

The background of the entire cover is a soft-focus photograph of purple flowers, likely chrysanthemums, with some stems and leaves visible in the foreground.

ANITA MOORJANI

Wrażliwość daje siłę

Poradnik dla empatów
i osób wysoko wrażliwych



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pochwały dla
UMRZEĆ BY STAĆ SIĘ SOBĄ

„Treść tej książki poruszyła mną do głębi. Jeszcze większym wzruszeniem były dla mnie spotkania z Anitą Moorjani, która pojawiła się w moim życiu dzięki serii okoliczności, splecionych boską opatrnością”.

— dr Wayne Dyer

„Opisując swoje doświadczenie bliskie śmierci jako sferę jasności i ekspansywności, stan bycia, Moorjani podjęła decyzję o powrocie, a jej szybka i niezwykła droga do zdrowia przeczy wszelkiemu medycznemu zrozumieniu... Jej psychiczno-duchowe uzdrowienie, które trwa do dziś, było samourzeczywistnieniem jej własnej wspaniałości, jedności z uniwersalną energią i z wszechświatem. Ten szczery pamiętnik jest kataraktycznym świadectwem wspaniałości i uzdrawiającej zdolności, jaką posiada każda istota ludzka”.

— „Publishers Weekly”

A JEŚLI JUŻ JESTEŚ W NIEBIE?

„Tak wielu ludzi boi się śmierci tak bardzo, że nie mają odwagi żyć pełnią życia. Anita Moorjani we wspaniały sposób odsłania tajemnicę życia i śmierci, najpierw rozbijając nasze uwarunkowane przekonania, a następnie pokazując praktyczne narzędzia do

odrodzenia się w tym samym życiu. Ta książka uwolni twoją duszę i nauczy cię, że nie musisz umierać, by pójść do nieba”.

— dr Joe Dispenza, autor bestsellera
„New York Timesa” *Efekt placebo*

„Najbogatsza literatura na temat doświadczeń bliskich śmierci wykracza poza zwykłe opisy życia pozagrobowego. Największe lekcje dotyczą tego, jak żyć pełnią życia. W książce *A jeśli już jesteś w niebie?* Anita Moorjani odnosi się do głęboko zakorzenionych błędnych przekonań w naszej współczesnej globalnej kulturze. Jej rozwijająca się mądrość prowadzi czytelników w kierunku znacznie lepszego zdrowia i harmonii: prawdziwa miłość do siebie w obliczu życiowych wyzwań jest integralną częścią spełnienia każdego człowieka tu na Ziemi”.

— dr Eben Alexander, neurochirurg
i autor książek *Dowód* i *Mapa nieba*

Wrażliwość daje siłę

ANITA MOORJANI

Wrażliwość daje siłę

Poradnik dla empatów
i osób wysoko wrażliwych


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenbauer

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-979-7

Tytuł oryginału: *Sensitive Is the New Strong: The Power of Empaths in an Increasingly Harsh World*

Copyright © 2021 by Anita Moorjani
Originally published: Enliven Books/Atria Books and colophon are trademarks of
Simon & Schuster, Inc.

© 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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

Kup książkę

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	11
--------------------	----

CZĘŚĆ I: Świat empaty

ROZDZIAŁ 1: Czy jesteś empatą?	19
ROZDZIAŁ 2: Empata: błogosławieństwo czy przekleństwo?	47

CZĘŚĆ II: Twój związek ze sobą

ROZDZIAŁ 3: Jak żyć bardziej optymalnie jako empata	65
ROZDZIAŁ 4: Podgłaśnianie ego	85

ROZDZIAŁ 5: Bycie osobą duchową oznacza bycie sobą	107
ROZDZIAŁ 6: Kiedy ciało się buntuje	127

CZĘŚĆ III: Twój związek ze światem

ROZDZIAŁ 7: Umrzyj, by stać się <i>sobą</i> !	153
ROZDZIAŁ 8: Otwieranie się na obfitość bez poczucia winy	175
ROZDZIAŁ 9: Mówiąc „tak” mówieniu „nie”	199
ROZDZIAŁ 10: Przełamywanie barier płci	217
ROZDZIAŁ 11: Życ bez lęku	229
PODZIĘKOWANIA	249
PRZYPISY	253
O AUTORCE	257

Rozdział 1

CZY JESTEŚ EMPATĄ?

MANTRA:

Jestem duszą, a nie rolą.

Leżąc na macie, wdychając opary olejków z kadzidłowca i neroli, powoli otworzyłam oczy na tyle, aby ujrzeć ceremonię, jaka rozgrywała się wokół mnie. Szaman okrążał czterdziestu innych uczestników zgromadzonych w pomieszczeniu, recytując w swoim języku mantry, których echo unosiło się i odbijało od wysoko wzniesionego sufitu. Nad każdą osobą przez kilka minut wykonywał kuliste ruchy trzymaną w ręku płonąca gałązką szaławii, a jego asystentka rozpylała w powietrzu płyn, który pachniał jak olejki roślinne używane w domu do aromaterapii. Inna asystentka machała różdżką przypominającą róg jelenia, rysując wzory z dymu z palącej się szaławii. Powiedziano nam, że rytuał ten miał na celu oczyszczenie nas z wszelkich niechcianych energii, które nieumyślnie nosiliśmy w swoich ciałach – energii skumulowanych na skutek życia w mieście, które prowadzi do wyczerpania, stresu i depresji.

Zamknęłam oczy i w ciągu kilku minut usłyszałam szamana i jego tańczące, grające na bębnach i machające kadzidłami asystentki podchodzących do mnie. Czułam, jak spogląda na mnie z góry. Nagle głęboki głos owiany przytłaczająco gęstym i silnym zapachem palącej się szalwii wyszeptał wprost do mojego ucha „Wstań i chodź za mną”.

Ubrane na biało i ustrojone białymi piórami asystentki stojące u boku szamana skinęły na mnie, abym wstała i poszła za nim. Rozejrzałam się po pokoju. Wszyscy nadal leżeli w transie na matach.

Podczas gdy asystentki miarowo uderzały w bębny i skandowały, by podtrzymać innych w odmiennym stanie, ja poszłam za szamanem na przód pomieszczenia, które było ciemne, skąpo oświetlone kilkoma migającymi świecami. Wiedziałam, że miało to być całonocne wydarzenie, ale straciłam rachubę czasu. Czy była druga w nocy? A może trzecia? I dlaczego w tym wielkim baraku w środku kostarykańskiej dżungli (gdzie miałam się relaksować, a zamiast tego znalazłam się w tym miejscu zachęcona przez dwójkę moich przyjaciół i zdopingowana własną ciekawością) podczas ceremonii, w jakiej nigdy nie brałam udziału, zostałam wyróżniona?

