

Lisa Champion



**SKUTECZNE SPOSOBY OCHRONY  
PRZED WAMPIRAMI ENERGETYCZNYMI  
ORAZ ATAKAMI PSYCHICZNYMI**

**Prawidłowe stawianie granic  
oraz budowanie zdrowych relacji**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

„Szkoda, że nie mogłem przeczytać tej książki w wieku trzynastu lat. Dopiero po czterdziestce zacząłem mieć jakiegokolwiek pojęcie o tym, co znaczy być osobą empatyczną. Ta książka opisuje to w powiązanych ze sobą historiach, ćwiczeniach i instrukcjach, które pomogą osobom empatycznym w każdym wieku. Dziękuję, Liso, za to, że podzieliłaś się z nami swoją wiedzą. Od tak dawna potrzebowaliśmy tej książki”.

**Jacob Nordby**, autor *Blessed Are the Weird* i *The Creative Cure*

„*Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami energetycznymi oraz atakami psychicznymi* to niezwykle zabawna i pouczająca książka, z której skorzysta każda wrażliwa osoba. Dla osób wysoko wrażliwych (HSP), osób empatycznych i wszelkiego rodzaju uzdrowicieli jest to lektura obowiązkowa. Począwszy od podstawowego zrozumienia empatii, aż po wyznaczanie granic; od zasad tworzenia świadomego związku po wysoce skuteczne techniki oczyszczania energii dla profesjonalnego uzdrowiciela – książka *Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami energetycznymi oraz atakami psychicznymi* zawiera wszystkie te podstawy!”.

**Cate Montana**, autorka *The E-Word* oraz *Apollo and Me*

„Lisa dostarcza najpotrzebniejszych narzędzi osobom empatycznym w czasie, kiedy najbardziej ich potrzebujemy. Opisuje zawiłości związane ze sznurami energetycznymi w naszych związkach w sposób, który sprawia, że staje się to naprawdę łatwe do zrozumienia i oferuje pomocne praktyki przydatne ustanawianiu granic i ochronie. Każdy, kto czuje się jak zbyt nasączona emocjami gąbka tego świata, wybitnie skorzysta na lekturze tej książki!”.

**Ora North**, autorka *I Don't Want to Be an Empath Anymore*

„Wreszcie! Pouczająca, łatwa w lekturze, pożyteczna książka, która oferuje zrozumienie i świeże spojrzenie zarówno osobom empatycznym, jak i tym nie empatycznym. Przeczytaj to i ucz się od Lisy, która własną wrażliwość energetyczną przekształciła w ugruntowane supermoce”.

**Jac O’Keeffe**, autorka *Born to be Free* i *How to Be a Spiritual Rebel*,  
a także współzałożycielka Association for Spiritual Integrity

„Jako HSP żałuję, że nie przeczytałam tej książki trzydzieści lat temu – zaoszczędziłoby mi to dziesiątek lat samodzielnego rozgryzania tematu i doświadczania tego wszystkiego na własnej skórze! Lisa Campion genialnie analizuje wyzwania i dary wrażliwej, empatycznej osobowości; i dostarcza cennych spostrzeżeń, opisów historii oraz ćwiczeń, które pozwolą nam okiełznać naszą wrażliwość. Lektura obowiązkowa dla każdego, komu kiedykolwiek powiedziano, że jest ‘zbyt wrażliwy!’”.

**Eileen Day McKusick**,  
autorka książki *Elektryczne ciało, elektryczne zdrowie*

„Lisa Campion jest utalentowaną uzdrowicielką, wizjonerką i nauczycielką działającą od ponad trzech dekad. Mocno angażuje się we własną edukację – używając hasła: „Zgadnij, czego się ostatnio nauczyłam?”. Książka *Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami energetycznymi oraz atakami psychicznymi* oferuje niezmiernie potrzebne wglądy, wskazówki i inspirację dla każdego, kto od dawna odczuwa napięcie lub walczy ze swoją empatyczną naturą. Jej dowcipny przekaz wywoływał u mnie głośny śmiech; bardzo polecam tę książkę”.

**Sharon Wilsie**, założycielka Horse Speak Institute, autorka *Horse Speak* i *Horses in Translation* oraz nauczycielka Reiki na poziomie mistrzowskim

**SKUTECZNE SPOSOBY OCHRONY  
PRZED WAMPIRAMI ENERGETYCZNYMI  
ORAZ ATAKAMI PSYCHICZNYMI**

Lisa Champion



**SKUTECZNE SPOSOBY OCHRONY  
PRZED WAMPIRAMI ENERGETYCZNYMI  
ORAZ ATAKAMI PSYCHICZNYMI**

Prawidłowe stawianie granic  
oraz budowanie zdrowych relacji



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Kamila Lebedzińska  
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska  
ZDJĘCIE AUTORKI NA OKŁADCE: Carol Kaplan Photography  
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-106-6

Tytuł oryginału: *Energy Healing for Empaths: How to Protect Yourself from Energy Vampires, Honor Your Boundaries, and Build Healthier Relationships*

Copyright © 2021 by Lisa Campion and New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
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](https://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

