

Beatrice Chestnut · Uranio Paes

WSPÓŁCZESNY ENNEAGRAM W PRAKTYCE



Poznaj typ swojej osobowości, aby odblokować swój potencjał
i skuteczniej realizować cele osobiste



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla

WSPÓŁCZESNY ENNEAGRAM W PRAKTYCE

Znakomita książka oferująca cenne wskazówki krok po kroku, za którymi warto podążać, aby się „przebudzić” i móc dostrzec ograniczające nawyki swojej osobowości, zejść z obranej drogi i otworzyć się na dar dostępu do swojego wyższego – bardziej autentycznego – „ja”.

- IAN MORGAN CRON,
autor książki *The Road Back to You:
An Enneagram Journey to Self-Discovery*

Chociaż w dzisiejszych czasach pojawia się wiele nowych książek i podcastów na temat enneagramu, większość z nich po prostu opisuje dziewięć typów – czasami w zabawny sposób – ale często jednak jako proste stereotypy. Potrzeba wielu lat, aby naprawdę opanować to zagadnienie, a Beatrice Chestnut i Uranio Paes niewątpliwie tego dokonali. W książce Współczesny enneagram w praktyce nie tylko w sposób jasny opisują poszczególne typy, ale także prowadzą czytelnika do zrozumienia pierwotnego celu pracy nad enneagramem. Oferują wspaniałe, jasne spostrzeżenia i praktyki, które pomogą ci określić swój dominujący typ, a także wartościowe wskazówki, co zrobić z całą tą wiedzą. Przedstawiają przystępne metody swoistego przebudowania swojego życia oraz „przebudzenia się”, jak sugeruje to sam tytuł. Beatrice i Uranio są prawdziwymi liderami, a także pionierami w dziedzinie badań nad enneagramem – gorąco polecam tę książkę tym wszystkim, którzy szukają głębszego zrozumienia tej potężnej nauki.

- RUSS HUDSON,
autor audiobooka *The Enneagram: Nine Gateways to Presence*
oraz współautor książki *The Wisdom of the Enneagram*

**WSPÓŁCZESNY
ENNEAGRAM
W PRAKTYCE**

Beatrice Chestnut · Uranio Paes

WSPÓŁCZESNY ENNEAGRAM W PRAKTYCE



**Poznaj typ swojej osobowości, aby odblokować swój potencjał
i skuteczniej realizować cele osobiste**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-807-2

Tytuł oryginału: *The Enneagram Guide to Waking Up:
Find Your Path, Face Your Shadow, Discover Your True Self*

Copyright © 2021
by Beatrice Chestnut and Uranio Paes
Foreword copyright © 2021 by Daniel J. Siegel

© 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



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

*Książkę dedykujemy tym wszystkim
niesamowitym kobietom i mężczyznom,
z którymi mieliśmy przyjemność pracować
podczas naszych warsztatów i dni skupienia
– w uznaniu za odwagę, by wyruszyć w podróż
i zrobić wszystko, co w ich mocy,
aby się przebudzić i urzeczywistnić
swoją wyższą potencjał.*



SPIS TREŚCI

Przedmowa · 11
Wprowadzenie · 15

TYP 1

Droga od gniewu do spokoju i pogody ducha · 25

TYP 2

Droga od pychy do pokory · 57

TYP 3

Droga od samooszukiwania do autentyczności · 89

TYP 4

Droga od zawiści (zazdrości) do spokoju (opanowania) · 123

TYP 5

Droga od chciwości do braku przywiązania · 157

TYP 6

Droga od strachu do odwagi · 191

TYP 7

Droga od łakomstwa (żarłoczności) do trzeźwości · 225

TYP 8

Droga od żądy (pożądania) do prostolinijności
(niewinności) · 257

TYP 9

Droga od gnuśności (lenistwa) do właściwego działania · 291

Wnioski · 323
Podziękowania · 325
O Autorach · 327

PRZEDMOWA

W tym uroczym i praktycznym wprowadzeniu do enneagramu Beatrice Chestnut i Uranio Paes badają dziewięć podstawowych wzorców osobowości oraz to, w jaki sposób kształtują one nasze życie. Wzorcy te są źródłem wielu istotnych nawyków umysłowych, emocjonalnych i behawioralnych, które wpływają na to, jak postrzegamy samych siebie, za kogo się uważamy i w jaki sposób podchodzimy do życia. Poprzez uchwycenie znaczenia tych wzorców można osiągnąć wyższy poziom samoświadomości oraz wolności emocjonalnej – to następstwo dostrzeżenia i uwolnienia się od nieświadomych mechanizmów obronnych.