Szaman siedział w ogromnym wiklinowym fotelu z wysokim oparciem, które wyglądało jak rozpostarty ogon pawia. Dał mi znak, abym usiadła na podłodze przed nim. Kiedy siadałam, poczułam jednocześnie lęk i podniecenie. *Co miał mi do powiedzenia?*

„Wydaje mi się, że potrzebujesz szczególnego uzdrowienia”, powiedział. „Chciałbym ci je dać”.

Dlaczego ja?

„Jesteś inna”, powiedział, jak gdyby czytał w moich myślach. „Masz tutaj szczególną misję i czuję, że potrzebna ci jest pomoc”.

Poprosił, abym zamknęła oczy, następnie położył ręce na mojej głowie i zaczął skandować. Następnie powiedział, abym się

położyła na ziemi i spryskał mnie płynem o zapachu kadzidłowca i neroli. Rytuał ten trwał kolejnych dwadzieścia minut. Wreszcie kazał mi usiąść. Czułam zawroty głowy i byłam niespokojna.

„Masz szczególny cel w życiu” – powiedział w końcu. „Ale nie rozwijałaś go do tej pory najlepiej, jak potrafisz. Pochłaniałaś mnóstwo nie swojej energii. Powiedz mi, czy w twoim życiu przydarzyło ci się coś niezwykłego? Jesteś inna. Twoja energia jest inna niż pozostałych ludzi. Masz dar, ale zakopałaś go”.

Rzeczywiście, zdarzyło mi się coś niezwykłego w życiu. Opowiedziałam szamanowi o tym, że kilka lat wcześniej prawie umarłam. Powiedziałam mu o swoim doświadczeniu bliskim śmierci (NDE), które uratowało mi życie. Wyjaśniłam, jak po powrocie z „drugiej strony” zaczęłam o tym mówić i pisać. Cudowny dr Wayne Dyer odkrył moją historię i zachęcił mnie do napisania pierwszej książki *Umrzeć by stać się sobą*, dzięki której w 2011 roku zaczęłam występować na scenie. Gdzieś głęboko miałam to przekonanie, że moją misją – moim przeznaczeniem – jest dzielić się ze światem tym, czego się dowiedziałam. Czułam potrzebę przekazania, jak ważne jest być sobą bez lęku, głoszenie swojej prawdy i bycie tym, kim jesteśmy, bez poczucia winy, a wszystko to zawarłam w przesłaniu o miłości do siebie. Jak by nie było, wszyscy jesteśmy wyrazem boskości.

Jednak po ukazaniu się mojej pierwszej książki nagle znalazłam się w centrum uwagi na masową skalę, w życiu, które było większe, niż kiedykolwiek sobie mogłam wyobrazić; i chociaż wszystko wydawało się być jak trzeba – że jest to życie, jakie było mi przeznaczone – było to życie, z którym nigdy wcześniej nie uczyłam się sobie radzić.

Widzisz, wcześniej, przed moim doświadczeniem bliskim śmierci, byłam niewidoczna. Kontrolowałam się emocjonalnie, aby zadowalać innych, wypierałam własne potrzeby, mówiłam

„tak”, kiedy właściwie chciałam powiedzieć „nie”, i przygaszałam własne światło, by zyskać aprobatę ludzi lub nie dopuścić do ich rozczarowania. Byłam też ogromnie wrażliwa – tak wrażliwa, że często odczuwałam w swoim ciele ból emocjonalny lub fizyczny innych. W rzeczywistości niekiedy byłam nawet *bardziej* wrażliwa na uczucia innych niż na własne i stawiałam siebie na końcu do takiego stopnia, jak gdybym chciała przeprosić za to, że istnieję!

Nie było się gdzie schronić i nie było też po temu powodu, ale doświadczenie było bardziej skomplikowane, niż mogłam to sobie kiedykolwiek wyobrazić. Dziesiątki tysięcy osób prosiły mnie o informację na temat uzdrawiania; prosili o mądrość, pocieszenie i łączność. Bardzo chciałam pomóc każdemu, kto się do mnie zwrócił, ale nie było to możliwe, bo byłam tylko ja jedna. I sam ten fakt – że mogłabym kogoś zawieść lub w jakimkolwiek sposób rozczarować – bolał mnie jeszcze mocniej.

„Dostałaś od życia drugą szansę i dar uzdrowienia” – powiedział szaman, patrząc mi prosto w oczy. „Twoje doświadczenie bliskiej śmierci zestroiło cię z otaczającymi cię energiami, co doprowadziło do twojego uzdrowienia. To ogromny dar – ale także wyzwanie i odpowiedzialność, ponieważ jesteś bardzo wrażliwa na energie uzdrawiające, ale także te, które są zgubne dla twojego samopoczucia. Nie do ciebie należy pochłanianie energii innych ludzi. To nie twoje zadanie, by ratować innych na swój koszt czy przekonywanie ich, co jest możliwe, gdy ci nie wierzą. Twoim jedynym zadaniem jest wzmacnianie siebie, pozostawanie w łączności z własnym wnętrzem i pozwalanie, aby twoja obecność inspirowała innych tak, aby wiedzieli, co jest możliwe, by wyzdrowieć, jeśli jest to im przeznaczone”.

Siedziałam i słuchałam uważnie każdego słowa, które wypowiadał szaman. Nikt nigdy nie mówił do mnie w taki sposób, z taką jasnością i przekonaniem o moim stanie istnienia.

„Jeśli nie pozostaniesz świadomie wycentrowana, będziesz wchłaniać energie innych ludzi za każdym razem, kiedy będziesz im pomagać. Podczas tej ceremonii oczyściłem twoją energię. Gdybym tego nie zrobił, mogłabyś znowu poważnie zachorować tak jak za pierwszym razem”. Moje oczy zrobiły się wielkie na samą myśl o tym. „Musisz się chronić” – kontynuował szaman. „Masz tutaj do wypełnienia większą misję. Większą, niż sobie w tej chwili uzmysławiasz. Twoja druga szansa była darem – darem zrozumienia i możliwości. Nie zmarnuj tego daru”.