---

	Przedmowa .....	9
	Prolog .....	17
	Wprowadzenie .....	21
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	Dar, który zdaje się być klątwą .....	37
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	Radzenie sobie z intensywnością tego, co czujemy .....	67
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	Nauka ochrony naszej energii .....	93
<b>ROZDZIAŁ 4</b>	Nasze tańce z wampirami energetycznymi .....	125
<b>ROZDZIAŁ 5</b>	Mówienie „nie” i obrona naszej przestrzeni psychicznej .....	157
<b>ROZDZIAŁ 6</b>	Wymiana energii podczas romansu, seksu i miłości bez zatraćania samych siebie .....	191
<b>ROZDZIAŁ 7</b>	Kiedy jesteśmy wycieńczeni, wyczerpujemy również innych – ale możemy powrócić do pełni sił .....	235
	Podsumowanie .....	259
	Podziękowania .....	263
	Przypisy końcowe .....	265

---

## PRZEDMOWA

---

**MÓJ POKÓJ W HOTELU JEST NAWIEDZONY!** Muszę go opuścić – to były pierwsze słowa, jakie wypowiedziała do mnie Lisa Campion, budząc we mnie uczucie siostrzanej więzi i pilną potrzebę, aby jej pomóc.

– *Ona nie może tam zostać* – pomyślałam.

– W moim pokoju jest dodatkowe łóżko... zapraszam – powiedziałam, patrząc w szeroko otwarte brązowe oczy swojej nowej przyjaciółki.

Lisa i ja zostałyśmy zaproszone do udziału w letnich weekendowych warsztatach dla kobiet nad jeziorem w stanie Massachusetts, prowadzonych przez naszą wspólną koleżankę Wendy Capland. Otoczone prezeskami w strojach kąpielowych, szortach i klapkach, pośród stołów z rozłożonymi na nich plasterami arbuza oraz unoszącego się w powietrzu kokosowego zapachu kremu Coppertone, opowiadałam o sile snów i podróży bohatera (a właściwie bohaterki), a Lisa dzieliła się technikami uzdrawiania energią z kobietami, które zarządzają korporacyjną Ameryką na Wschodnim Wybrzeżu.

Gdy pakowałyśmy się po zakończeniu warsztatów tego dnia, miałyśmy przed sobą jeszcze jeden dzień pracy, więc zapytałam ją: – Czy potrzebujesz towarzystwa, gdy będziesz zabierać swoje rzeczy z tego nawiedzonego hotelu? – zgłosiłam się na ochotnika, aby zostać jej skrzydłową.



– Byłoby cudownie! – wyglądała, jakby spadł jej kamień z serca.

Wtedy już wiedziałam, że jesteśmy Thelmą i Louise, pędzącymi poprzez ciemność i podskakującymi w jej SUV-ie, który jechał po krętych, obsadzonych drzewami wiejskich drogach, w czasie gdy prowadziły nas jedynie światło gwiazd i adrenalina. Wdzięczne za wysoko umieszczone reflektory i bursztynowy blask księżyca wlewający się przez przednią szybę i napełniający nas nadzieją, opracowywałyśmy plan, jak dostać się do tego Piekelnego Hotelu i wydostać się z niego możliwie bez szwanku.

Musiałam ją zapytać, co wyczuła, co się stało, że była taka wystraszona.

Lisa zaczęła się trząść, pochyliła się do przodu i ścisnęła kierownicę. – Nie jestem pewna, ale odniosłam wrażenie, że mój hotel był kiedyś burdelem, kiedy... i powiedzmy, że życie kogoś albo wielu ludzi nagle i niezbyt szczęśliwie zakończyło się w tym pokoju.

*Przetknęłam głośno ślinę.*

W czasie naszej godzinnej podróży, próbując nie wprowadzać się w stan jeszcze większego przerażenia, skierowałam swoją ciekawość w stronę Lisy. Chciałam się dowiedzieć, jaka ścieżka życiowa doprowadziła ją do tego, że została osobą obdarzoną tak potężną empatią, zdolnościami parapsychoicznymi, a przy tym została taką nauczycielką. Opowiedziała mi, że już od dziecka była wrażliwa i że zdobyła czarny pas w karate, aby zyskać psychiczną i fizyczną siłę, by móc radzić sobie z tą wrażliwością.

– Kiedy jesteś dzieckiem, to zdolności parapsychicznych nie traktujesz jako daru. Gdybym tylko mogła, oddałabym ten dar z powrotem – powiedziała ze śmiechem.

Ale na szczęście nie mogła go oddać. Faktem jest, że, dzięki Bogu (za wszystko, czym nas obdarzył), upadła na kolana i odmówiła modlitwę, którą wszystkie osoby empatyczne muszą wypowiedzieć w pewnym momencie swojego życia: „Boże, aniołowie, przewodnicy, duchy nauczyciele, przodkowie, kimkolwiek jesteście i gdziekolwiek jesteście, jeśli mam żyć w tym szalonym świecie, z całą jego tępotą, postrzępionymi krawędziami i wampirami energetycznymi, to wyjdźcie, wyjdźcie, gdziekolwiek jesteście i pomóżcie mi to zrobić!”