Każdy z tych rozdziałów pomoże ci zaobserwować te mechanizmy obronne w praktyce, a także zapewni cenne wskazówki krok po kroku, jak doprowadzić do swojego „przebudzenia”. Przez „przebudzenie” rozumiemy zmniejszenie ograniczeń – samoograniczających „nawyków”, które determinują nasze uczucia, nasze myśli i zachowania. Wszyscy mamy takie nawyki. Mogą one jednak być bardzo trudne do zidentyfikowania, ponieważ są nam tak bliskie i na co dzień zapewniają poczucie komfortu. Ponadto są głęboko zakorzenione w sposobie, w jaki nasze umysły nauczyły się nadawać sens światu i naszym relacjom z innymi. *Współczesny enneagram w praktyce. Poznaj typ swojej osobowości, aby odblokować swój potencjał i skuteczniej realizować cele osobiste, nowe spojrzenie* dostarcza cennych narzędzi do uświadomienia sobie tych wzorców. Proces ten pomoże w zrozumieniu na nowo swojej osobistej historii – w tym radości i traum z dzieciństwa – oraz tego, w jaki

sposób ta historia wpływa na to, jak funkcjonujemy już jako osoby dorosłe.

Podobnie jak Chestnut i Paes my również indywidualne różnice osobowości postrzegamy jako kombinację natury oraz wychowania – naszego wrodzonego dziedzictwa i sposobów, w jakie kształtują nas unikalne doświadczenia życiowe. Punktem wyjścia naszych badań nad enneagramem także była pionierska praca dr Davida Danielsa i Helen Palmer oraz ich narracyjna szkoła enneagramu. W swojej pracy badamy te wzorce osobowości w kontekście neurobiologii interpersonalnej. Rozważamy, w jaki sposób mogą one przejawiać się poprzez systemy umysłowe, które umożliwiają nam funkcjonowanie w świecie – gdy szukamy poczucia bezpieczeństwa czy pewności, więzi z innymi oraz sprawczości i kontroli nad własnym życiem. Podzielamy pogląd, że głębsze zrozumienie tych wzorców może sprawić, że staniemy się lepszymi ludźmi. W końcu taki jest pierwotny cel enneagramu.

Wiele osób, które zetknęły się z enneagramem, szuka jasnych wskazówek na temat tego, „co robić”, aby móc dalej się rozwijać po zidentyfikowaniu swojego głównego wzorca osobowości. Ta książka daje odpowiedzi, bazujące na wieloletnim doświadczeniu Beatrice i Uranio jako nauczycieli i praktyków. Docenić należy również fakt, że publikacja ta opiera się na solidnych podstawach nauczania Davida Danielsa i Helen Palmer – w ten sposób wyjaśnia, w jaki sposób każdy z opisanych tu typów osobowości może wykorzystać informacje oferowane przez to niezwykle narzędzie, by wznieść się ponad poziom ego, na którym utknęliśmy, krocząc przez życie na tak zwanym „autopilocie”.

Pragnąc jak najlepiej wykorzystać te cenne informacje, zachęcamy do podejścia do tematu z ciekawością, ale i zaangażowaniem! Nasze umysły są fascynujące. Ich zmiana wymaga pracy, to pewne, ale nie zmarnuj okazji i czerp radość z możliwości odbycia tej

podróży – to droga rozwoju i ekspansji do samopoznania, i odkrywania siebie. Strategie w duchu mindfulness oraz mądre rady zawarte w tym przystępnym przewodniku pomogą ci w doświadczeniu prawdziwej wolności i stworzeniu bogatszych relacji w swoim życiu. Zaznasz także więcej pokoju w świecie!

- **DANIEL J. SIEGEL (DYREKTOR GENERALNY)**
autor książek *The Developing Mind* oraz *Parenting From the Inside Out*;
członek The Patterns of Developmental Pathways Group



Patterns of Developmental Pathways Group to zespół pięciu naukowców z dziedziny medycyny i nauk społecznych – dr Daniel J. Siegel, dr Laura Baker, dr David Daniels (1934–2017), dr Denise Daniels oraz dr Jack Killen – którzy od ponad dziesięciu lat badają wzorce osobowości enneagramu z perspektywy współczesnej nauki. Wkrótce ukaze się książka opisująca ich dorobek.

WPROWADZENIE

Jedyną osobą, którą jest ci przeznaczone się stać, jest ta, którą zdecydujesz się być.

