej książce nie tylko naprawią te części Twojego mózgu, które zostały uszkodzone przez stres, ale też stworzą środowisko podatne na wzrost nowych komórek nerwowych. Aktywują również geny odpowiedzialne za długowieczność, lepszą odporność i usprawnioną pracę umysłu. Z kolei praktyki szamańskie, medytacje i wizualizacje pomogą Ci pobudzić te obszary mózgu, dzięki którym spokój, kreatywność i radość w sposób naturalny przejawiają się w Twoim życiu. Już dziś aktywuj pełną moc swojego umysłu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



## JAK WEJŚĆ NA WYSOKIE WIBRACJE

Lalah Delia



Mówisz „Jestem pełen energii”? To wibracje. Wsłuchaj się w nie, postaraj się je poczuć. Zwróć uwagę na wibracje w tobie i wokół ciebie – odczuwane w ciele, duszy i umyśle. Dostrojenie się i znalezienie sposobu na to, jak wejść na wysokie wibracje i zwiększać świadomość, stanie się twoją stałą praktyką duchową i terapią na wy-ciszenie złych emocji. Ćwiczenia proponowane przez Autorkę, specjalistkę z zakresu uzdrawiania duchowe-go i rozwoju osobistego, nauczą cię dostrajać wibracje i stosować skuteczne oczyszczanie energetyczne. Życie w harmonii zapewnia spokój ducha, szczęście, zdrowie, dobre relacje w życiu osobistym. Gdy poczujesz, że brakuje ci harmonii, znajdź właściwą nutę! Rób to, co przynosi ci wyższe wibracje. Co sprawia, że czujesz, że żyjesz. Wejź na wysokie wibracje. Uzdrów energią ciało i duszę.



## 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.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

●  
AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

●  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

●  
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

●  
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

●  
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

●  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35

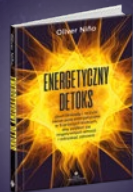




STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



Polecamy:



**Oliver Niño** – uzdrowiciel energetyczny, ekspert ds. aktywności duchowej i twórca Geo Love Healing. Przeprowadził ponad 20 tysięcy indywidualnych sesji uzdrawiających i przeszkolił ponad 2 miliony osób w ponad 60 krajach. Jego metodom zaufały także znane postacie, takie jak Gwyneth Paltrow i Demi Moore. Od lat pomaga ludziom odblokować własną energię, osiągnąć wewnętrzną harmonię i odkryć swój duchowy potencjał.

### **Poznaj moc 5-minutowych rytuałów, które pomogą ci wzmocnić intuicję i osiągnąć spokojny umysł.**

Odkryj proste, ale potężne ćwiczenia przed snem, które wpłyną na twój rozwój duchowy, poprawią koncentrację i pomogą lepiej radzić sobie ze stresem. To idealne rozwiązanie dla zapracowanych osób, które szukają szybkich i skutecznych sposobów na regenerację. Autor łączy sprawdzone techniki relaksacyjne z szybkim, praktycznym podejściem, dostosowanym do twojego codziennego życia.

#### **Dzięki tej książce:**

- Nauczysz się technik medytacji na wyciszenie umysłu.
- Poznasz rytuały, które pomogą ci zasypiać szybciej i przejść w głęboki sen.
- Wzmocnisz swoją intuicję i zaczniesz ją stosować na co dzień.
- Lepiej wykorzystasz wewnętrzną energię w codziennych wyzwaniach.
- Pozbędziesz się napięcia i przygotujesz swój umysł na regenerujący sen.
- Odkryjesz swoją podświadomość, by uwolnić negatywne schematy i wprowadzić pozytywne zmiany.
- Pożegnasz szkodliwe skutki stresu i zapomnisz, czym jest niepokój.

**5 minut przed snem – twoje rytuały na harmonię i odprężenie!**

#### **Patroni:**



SZTUKATER.PL

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach



**Psychotronika.pl**

Pierwszy polski portal psychotroniczny



**Talizman.pl**

SKLEP EZOTERYCZNY