Energicznie pokiwałam głową. Potrafiłam to zrozumieć, bo sama miałam za sobą ciemne noce duszy. Tak naprawdę jestem znana z tego, że mówię klientom: „Najgorszą rzeczą jest niewykorzystanie pożytków płynących z kryzysu. Jeżeli staniemy się, jak podpowiada Margaret Mead, antropologami własnego życia i zachowamy świadomość, przechodząc przez nasze życiowe załamania, wtedy odkryjemy, że są one ojcami naszych wielkich życiowych przełomów. Innymi słowy, jeśli na nie spojrzymy, odkryjemy, że to, co, jak sądziliśmy, było najgorszą rzeczą, jaka nas w życiu spotkała, stało się trampoliną dla naszego życiowego celu, środkiem, dzięki któremu możemy mieć prawdziwy wkład w życie innych ludzi idących podobną ścieżką”.

To łatwe z perspektywy czasu, czuć się porządnym, spokojnym i mieć wszystko poukładane w takie dni, kiedy czujemy, że złapaliśmy wiatr w żagle. Lecz wierzę w to, że to właśnie

w samym środku największej zawieruchy nasze zdolności do trzymania wszystkiego w garści liczą się najbardziej.

Gdy powoli jechałyśmy wzdłuż tego kompleksu mieszkalnego, wiedziałam, nie musząc pytać, który z tych hoteli przerażał Lisę. Zatrzymała się przed zapierającą dech w piersiach wiktoriańską karczmą z wieżami, wieżyczkami i lukarnami oświetlonymi staroświeckimi lampami naftowymi. Pomimo ich zewnętrznego piękna poczułam wzbierającą w żołądku falę mdłości.

– Dlaczego ta ulica jest taka opustoszała? – zapytałam. – Jest dopiero dwudziesta w piątkowy wieczór w środku lata, w centrum miasta. Gdzie są ci wszyscy ludzie?

Lisa spojrzała na mnie ze znaczącym wyrazem twarzy. *To duchy sprawiły, że ludzie trzymali się z daleka.* Moja nowa przyjaciółka wzięła kilka oddechów i wykonała ćwiczenie ugruntowujące. Odmówiłam modlitwę, wzywając nasze anioły, abyśmy mogły być tak jasne, żebyśmy były w stanie wyrzucić wszelką ciemną energię, która utknęła, i wznieść ją do światła.

Skradałyśmy się na palcach po skrzypiących drewnianych schodach prowadzących na przestronny ganek. Do drzwi przyczepiona była kartka: „Jeśli jesteś gościem, użyj swojego klucza i wejdź do środka. W tej chwili na miejscu nie ma nikogo z obsługi. Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń pod numer: xxx-xxx-xxxx”.

Spojrzałyśmy na siebie. To było takie dziwne! Nigdy nie zatrzymałam się w hotelu, w którym nie byłoby nikogo z obsługi.

Mimo że wszystko we mnie pragnęło uciekać, nie chciałam, aby Lisa musiała stawić temu czoła sama – chociaż teraz, gdy

ją znam o wiele lepiej, wiem, że pod względem duchowym jest niezłą twardzielką, która mogłaby sobie poradzić w pojedynkę. Ale mimo wszystko przyjaciółki nie pozwalają swoim przyjaciołkom chodzić same do łazienek publicznych – ani do nawiedzonych hoteli.

Niezdarnie pogrzebała w torebce i wyciągnęła staromodny klucz, wkładając go do dziurki i przekręcając ozdobną gałkę w drzwiach. Wkradłyśmy się do ogromnej, pełnej przepychu recepcji, stanowiącej komplet z dekoracyjnymi poręczami w wiktoriańskim stylu i rzeźbionym słupkiem poręczy schodów.

– Halo! Dobry wieczór! – wykrzykiwałyśmy obydwie, aby sprawdzić, czy jest tam jakaś ludzka istota.

Nie otrzymawszy żadnej odpowiedzi, popędziłyśmy na górę, biegnąc na drugie piętro po wyłożonej pluszową wykładziną klatce schodowej. Idąc korytarzem, zauważyłyśmy, że wszystkie drzwi w pozostałych pokojach były otwarte... lecz w środku nie było nikogo.

*To dziwne – dlaczego te wszystkie drzwi były otwarte?*

To miejsce wydawało się całkowicie pozbawione... ludzi... którzy... żyli.

Drzwi do pokoju Lisy były jedynymi zamkniętymi na klucz, tak jak je zostawiła, zanim poszła na nasze warsztaty. Otworzyła drzwi, których zawiasy zaskrzypiały. Zobaczyłam jedynie starodawną komodę i mosiężne łóżko.

Lisa ruszyła do tego skąpo umeblowanego (aczkolwiek pięknego) pokoju i w kilka sekund zebrała to, co należało do niej, wrzucając wszystko do walizki. Gdy dałyśmy sygnał do odwrotu,

obydwe odmówiliśmy jeszcze więcej modlitw, jak małe dzieci uciekające z nawiedzonego domu w czasie Halloween.

Gdy już znalazłyśmy się w samochodzie, zatrzasnęłyśmy drzwi, a Lisa trzęsącą się dłonią wierciła kluczykiem w stacyjce. Nie mogliśmy odjechać stamtąd tak szybko, jak chciałyśmy.