RALPH WALDO EMERSON

Nie jesteś swoją osobowością. Kim w takim razie jesteś? Jeśli jesteś jak większość ludzi, sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ chcesz lepiej zrozumieć, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś. Dlaczego robisz rzeczy, które robisz lub reagujesz w sposób, w jaki reagujesz? Dlaczego – mimo iż wydaje ci się, że czegoś już się nauczyłeś – wciąż popełniasz te same błędy? Jak możesz poprawić swoje relacje i co takiego się stało, że ta ostatnia należy już do przeszłości? Dlaczego w twoim życiu pojawia się wciąż ten sam problem, którego nie jesteś w stanie rozwiązać?

Cóż, to wszystko nie dzieje się bez przyczyny. Jest powód, dla którego trudno ci zrozumieć, dlaczego robisz to, co robisz.

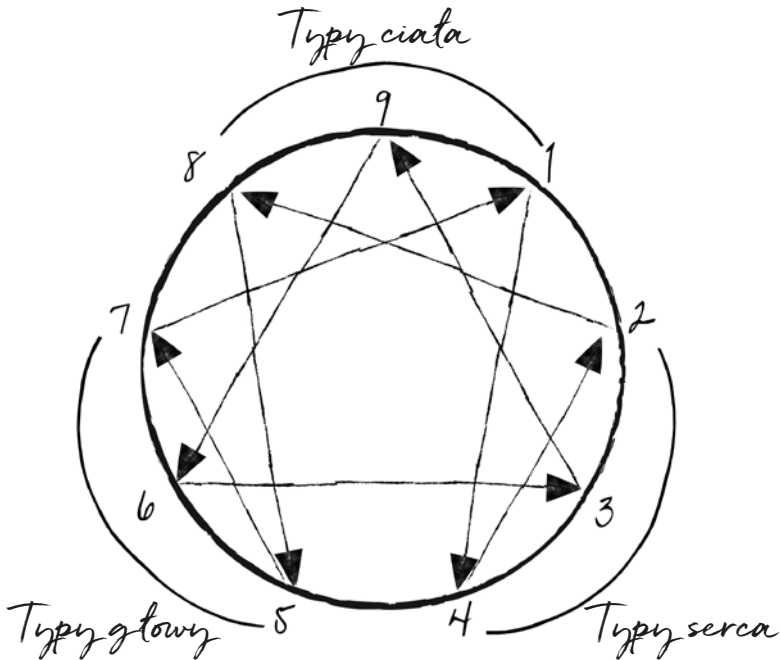
Mówiąc najprościej – stałeś się zombie.

Nie chcemy przez to powiedzieć, że jesteś dosłownie jednym z żywych trupów. Chcemy jedynie zasugerować, że kroczysz przez życie w stanie przypominającym zombie, w trybie autopilota – to stan „uśpienia” swojej świadomości w kwestii tego, kim naprawdę jesteś i co tak naprawdę dzieje się w twoim wnętrzu. W taki sposób żyje większość z nas.

Ta książka może pomóc ci przebudzić się z tego stanu, wprowadzając w zagadnienie enneagramu. To potężne narzędzie rozwoju bazujące na ponadczasowej mądrości, które może pomóc ci poznać

swoje prawdziwe „ja”. Dzięki enneagramowi możesz uwolnić się od samoograniczających mechanizmów obronnych i stać się pełniejszą wersją siebie. Uświadomi ci to, kim naprawdę jesteś, pokazując, kim *wyduje ci się*, że jesteś. Tylko wówczas dowiesz się, kim *naprawdę* jesteś, a kim nie jesteś.

Czym jest enneagram?



Enneagram jest złożonym systemem, który odnosi się do wielu różnych obszarów wiedzy, w tym psychologii, kosmologii i matematyki. Stanowi on podstawę bardziej szczegółowej typologii, która opisuje dziewięć różnych typów osobowości i stanowi istotne ramy dla zrozumienia ludzkiego ego oraz mapowania procesu rozwoju. Jako model psychologiczny i duchowy, który określa konkretne ścieżki samorozwoju,

pomaga nam „przebudzić się”, ujawniając nawykowe wzorce i martwe pola czy punkty, które ograniczają nasz rozwój i transformację.

Enneagram odnosi się do dziewięciu typów osobowości bazujących niejako na trzech „ośrodkach wywiadowczych”, które określają sposób, w jaki przyjmujemy i przetwarzamy informacje ze świata zewnętrznego.