Siła tych słów odbiła się echem na wszystkich poziomach mojego jestestwa i uwypukliła palące życiowe pytanie: jeśli dar, jaki otrzymałam, jest błogosławieństwem i przekleństwem, pewnego rodzaju bronią obosieczną, jak mam się wzmocnić i wycentrować? Jak wprowadzić w życie to, czego dowiedziałam się podczas mojego NDE, i naprawdę realizować to? Jak mam się chronić, jednocześnie otwierając serce, by lepiej służyć innym i sobie? Jak *ktoś* z tak zagorzałą i czasami przytłaczającą wrażliwością może *posiadać* własną moc? Osobiście nie miałam pojęcia, jak mam inaczej postępować. Nie miałam narzędzi. Ale najwyraźniej szaman coś widział.

Oto, co wydarzyło się podczas mojego doświadczenia bliskiego śmierci.

2 lutego 2006 miał być ostatnim dniem mojego życia. W tym dniu lekarze powiedzieli mojej rodzinie, że białaczka Hodgkina, na którą cierpiałam od czterech lat, weszła w ostatnią fazę. Rak pożerający moje ciało rozsiał się od podstawy mojej czaszki do piersi, pod pachy i w całym brzuchu. Moje płuca wypełniał płyn i nie byłam już w stanie wchłaniać żadnych substancji odżywczych. Wpadłam w śpiączkę, a moje narządy przestawały pracować. Byłam coraz bliżej śmierci.

Lecz nagle, w tym procesie umierania – całkowicie świadoma gorączkowych działań zespołu medycznego, szalejących emocji mojej rodziny i słów lekarza („Jej serce bije, ale już za późno, by ją uratować”) – doświadczyłam czegoś tak nieskończonego i całkowicie fantastycznego, że cały rozdział w książce *Umrzeć by stać się sobą* zatytułowałam właśnie „Coś nieskończonego i całkowicie fantastycznego”. Nie ma innego sposobu, by to określić. W skrócie mówiąc, mimo że moje fizyczne ciało umarło, *ja*, moja dusza, moja esencja, moje *Jestestwo*, nie umarło! Czułam się niesamowicie – lekka i wolna. Ból i lęk odeszły. Lęk choroby, która pożerała moje ciało, i lęk przed śmiercią – wszystko odeszło.

Byłam świadoma rozległości, złożoności i głębi wszystkiego wokół mnie i byłam jednocześnie świadoma, że jestem częścią czegoś żywego, nieskończonego i zupełnie fantastycznego – wielkiej, rozległej różnorodności nieuchwytnej dla oka i ucha. Było to miejsce totalnej klarowności, w którym wszystko miało sens. Wewnętrznie widziałam i czułam, jak wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni, będąc częścią tej samej świadomości. Zrozumiałam także, w jaki sposób każda myśl i każda decyzja podjęta przeze mnie do tego momentu doprowadziła mnie do tego punktu, w którym leżałam na łóżku szpitalnym, umierając na raka.

Ostatecznie doszłam do takiego punktu w tym transcendentnym stanie, kiedy musiałam dokonać wyboru: wrócić do swojego fizycznego ciała czy kontynuować podróż w tym innym wymiarze? Z początku żadna częśćka mojego jestestwa nie chciała wracać. Dlaczego miałabym opuścić tę niesamowitą przestrzeń? Nagle jednak poczułam obecność mojego ojca, który umarł dziesięć lat wcześniej. Był tam, by pomóc mi w przejściu. „To nie czas na ciebie” – powiedział. „Czeka na ciebie kilka darów, więc musisz wrócić do swojego fizycznego ciała”.

„Ale po co miałabym chcieć wracać do chorego i umierającego ciała?” – zaprotestowałam.

Nie komunikowaliśmy się słownie, oczywiście, ponieważ w tym drugim wymiarze nie mamy postaci biologicznej. A jednak nie istniała żadna granica między esencją mojego ojca i moją, pomimo iż nie byliśmy sobie zbyt bliscy, kiedy dorastałam w fizycznym wymiarze. Po prostu *wiedziałam*, co chce mi przekazać. Nawet sformułowanie „komunikacja telepatyczna” nie jest wystarczająco silne, by opisać to porozumiewanie się. Mój ojciec chciał, abym wiedziała, że teraz, kiedy doświadczyłam prawdy kim naprawdę jestem i zrozumiałam, co spowodowało mojego raka, choroba cofnie się, jeśli zdecyduję się wrócić do mojego ciała. Decyzję o powrocie na plan fizyczny podjęłam w momencie, kiedy mój ojciec powiedział do mnie „Wracaj i żyj bez lęku”.

Wróciłam do swojego fizycznego świata, otworzyłam oczy i obudziłam się ze śpiączki. Po pięciu tygodniach lekarze nie byli w stanie znaleźć w moim ciele śladu po raku. Poza przyznaniem, że to graniczyło z cudem, nie potrafili wypowiedzieć się, co tak naprawdę się wydarzyło.

Empaci są inni

Kiedy wróciłam do domu z wyprawy do Kostaryki, przeszukałam wszelkie informacje o tym, jak chronić siebie i jak stawiać granice, a do głowy przychodziło mi wciąż jedno słowo: „empata”. Znałam to słowo, ale nigdy nie zwracałam na nie większej uwagi. Nawet kiedy kilka osób sugerowało mi, że tak naprawdę sama byłam empatką, odrzucałam to jako etykietkę, bo bez względu na to, czy są one dobre czy złe, nie lubię etykiet. Jednak w tamtym momencie byłam

ciekawa, więc zaczęłam badać to zjawisko w najbardziej przyziemny sposób – wypełniłam quiz online! I oto zebrałam dwadzieścia dziewięć punktów na trzydzieści. Internetowy quiz nie jest być może zbyt naukowym podejściem do sprawy, ale kiedy pochodzi od kogoś godnego zaufania, może zapewnić ci informacje, dzięki którym zaczniesz docierać do swoich własnych silnych i słabych stron. W tej książce zabiorę cię znacznie dalej niż komercyjny quiz, ale możesz skorzystać z niego jako punktu wyjścia. Poza tym możesz wykonać mój quiz, który zamieściłam na końcu tego rozdziału (oraz na mojej stronie internetowej).