Po opuszczeniu tego domu o złej reputacji i upiornie spokojnej ulicy pośród unoszącego się za nami kurzu, obydwie odetchnęłyśmy z ulgą. GPS wymknął się spod kontroli, wydłużając godzinną podróż powrotną do dwóch godzin, a nasza rozmowa meandrowała podobnie jak droga przed nami, wypełniając się nawzajem ścieżkami życia, które doprowadziły nas do tego dziwnego punktu zwrotnego. Poczułam, że muszę ją zapytać: – I co dalej z tobą będzie? I jak mogę cię wesprzeć, byś dała temu kobiecy wyraz?

Wypaliła: – Książka. Tak naprawdę noszę w sobie wiele książek, które proszą o wydanie ich na świat. Uwielbiam pracować sam na sam z klientem oraz w małych grupach, ale tak naprawdę czuję, że muszę wnieść o wiele większy wkład pomocny większej grupie osób. Na świecie jest tak wielu wrażliwych, utalentowanych, empatycznych ludzi, którzy cierpią – i czuję, że moją misją jest im pomóc.

– A zatem uważaj mnie za położną twoich książek.

Wróciłyśmy do domku nad jeziorem, gdzie podczas powrotu z naszej przygody witał nas sosnowy zapach miękkich, zaokrąglonych igieł sosny balsamicznej. Weszłyśmy po schodach do mojego pokoju z widokiem na połyskującą wodę, mieniącą się w podmuchach ciepłego wiatru. Kiedy Lisa wtuliła się w swoje

podwójne łóżko umieszczone od strony jeziora, powiedziała zaspanym, chrapliwym głosem: – Ach... ten pokój ma wspaniałe wibracje, słodkich snów.

Przez następny rok miałam zaszczyt towarzyszyć Lisie w jej podróży prowadzącej od pomysłu na książkę do pełnego rozkwitu jej kobiecej kreatywności. Przyciągana przez wizję i cel, Lisa przyjęła przewodnictwo w duchu średniowiecznego pochodzenia jej nazwiska, *champion* oznacza bowiem *mistrza*. Jeszcze bardziej odważnie niż wtedy, gdy domagała się zabrania swoich rzeczy z nawiedzonego hotelu, zmierzyła się ze swoimi autorskimi demonami – z tymi, które wyrastają przed najlepszymi z nas, kiedy kończymy pisanie książki, a szczególnie gdy jest już napisana i przychodzi czas poddania jej ocenie publicznej.

W końcu, minionej wiosny wraz z Lisą i innymi akuszerkami, które dołączyły do Drużyny Lisy, świętowałyśmy wydanie *Duchowego Reiki\**, książki, która natychmiast została ogłoszona bestsellerem i trafiła na pierwsze miejsce listy Amazon.com.

Było mi przykro z powodu tego, co wydarzyło się w tym nawiedzonym hotelu, i modliłam się o to, aby dusze, które zostały tam uwięzione, znalazły swoją drogę do światła. Chciałam myśleć, że tak się stało, dzięki Lisie, która była tam tej jednej nocy. Ćwicząc to, co sama głosiłam – „Kryzys to straszna rzecz, jeśli się ją marnuje” – muszę przyznać, że jestem wdzięczna za to dziwaczne doświadczenie, które wprowadziło Lisę do mojego życia i za zaszczyt bycia poproszoną o napisanie przedmowy do jej drugiej książki, która teraz jest w twoim posiadaniu (i nie

---

\* Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

ma to nic wspólnego z demoniczną mocą, więc nie potrzeba ci egzorcyzmu).

Niezależnie od tego, czy znasz pracę Lisy Champion, czy jest to dla ciebie coś nowego, zostałeś właśnie zaproszony na ucztę. Czytając *Skuteczne sposoby ochrony przed wampirami oraz atakami psychicznymi*, odkryjesz, że znalazłeś się w niezwykle wprawnych rękach. Lisa jest nauczycielką na poziomie mistrzowskim, utalentowaną uzdrowicielką i wspaniałą pisarką, która umożliwi ci zamianę tego, co uważałeś za klątwę – twoją wrażliwość – w twoją supermoc.

Jeśli jesteś osobą empatyczną, która zмага się z niepokojem, depresją i/lub uzależnieniem; jeżeli masz trudny czas, wyznaczając granice; albo gdy wydajesz się być magnesem dla wampirów energetycznych, to ta książka jest dla ciebie – a czas, który przypada na przeczytanie jej właśnie teraz, nie mógłby być lepszy. Jak naucza Lisa (a ja całym sercem się z tym zgadzam), to właśnie osoby empatyczne nie tylko zmieniają oblicze tej ziemi, ale także ją dziedziczą.

Ciesz się tą książką i niech pomoże ci ona wznieść się ponad zgiełk i nawiedzone miejsca tego świata, dając ci narzędzia do alchemicznego przemienienia wszystkiego, co kiedykolwiek stanowiło dla ciebie wyzwanie, tak abyś mógł mieć takie życie, jakie uważałeś za możliwe tylko w snach. To jest twój czas!

Kelly Sullivan Walden  
autorka *It's All in Your Dreams*  
i *The Hero's Journey Dream Oracle Cards*

---

## PROLOG

---

**KIEDY MIAŁAM DWADZIEŚCIA LAT**, spotkałam w pociągu kogoś, kto na zawsze odmienił moje życie. Był rok 1985, a ja byłam w ostatniej klasie college'u. Wybrałam studia za granicą – w Aix-en-Provence na południu Francji.