- Myślimy i analizujemy za pomocą ośrodka głowy. Ośrodek ten dominuje w typach piątym, szóstym i siódmym – ich doświadczenie jest kształtowane przez myśli. Osoby zaliczające się do tych typów są analityczne i pomysłowe, wiedzą, jak planować oraz nadawać sens rzeczom, ale mogą być zbyt logiczne czy odcierwane od uczuć i emocji.
- Z kolei za pomocą ośrodka serca odczuwamy emocje i łączymy się z innymi ludźmi. Ośrodek ten dominuje w typach drugim, trzecim i czwartym – ich doświadczenie jest kształtowane przez uczucia. Zazwyczaj są to jednostki inteligentne emocjonalnie i empatyczne, cenią więzi oraz relacje, ale mogą nadmiernie skupiać się na tym, jak są odbierane przez innych, a także obawiać się odrzucenia.
- Wreszcie bazując na ośrodku ciała, doświadczamy życia poprzez zmysły. Ośrodek ten dominuje w typach pierwszym, ósmym i dziewiątym – doświadczenie jest wówczas kształtowane przez doznania. To zazwyczaj osoby zaangażowane i odpowiedzialne, które cenią sobie prawdę i honor, ale mogą być nadmiernie osądzące czy nieelastyczne.

W sytuacji, w której w naszym życiu jeden z tych ośrodków dominuje, jesteśmy skazani na „wytrącenie z równowagi”. Enneagram jest pomocny w uświadomieniu sobie tego faktu i przywróceniu harmonii.

Każdy z dziewięciu typów na kole enneagramu można zdefiniować w kategoriach centralnej strategii przetrwania składającej się z nawykowych wzorców i motywacji. Wszyscy rozwijamy nieświadome strategie, aby uniknąć bólu i dyskomfortu w różnych sytuacjach życiowych. Kiedy postrzegamy własną osobę jako sumę tych nieświadomych wzorców, tracimy z oczu to, kim tak naprawdę jesteśmy i co jest w zasięgu naszych możliwości. Fakt, że strategie te są nieświadome, utrudnia (lub uniemożliwia) ich rozpoznanie i wyjście poza utarty schemat. W rzeczywistości jesteśmy czymś więcej, niż nam się wydaje, a enneagram pomaga nam to sobie uświadomić.

W każdym z dziewięciu typów osobowości na kole enneagramu można wyróżnić trzy odrębne „podtypy”, co łącznie daje nam liczbę dwadzieścia siedem. Podtypy te są bardziej szczegółowymi wersjami bazowych dziewięciu typów i są definiowane poprzez trzy instynktowne popędy: samozachowawczy, przynależności społecznej i seksualny. Każdy podtyp wskazuje, w jaki sposób te popędy kształtują zachowanie i wyrażają nasze podstawowe motywacje emocjonalne. W przypadku każdego typu owe trzy podtypy osobowości przyjmują nieco inne postacie, przy czym jeden z nich określany jest mianem „przeciwtypu” – pod pewnymi względami jest on sprzeczny z ogólną ekspresją danego typu, ponieważ emocjonalny motywator (czynnik pobudzający) i instynktowny cel zmierzają w przeciwnych kierunkach.

Chcąc wyciągnąć jak najwięcej korzyści z tego niesamowitego narzędzia, jakim niewątpliwie jest enneagram, w pierwszej kolejności należy zidentyfikować, który z dziewięciu typów najlepiej pasuje do twojej osobowości, a następnie określić podtyp, który najdokładniej cię opisuje. Może to być jednak zadanie trudne, ponieważ różne typy mają ze sobą wiele wspólnego i na pierwszy rzut wyglądają podobnie – w rezultacie możesz utożsamiać się z więcej niż tylko jednym z nich. Zadania tego nie ułatwia również fakt,

że opisy typów odnoszą się częściowo do *nieświadomych* nawyków lub tak zwanych martwych pól czy punktów.

Na pewnym poziomie te wszystkie typy osobowości bazują na bardzo prostej rzeczy – to aspekt, na którym skupiamy naszą uwagę w różnych sytuacjach życiowych. To jednak, co postrzegamy, definiuje również to, czego *nie postrzegamy*, a także fakt, że tego nie widzimy. To są nasze martwe punkty. Kiedy pozostajemy nieświadomi tych kluczowych aspektów naszego doświadczenia, pozostajemy „ślepi” w kontekście ich wpływu na to, w jaki sposób myślimy, czujemy i działamy. To wyjaśnia, dlaczego można powiedzieć, że jesteśmy „uśpieni”, kiedy idziemy przez życie niczym zombie.