Wyniki quizu sprowokowały mnie do dalszych poszukiwań. Czytałam książki i artykuły o empatach. Podczas lektury zaczęłam naprawdę rozumieć, po raz pierwszy w życiu, dlaczego tak trudno mi obstawać przy tym, kim naprawdę jestem. Zrozumiałam, że bycie empatką nie jest czymś, czego mogę się pozbyć, dlatego musiałam przestać się osądzać i katować za to, że taka jestem. Zamiast tego musiałam się nauczyć, jak to zaakceptować, pokochać i działać z tym. Dotarło też do mnie to, dlaczego tak ciężko mi było radzić sobie ze światem. Było to spowodowane tym, że żyłam w rzeczywistości, której większość ludzi nie doświadczała tak samo, jak ja.

To zrozumienie otworzyło mi zupełnie nowy sposób spojrzenia na siebie i innych i wtedy zaczęłam rozumieć, że wiele osób, które przyciągała moja praca, to także empati. Podczas swoich prezentacji zaczęłam prosić o podniesienie ręki, by wiedzieć, ilu uczestników określa się jako empata. Zazwyczaj 80-90 procent osób na widowni podnosiło ręce. Było wielu takich, którzy nigdy nie słyszeli tego terminu albo nie wiedzieli, co on oznacza, więc zaczęłam czytać listę cech i ponownie prosić o podniesienie rąk i wówczas było ich więcej. Byłam tym zdumiona. Postanowiłam, że dowiem się jak najwięcej o radzeniu sobie w życiu jako empata

i opracuję narzędzia, nie tylko dla siebie, ale by pomóc wszystkim empatom na świecie.

Zanim zanurzymy się w świat i cechy empatów, pozwól mi najpierw powiedzieć, że nie musisz umrzeć, tak jak ja, by obudzić w sobie te zdolności. Możesz dostąpić tych darów w każdym momencie swojego życia. Niektórzy z nas są empatami od zawsze, nie wiedząc o tym albo nie umiając tego nazwać. Inni być może nie byli w pełni empatami, ale mają cechy mieszczące się w spektrum wrażliwości, które czynią ich zupełnie odmiennymi od reszty ludzi.

Zupełnie odmienni od innych ludzi. Trudno mi nawet pisać te słowa, ponieważ jedną z najdonioślejszych lekcji, jakie wyniosłam z mojego doświadczenia bliskiego śmierci, było to, że na poziomie transcendentálním wszyscy składamy się z tej samej substancji. Kiedy odrzucimy nasze fizyczne ciała, wszyscy jesteśmy czystą esencją, czystą miłością, czystą boskością i czystą duchowością. Wszyscy jesteśmy połączeni. Jednak będąc w fizycznym ciele, to właśnie dzięki przyjęciu tych różnic naprawdę odczuwamy to połączenie. Kiedy przyjmiemy swoją odmienność – i innych wraz z ich odmiennością – oddajemy hołd wieloaspektowej świadomości wszystkiego, co jest.

Uważam, że to wzajemne połączenie jest naszą podstawową cechą, ale zapominamy o tej prawdzie, kiedy zagnieżdżamy się w fizycznych ciałach na planie ziemskim. Każdy z nas, kto urodził się w tym fizycznym świecie, doświadczy specyficznego zestawu okoliczności. A okoliczności te – nasze rodziny, nasza kultura, nasze dorastanie i niezliczona liczba doświadczeń – wpływają na naszą osobowość i psychologię (jest to koncepcja, którą omówię bardziej szczegółowo na kolejnych stronach). Wierzę, że w samym środku wszyscy jesteśmy *dobrzy*, robiąc to, co umiemy najlepiej. Nie sądzę, że ktokolwiek rozmyślnie rani innych czy wyrządza

zło. Czynimy zło wyłącznie z powodu ignorancji, lęku lub będąc w trybie przetrwania i znajdując się w takim położeniu uważamy (dobrze lub źle), że nie ma innej możliwości radzenia sobie z okolicznościami, z jakimi przyszło nam się zmierzyć. Narzucając naszą wolę czy przekonania, ograniczamy innym ludziom ich sposób radzenia sobie z okolicznościami.

Tak czy inaczej, w wyniku tych życiowych doświadczeń kumulujemy w sobie pokłady lęków, złości i warunkowania społecznego, które powodują swego rodzaju amnezję, zarówno indywidualną, jak i zbiorową o tym, kim naprawdę jesteśmy. A dla empatów ta amnezja może być ogromnie szkodliwa. Nasza niezwykła wrażliwość może łatwo stać się bronią obosieczną, o której wspomniał szaman; może być zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem.

Ważne jest zrozumienie różnicy między byciem wrażliwym a empatą. Dr Elaine Aron była jedną z pierwszych osób, które opisały świat wysoce wrażliwej osoby, która później stała się znana pod skrótem „HSP”, od tytułu przełomowej książki *The Highly Sensitive Person*. Według dr Aron 15 do 20 procent populacji to HSP, których układ nerwowy jest biologicznie odmienny¹. Spośród tych HSP niewielki procent to empaci. Empaci posiadają wszystkie cechy wysoko wrażliwych osób, ale mają o wiele intensywniejsze doświadczenia. Dr Judith Orloff omówiła świat empatów w swojej książce „Empatia. Poradnik dla wrażliwych” i wyjaśniła, że empaci nie tylko czują, ale także chłoną pozytywne i negatywne energie znajdujące się wokół nich. „Nie mamy tych samych filtrów, które posiadają inni, by blokować stymulację... jesteśmy tak wrażliwi i czujemy, jak gdybyśmy chcieli trzymać coś w ręce, która ma pięćdziesiąt palców zamiast pięciu”².

Różnicę między wysoce wrażliwymi osobami a empatami dostrzegam we własnym życiu. Mój mąż, Danny, ma ogromną intuicję

i z łatwością wyczuwa potrzeby innych ludzi, zanim oni je wyrażą. Jest naturalnym opiekunem. Nie jest jednak empatą, ponieważ nie pochłania energii innych osób do swojego pola. Nie potrzebuje, żeby wszyscy wokół niego czuli się dobrze po to, by on sam mógł czuć się dobrze. Natomiast ja potrzebuję mieć koło siebie ludzi, którzy czują się dobrze, ponieważ wpływa to na mój dobrostan. To kolejny powód, dlaczego empaci mają skłonności do zadowalania ludzi – dla nich ważne jest, aby ludzie w ich otoczeniu czuli się dobrze, by oni sami mogli tak się czuć, dlatego wciąż ratują ludzi i pomagają im.