Wraz z przyjaciółmi spędziłam ostatni weekend w Paryżu, skąd wracaliśmy nocnym pociągiem do Aix. Pociąg był przeladowany, więc wszyscy byliśmy ściśnięci w wagonie drugiej klasy – praktycznie siedzieliśmy sobie na kolanach. Byłam wciśnięta w róg, cierpiąc z powodu koszmarów nocnych, które przeżywa każda osoba empatyczna, gdy jest nadmiernie stymulowana. (Mimo że w 1985 roku byłam osobą *empatyczną*, to jeszcze nie znałam tego terminu).

Nadmierne zmęczenie w warunkach takiego zatłoczenia, w towarzystwie ogromu wyczerpanych i pobudzonych emocjonalnie ludzi sprawiało, że moje wrażliwe obwody były przeciążone. Czułam w sobie chaos. Skumulowanie emocji, energii i bliskości tych wszystkich ludzi sprawiało, że czułam niepokój i zbierało mi się na mdłości.

Dokładnie naprzeciwko mnie – nasze kolana niemal się stykały – siedział przystojny młody człowiek o intensywnym spojrzeniu, które wbił we mnie, nieomal nie mrugając oczami. Patrząc teraz wstecz i przypominając sobie naszą rozmowę oraz będącą jej następstwem przyjaźń, jestem pewna, że był moją *bratnią duszą*



wypełniająca ze mną swój *duchowy kontrakt* (tymi dwiema koncepcjami zajmiemy się później), i spadł mi z nieba jak dar, aby wprowadzić moje życie na nowe tory.

– Czy dobrze się czujesz? – zapytał po francusku. – Wyglądasz, jakby było ci bardzo źle. Chcę ci powiedzieć, że jesteś bardzo wrażliwą osobą, a taka sytuacja jest dla ciebie wyjątkowo trudna. Zbyt wielu ludzi, za dużo energii i wszystko ściśnięte na małej powierzchni. Ale taka jest twoja natura i musisz nauczyć się sobie z nią radzić. *Możesz się tego nauczyć. Masz pomoc bardzo wielu osobom; to również chcę ci powiedzieć.*

Był bardzo bezpośredni. Nie było żadnej kurtuazyjnej, luźnej rozmowy, a w powietrzu nie unosił się francuski urok, do którego już przywykłam.

Remy był kilka lat starszy ode mnie i jechał do Marsylii odwiedzić swoją matkę. W minionym roku uczył się jogi i medytacji w aśramie w Indiach. Dowiedziałam się później, że jego matka pochodziła z Francji, a ojciec z Izraela i, pomimo tego że miał zaledwie dwadzieścia pięć lat, był jedną z najbardziej świadomych i uduchowionych osób, jakie kiedykolwiek spotkałam. Remy został mi zesłany jako członek drużyny nauczycieli duchowych, bo miałam to szczęście, że pojawili się oni w moim życiu. Zjawił się w samą porę, aby pomóc mi nauczyć się tego, co powinnam wiedzieć, aby móc funkcjonować w tym zatłoczonym i hałaśliwym świecie jako młoda, niewyszkolona empatyczna osoba będąca medium.

Właśnie tej nocy w pociągu rozpoczęło się jego nauczanie, od trzech ćwiczeń oddechowych. (Stały się one podstawą technik

zarządzania energią, których uczę wszystkie osoby empatyczne na całym świecie – nauczę ich także ciebie, bo zawarłam je w tej książce).

– Pierwsze ćwiczenie – powiedział – polega na oczyszczeniu energii, gdy zbierzesz jej zbyt dużo. – Tłumaczył mi, że wrażliwi ludzie są jak gąbka i tę gąbkę czasami trzeba porządnie wycisnąć. Miałam to robić codziennie rano po przebudzeniu i o dowolnej porze dnia, ilekroć poczuję, że jestem bardzo zmęczona oraz dodatkowo przed zaśnięciem.

– Drugie ćwiczenie ma na celu odbudowanie energii, kiedy czujesz się wyczerpana. Osoby wrażliwe mają przepuszczalne pole energetyczne i łatwo się wyczerpują. Przez cały czas jesteś zmęczona, tak? Szczególnie wtedy, gdy wokół jest mnóstwo świateł, hałasu lub dzieje się coś dramatycznego?

Skwapliwie to potwierdziłam (i błogosławiłam moich profesorów francuskiego oraz moje wewnętrzne doświadczenie, które pomogło mi zrozumieć jego wyjątkowo szybką mowę).

– Ostatnie ćwiczenie ma nauczyć cię chronić siebie, skoro już masz żyć w tym świecie. Nie możesz się wycofać, *ma petite*, nawet jeśli byś chciała. Musimy dać ci jakąś zbroję, grubszą skórę chroniącą cię przed trudnościami tego świata. Będziesz żyła takim życiem, w którym będziesz wchodziła wprost w trudne sprawy innych ludzi, więc musisz być przygotowana.

I w taki sposób, prosto i cudownie, zaczęłam uczyć się zarówno o mojej empatycznej naturze, jak i o części uzdrawiającej, jaka jest we mnie. Dokładnie w tym samym momencie otrzymałam trzy proste, cenne narzędzia, które chroniłyby mnie na tej ścieżce.