Pragnąc „przebudzić” się z tego stanu, musimy skonfrontować się z Ego oraz z Cieniem rzucanym przez to Ego. Musimy zdać sobie sprawę z automatycznych nawyków, które tworzą naszą obronę, egoistyczną osobowość, a także z tego wszystkiego, co pozostaje w nas nieświadome i związane jest z potrzebą ochrony Ego. Ta samoobronna Persona (maska publiczna, wizerunek, *image*) utrzymuje nas w skupieniu na *swoich* potrzebach i chroni przed odczuwaniem bólu i cierpienia – lub radości – skazując nas na pewien rodzaj snu na jawie, w którym nie mamy rozeznania, kim jesteśmy i co jest w zasięgu naszych możliwości. Natomiast elementy Cienia są wypierane, ponieważ są źródłem bólu lub podważają nasz obraz siebie. Uzmysławiając sobie jednak te elementy, stajemy się bardziej świadomi siebie i zyskujemy całościowy obraz własnej osoby. Bez zmierzenia się z tym nigdy nie poznamy siebie takimi, jakimi tak naprawdę jesteśmy. Nie zdając sobie sprawy z nieświadomych tendencji związanych z osobowością, na której pozostajemy skupieni (i przez którą jesteśmy ograniczani), stajemy się zakładnikami tego, kim wydaje nam się, że jesteśmy, kim obawiamy się, że jesteśmy lub kim chcielibyśmy być. Dopiero kiedy zdecydujemy się wyjść poza Ego i aktywnie zaangażujemy w proces

rozwoju, który wyznacza nam enneagram, zaczynamy budzić się do naszego pełnego potencjału.

Stan zombie – jak do tego dochodzi i jak się od tego uwolnić

Z biegiem czasu uczymy się utożsamiać to, kim jesteśmy, z Ego, tworząc rodzaj fałszywego „ja” lub Persony. Każdy z nas przychodzi na ten świat jako wyjątkowe i autentyczne „ja”. Jednak jako dzieci – niesamodzielne i zdane na łaskę innych – przyswajamy sobie pewne strategie przetrwania, które pomagają nam dostosować się do środowiska. Jako małe istoty w tym wielkim świecie odkrywamy pomysłowe sposoby na poruszanie się po nim, korzystając z różnych strategii radzenia sobie. Te nieświadome strategie definiują to, do którego z dziewięciu typów osobowości się zaliczamy.

Ale „ty” i „twoja osobowość” to *nie* to samo. Nasze osobowości pomagają nam przetrwać dzieciństwo, ale ograniczają świadomość tego, kim możemy się stać w życiu dorosłym. Z czasem powoli nasza potrzeba przetrwania w świecie prowadzi do rozwoju fałszywego „ja”, które zastępuje to „ja” prawdziwe. Im bardziej oddalamy się od dzieciństwa, tym bardziej nasze prawdziwe „ja” jest zaciemniane przez przyjmowane mechanizmy obronne. Stajemy się więźniami tych niewidzialnych, nawykowych schematów – stają się one coraz głębiej w nas zakorzenione, sztywne i coraz trudniej jest nam poza nie wyjść. Niełatwo je zidentyfikować, ponieważ pomagają nam się przystosować i przetrwać – czasem w naprawdę trudnych warunkach. Gdy z tymi strategiami czujemy się coraz bardziej komfortowo, schodzimy coraz dalej, stan zombie się pogłębia, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Enneagram pomaga nam zrozumieć, w jaki sposób strategie przetrwania, które rozwijamy we wczesnym dzieciństwie,

w późniejszym okresie życia mogą przeistoczyć nas w zombie. Narzędzie to oferuje nam techniki świadomego i celowego przebudzenia, tak byśmy mogli poznać swoje prawdziwe „ja”. Kiedy „usypiamy” to prawdziwe „ja” i swój ogromny potencjał, tracimy z oczu wrodzoną zdolność do rozwoju poza Ego. Po prostu utknęliśmy na niskim poziomie świadomości i zapomnieliśmy, że mamy wybór i możemy zdecydować się na wyższy stan świadomości.