Wciąż otrzymuję na swoich profilach społecznościowych wiadomości od czytelników oraz głosy od publiczności podczas wydarzeń na żywo mówiące o tym, że ludzie ci czują się ciągle przeciążeni emocjonalnie, bo nieustannie pomagają lub ratują innych i nie potrafią powiedzieć „nie”. Trudno im też zaspokajać własne potrzeby, bo zawsze wydaje im się, że potrzeby innych są pilniejsze i ważniejsze.

Tak naprawdę empaci potrafią nawet doświadczać pola energetycznego innych osób. To tak, jak gdybyśmy zestrzajali się z wieloma stacjami radiowymi jednocześnie, choć trudno nam może być odróżnić naszą *własną* stację – to, co jest nadawane w naszym kierunku przez naszą własną Gwiazdę Przewodnią – od stacji innych. Tworzy to zakłócenia, zamęt, a nawet wyczerpanie, ponieważ potrzeby innych ludzi przyćmiewają nasze własne, a my wchłaniamy ich częstotliwość i energię.

Dodajmy do tego fakt, że ludzie z problemami – ci, którzy potrzebują się komuś wyplakać w rękaw – często lgną do empatów, ponieważ jesteśmy rzadką rasą: wysoce wrażliwymi istotami, które *naprawdę słuchają* i rozumieją ich ból. My, empaci jesteśmy ratownikami, dawkami i uzdrowicielami. Cierpienie innych głęboko nas

boli. Dosłownie *czujemy* to, co oni czują. Złą stroną tego daru jest to, że kiedy nie jesteśmy świadomi tej wrażliwości, oddajemy swoją moc i wyczerpujemy swoje emocjonalne i fizyczne zasoby, co skutkuje tym, że możemy być wspaniałymi uzdrowicielami dla innych, ale najgorszymi dla siebie.

Spostrzeżenia, jakich dokonałam podczas mojego doświadczenia bliskiego śmierci, uwidoczniły mi wyraźnie, że znalazłam się w niezwyklej sytuacji, aby stworzyć przewodnik dla tych, którzy są empatami. Jestem w pełni przekonana, że brak zrozumienia, jak żyć jako empatka (a nie wiedziałam nawet, że nią jestem!), i to, że brałam na siebie energię innych osób kosztem siebie (ukrywając, kim naprawdę jestem), prawie mnie zabiło. Sama doświadczyłam tego, co może się wydarzyć, kiedy odpuścimy wszelkie osądzanie siebie i wątpliwości oraz potrzebę miłości i akceptacji z zewnątrz. Dowiedziałam się także, że sekret polega na przyjęciu wszystkiego tego, czym jesteśmy, by żyć pełnią życia, bez lęku i na cały głos – co często jest bardzo trudne dla empatów. Sama doświadczyłam niesamowitego życia, kiedy to zrobiłam. Zrozumiałam, że jestem wyrazem boskości, że wszyscy nim jesteśmy. Po prostu, nigdy wcześniej tego nie wiedziałam, więc nigdy nie pozwalałam sobie na wyrażanie się w pełni i zawsze myślałam: „Kim jestem, żeby się wypowiadać otwarcie, sięgać po swoje, przełamywać konwenanse?”. Często krytykowałam to, co robiłam. Stawiałam innych ludzi na pierwszym miejscu i wierzyłam, że wszyscy są ważniejsi, bardziej wykwalifikowani. NDE uświadomiło mi, że jako wyraz boskości jestem tutaj w pewnym celu, a odmawianie ekspresji siebie oznaczało odmawianie wyrażania się boskości w tej rzeczywistości.

Wyobraź sobie, jakie byłoby nasze życie, gdybyśmy zrozumieli, że tak naprawdę jesteśmy aspektem boskości. Wyobraź sobie swoje

życie przeżywane z perspektywy świadomości, że jesteś aspektem wszystkiego, co jest. Wyobraź sobie życie z tej perspektywy świadomości. Każdy z nas to potrafi.

Żyjąc jako istota o sześciu zmysłach w świecie pięciu zmysłów

Wierzę, że rodzim się jako istoty o sześciu zmysłach, to znaczy, że posiadamy intuicyjną uważność niewytłumaczalną w kategoriach normalnej percepcji pięcioletniej. Taka uważność może obejmować takie cechy jak jasnowidzenie (dostrzeganie przedmiotów niewykrywalnych dla pięciu zmysłów) i przeczuwanie (przewidywanie przyszłych wydarzeń) oraz bycie empatą. Z powodu okoliczności życiowych, wielu ludzi traci swoją wrodzoną łączność z tym szóstym zmysłem. Każdy z nas miał takie doświadczenie, kiedy wiedział, że coś się wydarzy, zanim to się wydarzyło lub że w sytuacji rozgrywającej się przed naszymi oczami jest coś więcej, niż to, co widać. To jest intuicja – wiedza, co jest prawdą. To podstawa zdolności empatów. Jednak wielu z nas traci kontakt z tym darem intuicji. Osoby, które posiadają cechy sześciu zmysłów, przychodzą na ten świat z głęboką wewnętrzną wiedzą o połączeniu między nami i z całym wszechświatem (więcej na ten temat w rozdziale 3), ale podczas dorastania zniechęca się nas do ufania w intuicję i ostatecznie przestajemy na nią zwracać uwagę lub tłumimy ją.

Z tego powodu wielu empatów nie zdaje sobie nawet sprawy z posiadania tego szóstego zmysłu. Tak było ze mną, ale moje doświadczenie bliskiej śmierci ponownie uruchomiło moją intuicję i zrozumiałam, że jest ona prawdziwa i że zawsze ją posiadałam. I mimo że kompletnie zapomniałam o tym aspekcie, kiedy

wrócił, poczułam, że jest mi znajomy. Zaczęłam nawet myśleć, jak przez tyle lat mogłam dawać sobie radę w życiu bez tego szóstego zmysłu.

Ty także mogłeś doświadczyć czegoś, co nagle na oścież otworzyło wrota twojego szóstego zmysłu. Może to się wydarzyć z konieczności (ktoś potrzebuje pomocy albo ty sam jej potrzebujesz) lub z powodu traumy, ale czasami ludzie po prostu się budzą i zauważają, że zmysł wrócił albo zaczynają go czuć po raz pierwszy w życiu.

Rodzimy się z silnym intuicyjnym połączeniem z wszystkim i wszystkimi wokół nas, ale żyjemy w świecie, który prawie nie uznaje szóstego zmysłu. Jednak dla niektórych z nas nasze wewnętrzne wiedzenie jest tak silne jak nasze inne zmysły – słyszenie czy widzenie – a nawet silniejsze. Pomyśl, jak dzieci natychmiast wyczuwają obecność matki, zanim nawet otworzą oczy; o zwierzętach domowych wyczuwających nadejście swojego właściciela zanim znajdzie się w zasięgu słuchu czy wzroku.