\*\*\*

Przez dziesięć kolejnych lat Remy i ja mieliśmy coś w rodzaju mistycznego związku. Pojawiał się nie wiadomo skąd; uczył mnie o duchowości, dawał mi lekcje dotyczące energii i magii; a potem znowu znikał, aż do następnego razu. Remy pomógł mi znaleźć kierunek w życiu, dał mi pełen zestaw narzędzi, którymi się z tobą dzielę, i wiarę w to, że gdy pomoc jest potrzebna, zostanie mi ona dana i że nie jestem sama w tej podróży. Taką samą wiarę chciałabym zaszcześcić w tobie. Niech ta książka będzie dla ciebie liną ratunkową, taką samą jak dla mnie było to przypadkowe spotkanie z nocnym czarodziejem.

## Nauka ochrony naszej energii

**MINJI TO PIĘKNA EMPATYCZNA** młoda kobieta, która pracuje jako stylistka fryzur. Przyszła do mnie, szukając pomocy w zarządzaniu swoją energią, gdy przytłacza ją chaos ruchliwego salonu w centrum Bostonu.

*Cały dzień dotykam ludzi, a salon jest pełen gadających osób, głośnej muzyki i dramatów. Uwielbiam twórczy aspekt mojej pracy, ale przeciążenie empatyczne mnie zabija. Jeśli nie nauczę się zarządzania swoją energią w tym środowisku, będę musiała zrezygnować z pracy. Jestem tak zmęczona, kiedy wracam do domu, że już nic innego nie mogę zrobić, a ostatnio mój mąż powiedział, że już nie jestem tą zabawną dziewczyną, którą byłam. To prawda. Po powrocie do domu po prostu chcę spać, więc porzuciłam wszystkie swoje hobby i większość przyjaciół. Chcemy mieć dzieci, ale myślę, że to by mnie przerosło. Moja wrażliwość obciąża moje małżeństwo. Potrzebuję pomocy!*

To ważna kwestia dla wszystkich osób empatycznych. Potrzebujemy i chcemy być częścią tego świata, a mimo to, dopóki nie nauczymy się pewnych praktycznych sposobów zarządzania naszą energią, jesteśmy zdani na łaskę naszej wrażliwości.

Dobre wieści są takie, że istnieją dwa potężne sposoby zarządzania swoją energią. Po pierwsze, zdobywamy wiedzę na temat ludzkiego pola energetycznego i tego, dlaczego jest ono ważne dla osób empatycznych. Następnie badamy pewne narzędzia i techniki, które pomagają zapanować nad naszym życiem emocjonalnym, zamiast być jego niewolnikiem. Kiedy już się nauczymy, jak zarządzać naszą energią na tych dwóch poziomach, wiele z bolesnych aspektów bycia osobą empatyczną – takich jak przeładowanie empatyczne, depresja i niepokój – znajdzie swoje rozwiązanie.

Zaczynamy.

## **Pole energetyczne człowieka**

Praktykujący medycynę energetyczną od dawna mieli wiedzę na temat ludzkiego pola energetycznego. Pisma i nauki na ten temat sięgają tysięcy lat wstecz, aż do sutr jogi i nauk medycyny chińskiej. Każdy, kto praktykował albo był poddany technikom medycyny energetycznej, takim jak akupunktura i Reiki, prawdopodobnie doświadczył własnego pola energetycznego, a naukowcy już udowodnili jego istnienie.

To ważne, aby zrozumieć tę część siebie, ponieważ pole energetyczne osób empatycznych różni się od tego, jakie mają osoby nieempatyczne. A nauczanie się wzmacniania swojego pola

energetycznego jest jednym z najszybszych i najbardziej skutecznych sposobów, by istnieć w świecie z większą mocą. Zbadajmy więc wszystkie składowe pola energetycznego.

## Składowe pola energetycznego

Wiele tradycyjnych metod leczenia, głównie te powstałe we wschodnim systemie wierzeń, opisuje tę niewidzialną, energetyczną część nas istniejącą poza ciałem fizycznym. Ta energia, która istnieje zarówno w nas, jak i wokół nas, składa się z kilku różnych złożonych, połączonych ze sobą systemów. Są to:

- Aura składająca się z warstw energii rozciągających się trójwymiarowo od ciała na długość mniej więcej ramienia.
- System czakr: siedem podstawowych ośrodków energii, które regulują ciało fizyczne, emocje, poczucie jaźni, relacje, głos, umysł i połączenie ze świadomością kosmiczną.
- Linia celu życiowego, zwana także *linią hary*. Ta energetyczna struktura zajmuje tę samą przestrzeń, co kręgosłup, a czakry się z nią łączą. Jak wskazuje nazwa, ta część pola energetycznego daje ci wskazówki dotyczące celu twojego życia.
- Przewód uziemiający, który łączy cię całego z ziemią.
- System meridianów energetycznych używany przez wielu praktykujących medycynę energetyczną, jak np. akupunkturzystów.

Nauka rozpoznawania i pracy z polem energetycznym może pomóc ci pozostać uziemionym, zmniejszyć przeciążenie empatyczne i usunąć niechcianą energię, którą zbierasz od innych.