Przebudzenie się do prawdziwego „ja” i podążanie w kierunku zwiększonej świadomości wymaga ogromnego celowego wysiłku. W pierwszej kolejności należy *uświadomić* sobie swój stan przypominający zombie, a następnie podjąć pewien wysiłek, aby wznieść się ponad to. Musimy zaangażować się w celową, świadomą pracę wewnętrzną, aby ocknąć się z transu, w który zapadamy, myśląc, że *jesteśmy* swoją osobowością. Musimy nieustannie pamiętać o tym, aby być bardziej obecnym i dostrojonym do swojego doświadczenia z chwili na chwilę, aby przezwyciężyć głęboko zakorzenione nawyki Ego. Bez tego świadomie podjętego wysiłku możemy pozostać zombie przez całe życie. I tak jest w przypadku wielu ludzi. Enneagram może okazać się pomocny w zrozumieniu pewnych wzorców i tendencji, które stoją na drodze do naszego przebudzenia.

Jak korzystać z tej książki

Kolejne rozdziały tej książki opisują odrębną drogę transformacji dla jednego z dziewięciu typów osobowości. Każdy z nich przedstawia specyficzną podróż – od uświadomienia sobie problematycznych, egoistycznych wzorców, poprzez konkretne kroki w procesie samopoznania, aż po doświadczenie większej wolności i uwolnienie się od samoograniczeń. Nie musisz czytać tej książki „od deski do deski” – możesz od razu przejść do rozdziału, który według ciebie najlepiej opisuje twój typ osobowości.



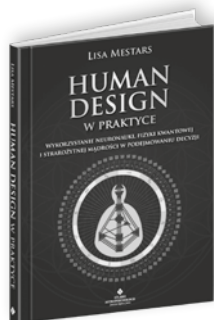
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

HUMAN DESIGN W PRAKTYCE

Lisa Mestars



Dzięki tej książce dowiesz się, czym jest wykres Human Design, i nauczysz się go interpretować, by dać nowy impuls swojemu rozwojowi osobistemu i duchowemu. Poznasz praktyki duchowe (w tym medytacje, afirmacje i zwroty mocy), które ułatwią spełnienie marzeń, pogłębią intuicję i odbudują poczucie własnej wartości. Wiedząc, czy jesteś Manifestorem, Reflektorem, Generatorem, czy Projektorem Human Design, zyskasz świadomość swoich możliwości, ale też motywację do usuwania ograniczeń. Dzięki temu przekujesz wiedzę z zakresu duchowości w codzienną praktykę. Znajomość systemu Human Design będzie niczym terapia, która uzdrowi różne obszary twojego życia, poczynając od ciała, poprzez relacje z innymi, a na wypaleniu zawodowym kończąc. Rozkwitnij z Human Design! Poznaj swój wyjątkowy profil i odkryj mocne i słabe strony, by cieszyć się pełnią życia.

HUMAN DESIGN NA CO DZIEN – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Stephanie Lober



W jaki sposób odczytywać Human Design? Jak kwantowość wpływa na ten niezwykle system energetyczny? Pragniesz ukierunkować swój rozwój duchowy i osobisty, aby w pełni wykorzystać swoje zdolności? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w książce Stephanie Löber. To kompletny poradnik, z którego dowiesz się, jak interpretować swój wykres Human Design. Stosując się do porad Autorki będziesz w stanie określić własny typ energii, życiowy profil, a także wejdziesz na wysokie wibracje. Wzmocnisz poczucie własnej wartości, a nawet pogłębisz swoją świadomość i duchowość. Ponadto spełnisz marzenia i odnajdziesz motywację do pozytywnych zmian w życiu. Co więcej, terapia przy użyciu afirmacji pomoże ci w pogłębieniu intuicji. Odkryj swój życiowy potencjał z Human Design!

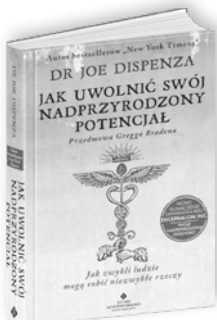
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

dr Joe Dispenza



Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispenzy! Znajdziesz w niej różne terapie, narzędzia i ćwiczenia, a także medytacje, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie szczęścia i wyższego stanu świadomości. Autor podaje metody oparte o badania z dziedzin duchowości, neuronauki i kwantowości, które pozwalają usunąć ograniczenia narzucane przez przeszłość. Podpowiada, jak rozwinąć podświadomość i samodzielnie się uzdrowić. Jak doświadczyć chwili obecnej oraz otworzyć się na duchowy wymiar rzeczywistości. Jak wpłynąć na procesy chemiczne w mózgu, zadbać o rozwój osobisty i duchowy, a także o dobrą energię. Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!