Miałam psa, Cosmo, który miał zwyczaj siadać w drzwiach wejściowych dokładnie pięć minut wcześniej, zanim wszłam. Było tak za każdym razem. Cokolwiek robił, gdziekolwiek się znajdował w domu, na pięć minut przed moim przyjściem zostawiał wszystko i sadowił się przy drzwiach. Każdy, kto był w domu, wiedział, że za pięć minut wejdę do środka. Mówiąc o pięciu minutach mam na myśli pięć minut przejechanych samochodem, co oznacza około półtora kilometra jazdy, więc nie mógł mnie w żaden sposób poczuć węchem, zobaczyć czy usłyszeć. Mieszkaliśmy w bloku i kiedy wchodziłam do windy na parterze, Cosmo zaczynał merdać ogonem, siedząc na swoim miejscu za zamkniętymi drzwiami mieszkania. Danny i ja nie mogliśmy się nadziwić, jak silną intuicję miał nasz Cosmo.

Rozdział 3

JAK ŻYĆ BARDZIEJ OPTYMALNIE JAKO EMPATA

MANTRA:

Jestem jak woda, łagodny i silny zarazem.

Przyjęcie w ramiona swojego sześciomysłowego ja może rozszerzyć twój świat. Kiedy otworzysz swoje oczy, jak mówiliśmy w rozdziale 1, wszystko jest jaśniejsze i intensywniejsze. Jeśli przez wiele lat tłumileś swoją esencję, tłamsiłeś to, co czyni cię unikalnym, doświadczasz obfitości uczuć, emocji i spostrzeżeń. Kiedy pozwolisz sobie na głębsze odczuwanie wszystkiego, zauważysz, że wiele odbieranych przez ciebie rzeczy może spowodować ból. Ale może też przynieść ogromną radość, a w tej radości tkwi wolność.

Jednocześnie ludzie zgłaszali, że kiedy przyjęli w ramiona swoje sześciomysłowe ja, zaczęli doświadczać więcej synchroniczności w życiu. Czują się bardziej prowadzeni. Nie czują się już mali,

nieprzydatni. Przestają postrzegać swoją empatyczną naturę jako słabość, którą trzeba skrywać za wszelką cenę, i zaczynają ją w pełni akceptować, uważając ją za dar, coś unikalnego i szczególnego, z czego mogą być dumni.

Kiedy przyjmujesz swoją empatyczną naturę, wszystko wygląda inaczej. Twoje życie nabiera głębszego znaczenia. Doświadczasz poczucia celu. Czujesz ogromną radość – jak gdybyś wrócił do siebie, tego, kim jesteś. Odczuwasz silniejszą więź z otaczającym cię mistycznym światem. Otwarcie oczu jest tego absolutnie warte. Potrzebujesz jednak narzędzi, aby radzić sobie z tą podwyższoną uważnością.

Jak już wspomniałam, po moim doświadczeniu bliskim śmierci i późniejszym kontakcie z szamanem w Kostaryce, nie miałam do dyspozycji żadnych narzędzi – żadnych przewodników, protokołów. Nie chciałam jednak wyłączać swojej wrażliwości. Przecięż to doprowadziło mnie od początku do kłopotów z rakiem – zaprzeczenie części siebie. Nie chcę, aby to samo stało się tobie. Dlatego w tym rozdziale zaoferuję ci moje główne narzędzia mocy tak, abyś czytając dalszy ciąg tej książki, miał podstawy, by otworzyć i przyjąć swoją wrażliwość i przy okazji odkrył swoją siłę.

Odłączenie się

Zewnętrzny świat jest hałaśliwy i wymagający, dlatego pierwszym krokiem w doskonaleniu naszej mocy jest nauczenie się skutecznego radzenia sobie z przeciążeniem zmysłów. Musimy zidentyfikować i uporać się z czynnikami, które blokują nasz system przewodzenia. To obejmuje *wyciszenie zewnętrznego świata* tak, abyśmy mogli usłyszeć, co dzieje się *wewnątrz*.

Możesz zacząć od prostego postanowienia, by wyłączyć wszystkie swoje urządzenia elektroniczne na przynajmniej jeden cały dzień – na całe dwadzieścia cztery godziny w tygodniu. Tak, to oznacza wyłączenie telewizora, telefonu komórkowego i komputera na cały dzień w tygodniu i przyjmowanie tylko ważnych rozmów. Możesz powoli zwiększać do dwóch dni, aby – jak w przypadku postów – zacząć odtruwać swój system z wszelkiego hałasu i informacji, które wciąż pochłaniasz. Jeśli nie masz możliwości wyłączyć się na jeden lub dwa pełne dni w tygodniu, bądź kreatywny – być może możesz odłączyć się na trzy godziny wieczorem i z samego rana. Wypróbuj, co działa najlepiej w twoim przypadku i przynosi ulgę.

Pamiętaj, że media społecznościowe są bardziej problematyczne niż inne formy środków przekazu, ponieważ są one wszechobecne. Jesteśmy praktycznie połączeni poprzez urządzenia elektroniczne z zewnętrznym światem dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Słyszymy nadejście wiadomości i czujemy, że natychmiast musimy odpowiedzieć, co wywołuje w nas stres. Ciągłe coś nam przeszkadza i rozprasza nas. Niektórzy są tak podniekcy swoimi smartfonami, że dosłownie ryzykują życiem, pisząc wiadomości podczas kierowania pojazdem. Przez cały dzień pochłaniamy wiadomości z mediów społecznościowych w regularnych mikrodawkach i wciąż jesteśmy utrzymywani w czujności w obliczu prawdziwego lub przesadzonego kryzysu, by zwiększyć notowania, ponieważ strach dobrze się sprzedaje.

Z tego powodu nie lubię tych ciągłych „najnowszych wiadomości” w telewizji. W niektórych przypadkach ten sam poziom intensywności i czas na antenie jest przeznaczony na trzęsienia ziemi, strzelaninę w szkole czy wojnę – wydarzenia, które pochłaniają życie ludzkie – co na tweet od jakiegoś celebryty czy polityka.

Takie poczucie niesprawiedliwości i nierównowagi przyczynia się do przeciążenia zmysłów. Tak samo jak reklamy leków wymieniające działania uboczne, które są gorsze od objawów, którym mają zaradzić! Reklamy same w sobie są czymś niezdrowym i stoją w sprzeczności z intencją dobrostanu i zdrowia.