Spojrzenie na pole energetyczne człowieka to fantastyczny sposób na zrozumienie kilku ważnych rzeczy dotyczących bycia osobą empatyczną. Ponieważ od tylu lat praktykuję medycynę energetyczną, dostrzegam pola energetyczne wielu różnych ludzi. Zauważyłam, że osoba empatyczna ma nieco inne pole energetyczne niż osoba nieempatyczna, a te różnice częściowo stanowią o tym, dlaczego osoby empatyczne mogą być przytłoczone energetycznie i emocjonalnie.



Gdy pomagam osobom empatycznym zmienić i naprawić ich pole energetyczne, szczególnie aurę, ich doświadczanie świata również się zmienia. Czują się bardziej bezpieczni, mniej

zdenerwowani i przeciążeni, o wiele silniejsi i ugruntowani. Zmiana pola energetycznego jest jak zmiana nawyku; zrobienie tego wymaga nieco cierpliwości i poświęcenia, lecz przynosi wspaniałe rezultaty.

Będziemy dużo pracować z aurą – z tą częścią twojego pola energetycznego, które wychodzi poza ciało. Ze wszystkich siedmiu warstw najważniejsza dla osób empatycznych jest warstwa graniczna. Zwizualizuj sobie aurę jako bańkę, która rozpościera się wokół ciebie: warstwa graniczna jest zewnętrzną powłoką tego bąbla.

## Twoja granica energetyczna

Warstwa graniczna aury jest ważna. Kiedy jest silna, masz dobre granice między sobą a światem. Jest jak twoja skóra, utrzymuje cię wewnątrz, a cały świat na zewnątrz.

- Warstwa graniczna aury chroni każdego z nas przed światem. Ta warstwa u osób nieempatycznych jest silna, a u osób empatycznych gąbczasta.
- Trauma fizyczna i emocjonalna może wydrzeć dziury w warstwie granicznej, sprawiając, że staje się słabsza, a w konsekwencji jesteś bardziej podatny na inwazję energetyczną i psychiczną.
- Warstwa graniczna koresponduje z układem odpornościowym, więc kiedy jest ona słaba, masz mniej wydolny układ odpornościowy i jesteś również bardziej podatny na toksyny chemiczne i promieniowanie elektromagnetyczne.
- Nawykowe i nałogowe picie, a także zażywanie narkotyków również osłabia tę warstwę aury.



Nauka wzmacniania tej warstwy jest jak zmiana nawyku, ale przynosi ogromne korzyści dla twojej wytrzymałości, zdrowia i umiejętności radzenia sobie z ludźmi i światem.

Największa różnica pomiędzy polem energetycznym osoby empatycznej i nieempatycznej jest taka, że u osób empatycznych jest ono zazwyczaj bardziej rozszerzone i rozproszone. Oznacza to, że aura osób empatycznych jest znacznie szersza, czasami dwa razy tak szeroka, jak w przypadku osób nieempatycznych. A warstwa graniczna u osób empatycznych jest porowata jak gąbka, tworząc coś w rodzaju rozproszenia.

Osoby empatyczne to psychiczne gąbki, więc ta granica pomiędzy osobami empatycznymi, innymi ludźmi a światem jest cieńsza. Osoby empatyczne mogą to odczuwać w ten sposób: *Nie wiem, gdzie kończę się ja, a zaczyna świat!* To rozszerzone, gąbczaste pole energetyczne sprawia, że łatwo stapiamy się z innymi i ze światem; nasze głębokie pragnienie empatii również napędza tę potrzebę scalenia się.

Pole energetyczne osób nieempatycznych jest bardziej jak maszynowa bańka, z konkretną barierą w zewnętrznej warstwie, jak skorupa jajka. To sprawia, że osoby nieempatyczne są o wiele bardziej wytrzymałe i twardsze w trudnych sytuacjach. Pełna lęku energia spłynie z nich, nie mając na nich bezpośredniego wpływu.

Ta cecha pola energetycznego osób empatycznych odznacza ją się gąbczastością i tym, że jest rozszerzone, oznacza również, że kiedy dołączasz do jakiejś grupy, twoja aura się rozszerza, więc wszyscy ludzie w pomieszczeniu są tak naprawdę wewnątrz twojej aury. Osoba nieempatyczna może znajdować się w tej samej

grupie, ale czuje się całkowicie odrębna, oddzielona i odseparowana od grupy. Jest bezpieczna, niezagrożona i sama w swojej bańce, w taki sposób w jaki my, osoby empatyczne, nie jesteśmy.



Wyobraźmy sobie, że osoby empatyczna i nieempatyczna idą razem do kina. Kiedy siadają, aura osoby empatycznej rozszerza się, aby zająć dużą przestrzeń w sali kinowej, wliczając wszystkich ludzi siedzących w tej przestrzeni, więc wszyscy ci ludzie są teraz wewnątrz aury osoby empatycznej. Tymczasem osoba nieempatyczna jest bezpieczna i siedzi sobie wygodnie sama w swojej bańce.