JAK PRZEPROGRAMOWAĆ SWÓJ MÓZG

dr Joe Dispenza



Dr Joe Dispenza spędził dziesięciolecie badając ludzki umysł – jak działa, w jaki sposób przechowuje informacje i dlaczego powtarza te same wzorce zachowań. W tej książce, która jest jego pierwszą publikacją, opisuje, jak ewoluje mózg – ucząc się nowych umiejętności, rozwijając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Dzięki tej książce w końcu przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Dowiesz się w jaki sposób twoje myśli uruchamiają reakcje chemiczne, odpowiedzialne za uzależnienie od wzorców, uczuć i emocji. Wykorzystując oparte na neuronauce terapie, takie jak ćwiczenia mentalne czy medytacje, przełamięs złe nawyki i przeprogramujesz mózg na te pozytywne. Już nic nie powstrzyma cię przed rozwojem osobistym i szczęściem. Rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



JAK CZYTAĆ KRONIKI AKASZY

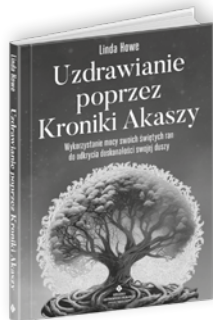
Linda Howe



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. Zacerpnij z mądrości swojej duszy.

UZDRAWIANIE POPRZEZ KRONIKI AKASZY

Linda Howe



Z tą książką odkryjesz moc uzdrawiania, jaka kryje się w Kronikach Akaszy. Otworzysz drzwi do własnej historii życia poprzez energetyczne archiwum swojej duszy. Ta przemiana, dzięki zrozumieniu bolesnych doświadczeń, poprowadzi cię ku uzdrowieniu. Autorka podzieli się z tobą praktyczną mądrością, pokazując, jak wykorzystać swoje traumy do wzrostu oraz jak przechodzić od urazy do przebaczenia, pogłębiając twoją świadomość. Oferuje ci narzędzia do rozwinięcia głębszej relacji ze sobą i innymi. Jest cennym przewodnikiem w twoim osobistym i duchowym rozwoju. To proces przemiany, autorstwa doświadczonej uzdrowicielki, która poświęciła się poszukiwaniu uzdrowienia, autentyczności i odkrywaniu głębszych aspektów duchowości. Dzięki tej książce, możesz nawiązać kontakt z przewodnikami duchowymi poprzez mądrość Kronik Akaszy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Louise Hay



Publikacja stanowi kompilację najbardziej inspirujących nauk Louise Hay. Znajdziesz w niej 365 wpisów, po jednym na każdy dzień, a dodatkowo jeden na każdy rok przestępny. Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do Ciebie. Kiedy kreujesz pozytywne myśli, przyciągasz pozytywne doświadczenia i ludzi. Zadbasz o ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Wykorzystasz dziesięć podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay i pozwolisz życiu otoczyć się miłością. Zwiększysz wiarę w siebie i swoje możliwości oraz zaczniesz świadomie kreować nową, lepszą rzeczywistość. Poznasz tajniki pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!

PRACA Z LUSTREM

Louise Hay



Zasada lustra zakłada, że to, co widzimy w innych jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na powtarzaniu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia na swoje odbicie. W książce tej znajdziesz trzytygodniowy program odzyskiwania miłości do siebie. Nauczysz się wybaczać sobie i innym oraz kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości. Dostrzeżesz w sobie prawdziwego przyjaciela i wyciągniesz wnioski z rozmów z samym sobą. Autorka podpowie Ci, jak pozwolić przeszłości odejść i uwolnić się od wewnętrznego krytyka. Zbudujesz poczucie własnej wartości oraz zaakceptujesz i pokochasz swoje wewnętrzne dziecko. Uwolnisz tkwiący w Tobie gniew i pokonasz irracjonalne lęki. Dzięki medytacjom zniwelujesz też skutki stresu. Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



BĄDŹ SWOIM SZCZĘŚCIEM

Tina Turner

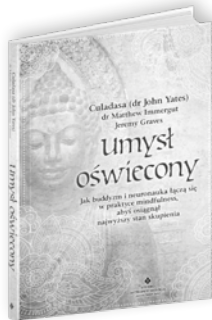


Autobiografia Tyny Turner odsłania nieznane fakty z życia amerykańskiej wokalistki. O wielu z nich nie wiedzieli nawet najwierniejsi fani. Oprócz opisu perypetii życiowych piosenkarki książka wprowadza w pełen uniwersalnych mądrości świat buddyzmu i filozofii Wschodu. Pokazuje siłę pozytywnego myślenia i drogę prowadzącą ku prawdziwemu rozwojowi duchowemu. Dzięki tej lekturze dowiesz się, jak praktyki duchowe, takie jak czantowanie czy medytacje, pomogły Tinie Turner poradzić sobie z wieloma problemami żywotnymi i osiągnąć światowy sukces. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś wykorzystał jej doświadczenia w staraniach o spokojny umysł czy wzmocnienie poczucia własnej wartości. Odkryj i wykorzystaj moc buddyjskiej duchowości!