Jak sugeruje dr Joe Dispenza w swojej książce „Efekt placebo”, idea zasiana w naszym umyśle, szczególnie w sposób powtarzający się, może zacząć wydawać owoce¹. Jeśli więc jesteśmy bombardowani wiadomościami o chorobach i jesteśmy wysoce podatni na sugestie, istnieje większe prawdopodobieństwo, że w naszym ciele zmanifestuje się w pełni rozwinięta choroba. (W rozdziale 6 omówię to bardziej szczegółowo). Kiedy nieustannie słyszymy wiadomości o tragediach i śmierci, najprawdopodobniej rozwinemy w swojej psychice pełny obraz nerwicy. Zjawisko to ulega wielokrotnemu wzmocnieniu, kiedy jesteś wysoce podatnym na sugestie empatą.

Przyjmujemy też sobie do serca i uwewnętrzniamy jad i ataki wypływane przez złych trolli internetowych (tych, których jedynym celem jest wyklócanie się, przeszkadzanie, odciąganie uwagi albo zamieszczanie w Internecie podlegających treści) i wrogo nastawionych komentatorów zachęconych swoją anonimowością w sieci. Ale niezwykle ważne jest, abyśmy my, empaci, pozostali wierni swojej empatycznej naturze i nie myśleli, że musimy *stać się* tacy jak oni (trolle), aby się z nimi rozprawić.

Nie sugeruję, że walka z przeciążeniem zmysłów polega na chowaniu głowy w piasek. Zamiast tego, musimy usprawnić swoją tak zwaną „dietę medialną” i stworzyć miejsce dla ciszy. Jest to jedyny sposób na pozostanie w kontakcie ze swoim wewnętrznym przewodnikiem i dzięki temu na stanie się lepszym wsparciem dla całej ludzkości.

Skontaktuj się ze swoim wewnętrznym mistykiem

Kolejnym krokiem w procesie wzmacniania się i potęgowania swoich talentów jest wejście w kontakt ze swoim wewnętrznym przewodnikiem, którego nazywam „wewnętrznym mistykiem”. Jeśli postanowisz zastosować prostą praktykę łączenia się ze sobą, wkrótce znajdziesz w swoim umyśle i psychice dodatkową przestrzeń, którą kiedyś wypełniały niespokojne myśli przeciążające twoje zmysły.

To tak, jak niezauważanie dźwięku klimatyzatora do momentu, aż ktoś go wyłączy i nagle zdanie sobie sprawy z ciszy, jaka nastąpiła. Rozwiniesz głębszy związek ze sobą samym i dostrzeżesz więcej synchroniczności pojawiających się w twoim życiu. Na przykład pomyślisz o jakiejś osobie, a ona nagle zadzwoni. Albo nagle, ni stąd ni zowąd, ktoś bezwiednie odpowie na twoje pytanie, które od dawna w sobie nosiłeś. Zastanawiasz się nad jakąś rzeczą i nagle radio nadaje piosenkę, której słowa zdają się mieć znaczenie odnoszące się do twojej sytuacji, podsuwając ci rozwiązanie.

Zaczniesz też bardziej czuć, że jesteś prowadzony i masz więcej spostrzeżeń. Nagle możesz odczuć klarowność, jak postępować z trudnym współpracownikiem czy członkiem rodziny. Jeżeli jesteś artystą, twoja kreatywność będzie płynniejsza, otwierając wszelkie kanały dla twojej sztuki tworzenia, czy to muzyki, malarstwa, pisanie czy czegokolwiek innego. Stanie się tak dlatego, że stworzysz przestrzeń dla przewodnictwa, by weszło w twoje pole energetyczne zamiast wypełniać tę przestrzeń energiami, które nie są twoje.

Ten stan wsłuchiwania się w wewnętrzny głos lub głosy i wyższa jasność są dla nas dostępne przez cały czas. Nasze zajęte, zestresowane i przeciążone zmysły nie pozwalają nam dostąpić tego stanu

umysłu i kiedy żyjemy w taki sposób przez ileś lat, zaczynamy to odczuwać jako coś normalnego. Często nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że lęki i stres, jakie przyjęliśmy do swoich umysłów i ciał, nie są nasze. Dlatego tak ważne jest posiadanie strategii, która honoruje i umacnia naszą wrażliwą naturę.

Empaci często przychodzą na świat z wielkim darem duchowym i intuicyjnym. W swojej książce „Empatia. Poradnik dla wrażliwych” dr Judith Orloff pisze, że w przeciwieństwie do wysoce wrażliwych osób, prawdziwi empaci „mogą wyczuwać subtelną energię, znaną we wschodnich tradycjach uzdrawiania jako *shakti* lub *prana*”². Niektórzy mają „doniosłe duchowe i intuicyjne doświadczenia” i „są nawet w stanie komunikować się ze zwierzętami, przyrodą i swoimi wewnętrznymi przewodnikami”³.

Sama mam zdecydowanie silny kontakt ze swoim wewnętrznym przewodnikiem, tak jak empaci, z którymi pracuję. Możesz nazwać tego przewodnika wewnętrznym mistykiem, Bogiem, ja, wyższym ja – wybierz to, co najbardziej z tobą współgra. Myślę, że mam ten wewnętrzny głos od dzieciństwa. Jako nastolatka słyszałam, jak mówi w mojej głowie, prowadząc mnie w najtrudniejszych momentach, na przykład kiedy byłam nękana. „Nie bój się ich” – mówił mój wewnętrzny głos. „Są słabsi od ciebie. I być może teraz tego nie widzisz, ale jesteśmy z tobą. Jesteś bezpieczna”. Ale nie zawsze go do siebie przyjmowałam. Tak naprawdę były chwile, że bałam się go, bo był on sprzeczny z głosami przychodzącymi do mnie ze świata zewnętrznego. Straciłam go na długi czas.

Energetyczne uwewnętrznianie bólu innych osób, czy to emocjonalnego, czy fizycznego, które jest udziałem empatów, nie tylko tworzy więcej zakłóceń jeszcze bardziej oddalających ich od wewnętrznego mistyka, ale także wyniszcza i może powodować choroby. W moim przypadku prawie dosłownie było to śmiertelne.

Czuję, że gdybym nauczyła się, jak przyjmować wewnętrzny głos i zważać na to, co do mnie mówi, moje życie potoczyłoby się zupełnie inaczej.

Twój wewnętrzny mistyk to system prowadzenia pomagający ci stawić czoło burzom szalejącym w otaczającym cię świecie, łącząc cię z duchem i celem twojej duszy. Zestrają cię z wszechświatem w sposób, który przewyższa wiarę czy przekonanie, religię czy dogmaty i dlatego tak ważne jest honorowanie tego głosu, nawet jeśli oznacza to sprzeciwienie się temu, czego wymagają od ciebie inni.

Trzy główne powody, dla jakich tłumimy te głosy, tracimy kontakt z naszym wewnętrznym mistykiem czy przewodnikiem i oddajemy swoją moc, to: awersja do krytyki; potrzeba akceptacji i, jak pisze Matt Kahn, nauczyciel duchowy i autor książki „Wszystko jest po to, żeby ci pomóc”, wiara empatów, że „będziemy bardziej lubiani przez innych, jeśli będziemy jak inni”⁴. Pisz do mnie o tych rzeczach wiele osób, które zmagają się z nimi przez całe życie.

Jako dziecko zawsze czułam głęboką więź z tym co tajemnicze i zdawałam się czuć rzeczy, których w żaden sposób nie mogłam wiedzieć. Moja rodzina odrzucała wszystko jako wytwór mojej wyobraźni, jednak nie mogli zaprzeczyć, że byłam inna. Na przykład kiedy dzwonił telefon, ja mamrotałam, kto dzwoni, zanim ktokolwiek podniósł słuchawkę. Zawsze miałam rację, nie zgadywałam – po prostu *wiedziałam*. Było to przed epoką telefonów komórkowych i identyfikacją numeru dzwoniącego. Czasami nuciłam jakąś piosenkę, a kiedy mój brat włączył radio, dokładnie w tym momencie nadawano tę właśnie piosenkę. Pewnego razu, kiedy nasz ojciec wracał z podróży służbowej do Japonii, powiedziałam do brata „Nie mogę się doczekać, kiedy tato przyjedzie. Ma dla nas niespodzianki. Kupił dla mnie psa-przytulankę, a dla

ciebie rzutnik – z Japonii!” Nie mogłam tego wiedzieć, ale rzeczywiście, dokładnie te rzeczy kupił dla nas tato podczas podróży służbowej.

Zakładałam, że wszyscy mieli ten rodzaj wewnętrznego głosu, który wciąż ich prowadził. I, rzeczywiście, jestem przekonana, że *rodzimy się* w łączności z duchem, czego dowodem są dzieci posiadające żywą wyobraźnię, niewidzialnych przyjaciół i wrażliwość na uczucia i emocje innych. Zdają się mieć ucho skierowane do wewnętrznego głosu. Dzieci zgłaszają też niesamowite spostrzeżenia i mądrość, pozornie pochodzące znikąd. Jednak tak jak powiedziałam, szybko tracą kontakt z tym zmysłem, ponieważ jest odrzucany jako ich wyobraźnia. W końcu tłumią tę wrażliwość, aby pasować do otaczającego je świata.

Ostatnio, w jednym z moich cotygodniowych filmów, jakie transmituję na żywo dla mojej widowni na Facebooku, mówiłam o tym połączeniu z drugą stroną i poprosiłam widzów o przesłanie swoich historii. Reakcja była przytłaczająca. Maria opisała obrazowy sen o swojej matce, która mieszkała na drugim końcu kraju. W tym śnie matka wołała o pomoc. Maria obudziła się wstrząśnięta. Kiedy zrozumiała, że śniło jej się wołanie matki o pomoc, próbowała z powrotem zasnąć, ale była bardzo pobudzona i zaniepokojona tym, jak prawdziwy wydawał się jej ten sen. Następnego ranka dowiedziała się od kogoś z rodziny, że matka upadła w nocy idąc do łazienki i leżała na podłodze wołając o pomoc. Na szczęście ktoś w końcu usłyszał jej krzyk i przyszedł z pomocą. Okazało się, że matka złamała nogę w biodrze. Wszystko już jest dobrze. Jednak kiedy leżała na podłodze, myślała o swojej córce i bała się, że umrze, jeśli nikt jej nie usłyszy. „Jeśli coś takiego ponownie się zdarzy, będę uważniejsza. Mogłam zadzwonić do kogoś, aby jej pomógł. Dzięki Bogu, że ktoś przyszedł!”



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Anita Moorjani – zanim zdiagnozowano u niej raka, przez wiele lat pracowała w korporacji. Fascynujące i wzruszające doświadczenie bliskiej śmierci całkowicie odmieniło jej spojrzenie na świat, a obecna praca jest naznaczona objawieniem, jakie zyskała podczas swojego pobytu w innym wymiarze.

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się widzieć, jak dziecko rozbija kolano i poczuć jego ból w swoim ciele?

Czy przebywając z przyjacielem przepelnionym lękiem i rozpaczą, odczuwałeś te same emocje?

Jeśli twoja odpowiedź na którekolwiek pytanie jest twierdząca, to prawdopodobnie jesteś empatą, wysoce wrażliwą osobą czującą i chłonącą myśli, emocje oraz energie innych ludzi. Bycie empatą nie musi być ciężarem! Autorka odkryje przed tobą, jak zmienić empatię w dar – twoją osobistą supermoc!

Narzędzia i sugestie przedstawione w tej książce to unikalne porady, z jakimi prawdopodobnie nie spotkałeś się do tej pory. Nie chodzi o budowanie granic i unikanie ludzi! Autorka pokaże ci, jak nauczyć się akceptować i pielęgnować tę wyjątkową wrażliwość. Zamiast pozwalać jej, by cię hamowała i raniła, odkryjesz, jak wykorzystywać ten dar do osiągnięcia szczęścia i pogłębienia rozwoju duchowego. Zastosujesz ćwiczenia i praktyki duchowe, które sprawią, że zaczniesz ufać intuicji. Poznasz swoje mocne strony, odbudujesz poczucie własnej wartości i w końcu poczujesz spokój. Dowiesz się, jak przestać mówić „tak”, gdy każda komórka twojego ciała krzyczy „nie”. Przestaniesz traktować empatię jak ciężar i zaczniesz czerpać prawdziwe szczęście ze swojej wrodzonej wrażliwości!

Zmień empatię w potężne narzędzie do osiągnięcia szczęścia!

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



SZUKATER.PL

Porady Fit

Harmonia Życia
szukaczomysla



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Kup książkę