Gdy film się rozpocznie i wszyscy w kinie będą przeżywali te same silne emocje w tym samym czasie, osoba empatyczna szybko

dozna przeciążenia empatycznego. Próbuje sobie ona radzić z własnymi emocjami, a w dodatku jest zalewana emocjami innych ludzi, zwłaszcza tych sąsiadujących, którzy dosłownie siedzą w jej aurze. Osoba empatyczna siedzi w kinie wyczerpana emocjonalnie, jej energetyczna gąbka jest w pełni nasączona, podczas gdy jej nieempatyczny przyjaciel cieszy się całą emocjonalną i wizualną stymulacją, jest zupełnie bezpieczny w swojej bańce.

Ta gąbczasta aura może być potężną strategią adaptacyjną dla empatycznych dzieci, które dorastają w niepewnym i nieprzewidywalnym domu. Jeśli na przykład jesteś empatycznym dzieckiem w rodzinie alkoholików, to gąbczaste, rozszerzone pole energii pozwala ci wyczuć, co dzieje się z twoimi rodzicami, i jest to środek bezpieczeństwa. Nawet dwuletnie empatyczne dziecko rozszerzy swoją aurę na cały dom. W ten sposób wie, gdzie wszyscy są w domu i czy z mamusią jest dzisiaj dobrze czy źle. Dzieci empatyczne wykorzystują swoje zdolności empatyczne, aby natychmiast zdiagnozować, jak czują się ich rodzice, a następnie zaadaptować się do sytuacji, by spróbować opiekować się nimi.

Nauczenie się kurczenia rozszerzonej aury w sytuacji, gdy znajdujesz się w tłumie, jest bardzo ważne; opanowanie tej umiejętności sprawi, że skutecznie zminimalizujesz przeciążenie empatyczne. Zmiana nawyku posiadania bańki zamiast gąbki jest także dobra. Nauczmy się, jak to robić, wykorzystując technikę wizualizacji i oddychania, którą można wykonać w dowolnym miejscu i czasie. Aura bardzo dobrze reaguje na naszą wyobraźnię i faktycznie możemy kontrolować i przeprogramować tę część nas samych.

### TWORZENIE BAŃKI OCHRONNEJ

Stań lub usiądź ze stopami na podłodze i nie krzyżuj rąk ani nóg (co zapewnia lepszy przepływ energii przez organizm).

1. Weź głęboki wdech, kierując go do środka brzucha, a podczas wydechu wyobraź sobie, że uwalniasz dodatkową energię, którą nosisz.
2. Teraz wyobraź sobie, że możesz wyczuć zewnętrzną powłokę swojego pola energetycznego. Możesz to zobaczyć, poczuć lub po prostu wiedzieć, gdzie ono jest. Jeżeli wychodzi poza długość ramienia, pociągnij je w stronę swojego ciała.
3. Teraz wyobraź sobie, że jest zbudowane z czegoś znacznie bardziej masywnego niż gąbka. Może to być skorupa jajka, kryształowa kula albo wielka gumowa piłka, wykorzystaj wszystko, co podsunie ci wyobraźnia.
4. Uznaj, że ta warstwa graniczna ma pozwolić wnikać energii, która jest dla ciebie wspierająca i trzymać na zewnątrz energię, która cię nie wspiera. Nic nie przekroczy tej granicy bez twojego pozwolenia.

Używaj tej techniki, gdy musisz być w miejscu, w którym łatwo o przeciążenie empatyczne, takie jak kino, zatłoczona restauracja czy centrum handlowe. Gdy jesteś sam w domu lub na łonie natury, możesz się rozluźnić i pozwolić, aby twoja aura rozszerzała się tak daleko, jak tylko chcesz.



Polecamy:



**Lisa Campion** – jest doradczynią parapsychologiczną i mistrzynią Reiki z dwudziestopięcioletnim doświadczeniem. Wyszkołała ponad tysiąc osób – w tym lekarzy – praktykujących metodę uzdrawiania energią Reiki. Specjalizuje się w szkoleniu osób obdarzonych zdolnościami parapsychicznymi, osób empatycznych i początkujących uzdrowicieli tak, by mogli w pełni rozwinąć swoje talenty. Jej siedziba znajduje się w pobliżu Bostonu, w stanie Massachusetts.

**Masz problem z ustaleniem własnych granic?**

**Jesteś osobą uległą i ciężko ci komuś odmówić?**

**Czujesz, że niektóre osoby z twojego otoczenia stale cię wykorzystują?**

**Masz wrażenie, że zbyt intensywnie przeżywasz emocje innych?**

Jeśli tak, prawdopodobnie jesteś empatą, czyli osobą wysoce wrażliwą. W tym poradniku znajdziesz praktyczne narzędzia, dzięki którym odzyskasz równowagę energetyczną, aby poradzić sobie z wampirami energetycznymi i narcyzami, zwiększyć witalność i w pełni wykorzystać swoje wyjątkowe dary.

**Ta książka dostarczy ci interesujących informacji o:**

- rodzajach wampirów energetycznych i o tym, jak je rozpoznać;
- praktycznych sposobach ochrony czasu, energii i pieniędzy przed wampirami energetycznymi;
- tym, jak radzić sobie z atakiem psychicznym;
- sposobach na to, co zrobić, jeśli sam jesteś wampirem energetycznym;
- umiejętnościach zarządzania energią, aby utrzymać moc, własne granice i budować zdrowe relacje.

**Praktyczne umiejętności, których potrzebujesz,  
aby chronić swoją energię**

Patroni:



SZUKATER.PL