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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



SKUTECZNA TERAPIA IFS

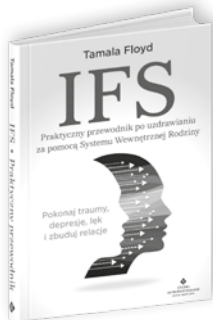
Richard Schwartz



Pozytywne myślenie, samoakceptacja, poczucie własnej wartości to kwintesencja terapii IFS. Autorski System Wewnętrznej Rodziny, stworzony przez dr. Richarda Schwartz, jest polecany również jako forma autoterapii. Dzięki wskazówkom zawartym w tej książce, medytacjom czy ćwiczeniom umysłu skutecznie pokonasz niepokój i towarzyszące ci stany lękowe. Odbudujesz wewnętrzną harmonię i sprawisz, że zaakceptujesz siebie, bez względu na narzucane ci przekonania i stereotypy. Nauczysz się konstruktywnie budować relacje i wzmacniać swój rozwój duchowy. Zyskasz skuteczne narzędzia do pracy z emocjami i wewnętrznymi blokadami. Wyeksponujesz swoje najlepsze cechy osobowości. Samodzielnie pokonaj traumy, lęk i depresję. Wykorzystaj sprawdzoną autoterapię IFS.

IFS – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK...

Tamala Floyd



Odkryj moc terapii IFS i zmień swoje życie na lepsze już teraz. System Wewnętrznej Rodziny to metoda, która pomoże ci skutecznie radzić sobie z depresją, stanami lękowymi i niepokojem. Dzięki technikom medytacji i ćwiczeniom umysłu zyskasz narzędzia do pozytywnego myślenia i wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się, jak budować zdrowe relacje, pokonując wewnętrzne blokady oraz traumy. W ten sposób nie tylko pozytywnie wpłyniesz na swoją psychikę, ale i szeroko rozumiany rozwój duchowy. Odnajdziesz drogę do wewnętrznej harmonii i samorozwoju, doprowadzając do pełniejszego i bardziej satysfakcjonującego życia. Wykorzystaj te sprawdzone metody, aby przejąć kontrolę nad emocjami i odkryć nowe możliwości. System Wewnętrznej Rodziny – twój klucz do lepszego życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- 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, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Beatrice Chestnut – licencjonowana psychoterapeutka, trenerka i konsultantka biznesowa z San Francisco, specjalizująca się w Enneagramie od ponad 30 lat. Autorka wielu książek. Posiada doktorat z komunikacji oraz tytuł magistra psychologii klinicznej.

Uranio Paes – jest certyfikowanym nauczycielem Enneagramu w tradycji Palmer/Daniels. Prowadzi szkolenia duchowe w Brazylii, Hiszpanii, Portugalii i Włoszech. Od ponad dwudziestu lat zgłębia różne systemy duchowe, próbując lepiej zrozumieć ludzką naturę.

**Poznaj Enneagram – starożytny system osobowości,
który pomoże ci zrozumieć swoje najgłębsze emocje i ukryte pragnienia**

Dzięki tej książce odkryjesz, jak dziewięć typów Enneagramu może wpłynąć na twoje życie i relacje z innymi. Dowiesz się, jak Enneagram może wesprzeć twój rozwój osobisty i duchowy. Pomoże ci lepiej zarządzać wewnętrzną energią, budować głębsze więzi i skuteczniej dążyć do realizacji marzeń. Co więcej, wzmocnisz swoją intuicję, rozwiniesz pozytywne myślenie i odkryjesz, jak maksymalizować swój potencjał w każdej sferze życia. Oprócz tego poznasz praktyczne ćwiczenia oraz wskazówki, które pomogą ci świadomie kierować swoim życiem, lepiej rozumieć innych i odkrywać pełnię swoich możliwości. Osiągnij wewnętrzną równowagę, wzmocnij poczucie własnej wartości i buduj każdy dzień w zgodzie ze sobą.

Enneagram – twój klucz do spełnienia marzeń!

Patroni:

