

KIMBERLY SNYDER



MOŻESZ GWIEĆCĘJ, NIŻ SOBIE WYOBRAŻASZ



Wykorzystaj medytacje i afirmacje,
by pokonać własne ograniczenia,
wzmocnić siły witalne
i łatwiej zrealizować życiowe cele



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla książki

MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ SOBIE WYOBRAZASZ

„W ciągu ostatnich dziesięciu lat Kimberły nauczyła mnie tak wiele, a jej książka jest przełomową lekturą, która ma potencjał tworzenia w naszym życiu przestrzeni wypełnionej spokojem”.

– **Drew Barrymore**, aktorka, reżyserka
i producentka filmowa

„To pasjonujący, inspirujący i praktyczny poradnik, który pozwoli ci wskrzesić duszę i odnaleźć przeznaczenie. Nadszedł czas, byś poznał blask i moc swojej prawdziwej natury”.

– **Deepak Chopra**, autor bestsellera *Metaczołowiek*

„Możesz więcej, niż sobie wyobrażasz to ciekawa i wartościowa lektura, wyjątkowe połączenie starożytnej wschodniej mądrości ze wspierającą nauką o mentalnym dobrostanie. Bez względu na to, na jakim etapie osobistego rozwoju właśnie jesteś, książka ta pomoże ci wzmocnić emocjonalną odporność oraz pozbyć się blokad, które nie pozwalają ci dostrzec pozytywów w swoim życiu”.

– **Dan Buettner**, autor książek z czołowych miejsc listy bestsellerów „New York Timesa”, członek Towarzystwa National Geographic oraz twórca organizacji Blue Zones

„Obecnie Kimberly Snyder jest jedną z najbardziej ekscytujących autorek poruszających tematykę duchowości. Ta książka nie tylko pomoże ci pokonać własne ograniczenia, ale też przybliży cię do twego Prawdziwego Ja, czyli miejsca w twoim wnętrzu, które jest źródłem niezwykłego piękna, osobistej mocy i nieskończonego potencjału”.

— **Gary Jansen**, autor nagradzanej książki *Mikrozmiany*

„Dzięki Możesz więcej, niż sobie wyobrazasz możemy przebudzić nieustraszonego wojownika, którego wszyscy nosimy w sobie. Kimberly umiejętnie łączy starożytną wiedzę, naukę, inspirujące przykłady z życia oraz codzienną praktykę, by dać czytelnikowi instrukcję do wykorzystania potęgi Prawdziwego Ja”.

— **dr Shefali Tsabary**, autor bestsellerów „New York Timesa”
i psycholog kliniczny

„Kimberly Snyder zabierze cię w podróż, podczas której zmierzysz się ze swoją przeszłością, wstydem i blokadami, czyli wszystkim tym, co tłumi twój wewnętrzny blask. Autorka przeprowadzi cię przez ten proces krok po kroku i pokaże, że miłość nie jest tym, czego powinniśmy szukać na zewnątrz, ale tym, co od zawsze mieszka w naszym wnętrzu. Czulość i siła zawarte na kartach tej książki bardzo mnie poruszyły”.

— **Kyle Gray**, autor bestsellerów, takich jak *Praca z energią*
i *Anielskie liczby*

„Dzięki hinduskiej mądrości miliony ludzi na całym świecie odkryły swoją prawdziwą naturę. Nikt nie zrobił więcej dla rozpropagowania tej mądrości w zachodnim świecie niż Paramahansa Jogananda, a ta książka w łatwy do przyswojenia sposób pokazuje, jak możemy

wykorzystać jego nauki, by nasze życie stało się bardziej znaczące, szczęśliwsze i spełnione”.

– **Philip Goldberg**, autor książek *Life of Yogananda*
oraz *Spiritual Practice for Crazy Times*

„Prawdziwie inspirująca książka! Kimberly porusza w niej kwestie najważniejsze. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak zaakceptować i pokochać samego siebie, musisz ją przeczytać”.

– **dr Karol Darsa**, autor książki *Trauma Map*
i dyrektor Reconnect Center

„Ta książka to przystępny poradnik, który pokazuje, jak starożytna mądrość może być pomocna w osiągnięciu sukcesu, radości i spełnienia we współczesnym świecie”.

– **GT Dave**, twórca i prezes GT’S Living Foods

MOŻESZ WIĘCEJ,
NIŻ SOBIE
WYOBRAŻASZ

KIMBERLY SNYDER



MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ SOBIE WYOBRAŻASZ



Wykorzystaj medytacje i afirmacje,
by pokonać własne ograniczenia,
wzmocnić siły witalne
i łatwiej zrealizować życiowe cele



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-320-6

YOU ARE MORE THAN YOU THINK YOU ARE

Copyright © 2022 Kimberly Snyder
Originally published in 2022 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Książkę tę dedykuję ukochanemu
Gurudewie Paramahansie Joganandzie.
Niech twój blask świeci po wieczność i poprzez tę książkę
dotrze do serc tych, którzy poszukują prawdy.
Nie mam słów, by wyrazić moją nieskończoną miłość i wdzięczność.*

*Teraz zwracam się do ciebie, drogi czytelniku.
Skoro czytasz te słowa,
to właśnie ty jesteś jednym z tych poszukiwaczy prawdy.
Niech ta książka pomoże ci odkryć prawdziwego siebie.*



SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

| | |
|---|-----|
| Rozdział 1: Jesteś kimś więcej, niż myślisz | 15 |
| Rozdział 2: Jesteś odwagą | 31 |
| Rozdział 3: Jesteś wojownikiem | 47 |
| Rozdział 4: Praktyka: Życie w przerwach | 61 |
| Rozdział 5: Jesteś miłością | 69 |
| Rozdział 6: Jesteś całością | 87 |
| Rozdział 7: Praktyka: Medytacja, Część I: Podstawy | 107 |

CZĘŚĆ II

| | |
|--|-----|
| Rozdział 8: Jesteś spokojem | 117 |
| Rozdział 9: Jesteś pewnością siebie | 131 |

| | |
|--|-----|
| Rozdział 10: Praktyka: Medytacja, Część II: Trzecie oko ... | 147 |
| Rozdział 11: Jesteś intuicyjnym ciałem | 153 |
| Rozdział 12: Jesteś energią | 169 |
| Rozdział 13: Praktyka: Jak doładować swoją żywotność | 185 |
| Rozdział 14: Jesteś pięknem | 189 |

CZĘŚĆ III

| | |
|--|-----|
| Rozdział 15: Jesteś magnetyzmem | 201 |
| Rozdział 16: Praktyka: Jak efektywnie korzystać z afirmacji | 215 |
| Rozdział 17: Jesteś obfitością | 223 |
| Rozdział 18: Praktyka: Praca z mantrami | 241 |
| Rozdział 19: Jesteś twórcą | 247 |
| Rozdział 20: Praktyka: Medytacja, Część III: Rozszerzanie blasku | 273 |
| Rozdział 21: Jesteś prawdziwą sobą | 281 |
| Zasoby | 285 |
| Przypisy | 287 |
| Podziękowania | 299 |
| O Autorce | 303 |

CZEŚĆ I



Rozdział 1



JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ OMYŚLISZ

*Zdajesz sobie sprawę, że zawsze było w tobie coś wspaniałego,
ale nie zawsze o tym wiedziałeś.*

— PARAMAHANSA JOGANANDA¹

ODKRYCIE ŚCIEŻKI

Jesteś kimś więcej, niż myślisz.

Czasem trudno jest zaakceptować takie słowa. Wiem to z autopsji, ponieważ w wieku dojrzewania często słyszałam je od mojej matki. Wtedy nie była to dla mnie prawda. Czułam, że jest wręcz odwrotnie – że jestem kimś o wiele mniej wartościowym.

Jak większość młodych dziewczyn i ludzi w ogóle, miałam niską samoocenę, wątpiłam w swoją inteligencję, nie wierzyłam w swoje umiejętności i zawsze zastanawiałam się, czy ktokolwiek, kiedykolwiek mnie pokocha. Ciężar tych wszystkich wątpiwości nie opuszczał mnie ani na chwilę. Miałam mnóstwo obaw, źle sypiałam

i z pewnością nie byłam pogodzona sama ze sobą. Byłam za to kłębkim nerwów, stale skupionym na swoim wyglądzie, osiągnięciach i tym, co inni mogą o mnie pomyśleć. Działo to na mnie co najmniej demobilizująco.

Wszystko się zmieniło, kiedy pewnego dnia jako dwudziestoparolatka weszłam do małej księgarni w indyjskim mieście Rishikesh.

Byłam wtedy od ponad dwóch lat w podróży – po ukończeniu studiów postanowiłam wyruszyć w świat, by doświadczyć jego różnorodności, zanim pochłonie mnie „prawdziwy świat” pracy zawodowej i codziennych obowiązków. Ostatecznie moja wędrówka zajęła mi trzy lata i w tym czasie odwiedziłam ponad 50 krajów. Jak pewnie sobie wyobrażasz, chciałam jak najdłużej pozostawać poza tym „prawdziwym światem”.

Byłam wówczas niczym liść niesiony wiatrem. Żyłam bez żadnego planu i starałam się docierać do takich miejsc, w których mogłam się utrzymać i zbierać doświadczenia w ramach bardzo skromnego budżetu. Indie idealnie wpisywały się w te kryteria. A Rishikesh, miejscowość położona u podnóża Himalajów (nazywana światową stolicą jogi) wydawała się być interesującym i takim do życia miejscem.

Strudzona, brudna i desperacko potrzebująca prysznic znalazłam aszram, gdzie mogłam się zatrzymać za kilka dolarów dziennie. Był jednak pewien haczyk. W zamian za niski „czynsz” musiałam podczas dwutygodniowego pobytu uczęszczać na obowiązkowe lekcje jogi i medytacji oraz wykonywać określone prace porządkowe w strefach ogólnodostępnych.

To właśnie tam po raz pierwszy zetknęłam się z jogą. Zajęcia były prowadzone w bardzo tradycyjny sposób i skupiały się na pranajamie, czyli technikach oddechowych oraz medytacji, czym różniły się od zamerykanizowanej wersji jogi, opartej na fitnessie,

tak modnej w mojej ojczyźnie (choć wóczas trudno mi było zauważyć różnicę).

Pewnego dnia, pragnąc odkryć coś nowego i wyrwać się na chwilę z wszechobecnej ciszy, opuściłam swój azyl, by zanurzyć się w kolorowy i chaotyczny świat Indii. Nie zdawałam sobie sprawy, że ten dzień na zawsze odmieni mój los.

Za murami aszramu po ulicach biegały małpy, chodziły krowy, a z każdego zaułka wyjeżdżały kolorowe riksze przyozdobione złotymi i tęczowymi wizerunkami bóstw takich jak Sziwa czy Rama. Uliczne stragany uginały się od koralików rudraksha, świętych posążków, smażonego jedzenia i girland pomarańczowych kwiatów. Chłoniłam tę niesamowitą atmosferę i w pewnym momencie moją uwagę przykuł mały budynek ze spadzistym dachem, który okazał się być księgarnią oferującą książki o jodze i medytacji. Weszłam do środka.

Przez chwilę rozglądałam się po bogatym księgozborze. Nagle zdarzyło się coś przedziwnego. Poczułam jakby jakieś niewidzialne lasso przyciągnęło mnie do jednej z półek, gdzie ustawiono rząd książek w bładoniebieskich oprawkach, na grzbietach których prostą, czarną czcionką wydrukowano jedynie tytuły i nazwisko autora. Otworzyłam jedną z nich (na szczęście była po angielsku) – nosiła tytuł *The Universality of Yoga* i była napisana przez Paramahansę Joganandę. Nie znałam tego człowieka, ale już kilka pierwszych przeczytanych słów wywołało ciarki na moim ciele. Po kilku minutach, kiedy z tekstu dowiedziałam się o możliwości osiągnięcia osobistej transformacji, poczułam jakby jakiś „płomień” zaczął przetaczać się w górę mojego kręgosłupa. Nie było to uczucie gorąca, ale raczej coś w rodzaju ogromnego przypiływu energii. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam czegoś takiego. „Co się ze mną dzieje?” – pomyślałam, ale czytałam dalej. Energia narastała, a ja nie mogłam oderwać się od lektury!



BĄDŹ SWOIM SZCZĘŚCIEM

Tina Turner



Autobiografia Tyny Turner odsłania nieznanne 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 żywymi 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!

8 SEKRETÓW POTĘŻNYCH MANIFESTACJI

Mandy Morris



W postaci tej książki otrzymujesz narzędzie do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu. Znajdziesz w niej szczegółowo opisane zasady praktycznego użycia manifestacji. Korzystając ze wskazówek i instrukcji krok po kroku, wzmocnisz swój rozwój osobisty i poczucie własnej wartości, a także pozbedzisz się stanów lękowych i destrukcyjnego niepokoju. Manifestacje, wsparte medytacjami i afirmacjami, mogą stać się również formą skutecznej terapii. Wystarczy tylko osiągnąć stan wysokich wibracji i pogłębić świadomość dzięki prostym praktykom duchowym przedstawionym w tej publikacji. Wiedząc, co to jest manifestacja i jak jej użyć, obudzisz w sobie pozytywną energię, która odmieni zarówno twój wewnętrzny świat, jak i otaczającą rzeczywistość. Odkryj sekrety manifestacji, by nadać swojemu życiu wymarzony kształt.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MAŁA KSIĘGA POZYTYWNYCH AFIRMACJI I CODZIENNYCH...

Phoebe Garnsworthy

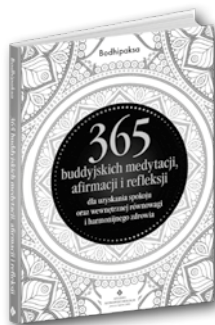


Chciałbyś przyciągnąć do swego życia więcej obfitości? Pragniesz miłości, szczęścia, spokojnego umysłu? To jest możliwe i dostępne od zaraz. Jeśli tylko w to uwierzysz! Pozytywna energia wibruje na wysokich częstotliwościach. Zestrzajając się z nimi, w magnetyczny sposób przyciągniesz jej jeszcze więcej. Przekształcisz pełne miłości i radości wibracje w obfitość. Ta książka to twój przewodnik, który da ci potrzebne narzędzia. Znajdziesz w niej pozytywne afirmacje, rytuały, ćwiczenia i inne proste praktyki duchowe, które podniosą wibracje, oczyszczą stare wzorce myślowe i ugruntują cię

w tym, co jest tu i teraz. Nauczysz się nie tylko tego, jak podnieść wibracje, ale również jak utrzymać je na wysokim poziomie. Trenuj umysł w pozytywnym myśleniu. Podnieś i utrzymaj wysokie wibracje dzięki pozytywnym afirmacjom.

365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI, AFIRMACJI I REFLEKSJI...

Bodhipaksa



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

na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.

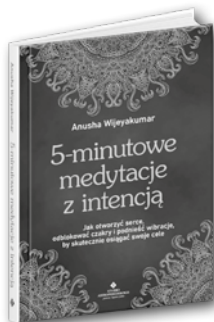
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



5-MINUTOWE MEDYTACJE Z INTENCJĄ

Anusha Wijeyakumar



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

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

MEDYTACJE NA OBUDZENIE

SZÓSTEGO ZMYŚLU

Chanda Parkinson



Obudź swój szósty zmysł i odkryj wrodzone zdolności dzięki łatwym medytacjom. W odkrywaniu zdolności parapsychicznych pomogą ci również proste ćwiczenia na oczyszczanie czakr, komunikację z innymi wymiarami i spotkania z duchowymi przewodnikami. Znana medium intuicyjna podpowie, jak odkryć w sobie umiejętności i zdolności jasnowidzenia i jak otworzyć trzecie oko. Stosując opisane w książce techniki medytacyjne, poprawisz przepływ energii, wzbogacisz życie osób wokół siebie, rozwiążesz problemy i powstrzymasz negatywne wpływy. Nauczysz się interpretować przekazy parapsychiczne i czytać aurę. Osiągniesz wyższą świadomość i zdobędziesz głębsze zrozumienie siebie i innych, wykorzystując techniki astropsychologii i rozwoju duchowego opisane w książce. Medytacje na pogłębienie intuicji i jasnowidzenia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



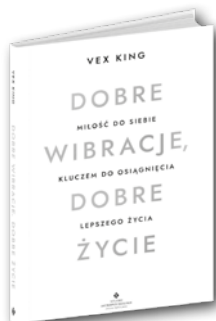
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Vex King



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

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

JAK WEJŚĆ NA WYSOKIE WIBRACJE

Lalah Delia



Mówisz „Jestem pełen energii”? To wibracje. Wstuchaj się w nie, postaraj się je poczuć. Zwróć uwagę na wibracje w tobie i wokół ciebie – odczuwane w ciele, duszy i umyśle. Dostrojenie się i znalezienie sposobu na to, jak wejść na wysokie wibracje i zwiększać świadomość, stanie się twoją stałą praktyką duchową i terapią na wyciszenie złych emocji. Ćwiczenia proponowane przez Autorkę, specjalistkę z zakresu uzdrawiania duchowego i rozwoju osobistego, nauczą cię dostrajać wibracje i stosować skuteczne oczyszczanie energetyczne. Życie w harmonii zapewnia spokój ducha, szczęście, zdrowie,

dobre relacje w życiu osobistym. Gdy poczujesz, że brakuje ci harmonii, znajdź właściwą nutę! Rób to, co przynosi ci wyższe wibracje. Co sprawia, że czujesz, że żyjesz. Wejdź na wysokie wibracje. Uzdrów energią ciało i duszę.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



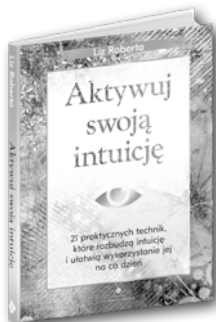
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

AKTYWUJ SWOJĄ INTUICJĘ

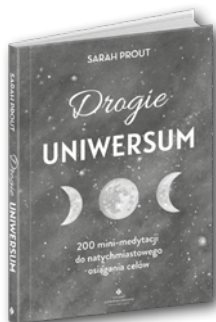
Liz Roberta



Czy wiesz, jak odkryć to, co naprawdę ważne i realizować codzienne cele? Co najbardziej cię ekscytuje i inspirowuje do pracy i działania? Dzięki tej książce rozbudzisz i aktywujesz swoją intuicję. Dowiesz się, co chce ci przekazać cichy głos twojej duszy. Określisz priorytety i wykorzystasz świadomość, aby kształtować duchowość. Dowiesz się, jak zyskać pewność siebie, samoakceptację i budować dobrobyt. Wsłuchasz się w wewnętrzny głos i podejmiesz właściwe decyzje, zarówno te dotyczące rozwoju duchowego, jak również pracy czy kariery. Medytacja, manifestacje, pisanie dziennika i inne praktyki duchowe proponowane przez autorkę pokażą ci, jak ćwiczyć intuicję i wykorzystywać jej moc każdego dnia. Zaufaj swojej intuicji i przecuciom! Zyskaj pewność siebie i realizuj marzenia!

DROGIE UNIWERSUM

Sarah Prout



Czy mogę odmienić swoje życie? Jak spełnić marzenia? Czy uda mi się osiągnąć upragniony cel? Jeśli stawiasz podobne pytania, sięgnij po tę książkę. Niech inspirująca historia Autorki będzie Twoją motywacją, która pomoże Ci uwierzyć, że także Twoje życie może się zmienić. Jak? Zaufaj Prawu Przyciągania. Dzięki przykładom prostych afirmacji i medytacji stworzysz komunikację z potężnym Wszechświatem. Pomoże Ci stworzyć pełen szczęścia i miłości związek, naprawić relacje z bliskimi, odnieść sukces. Emocje opisane w tej książce pomogą Ci otworzyć umysł i wzbogacić Twój duchowy rozwój.

Ta wyjątkowa książka to wezwanie energii Wszechświata do kreacji Twojej rzeczywistości. Znajdziesz w niej także praktyczne wskazówki, duchowe ćwiczenia i złote myśli. Stwórz wymarzone życie z pomocą Wszechświata.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

BUDDYZM ZEN DROGĄ DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

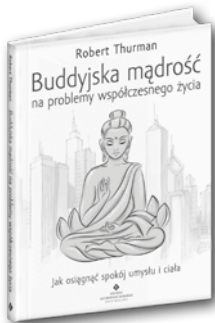
Bonnie Myotai Treace



Czym jest zen? W jaki sposób można wykorzystać tę filozofię na co dzień? Jak praktykować medytację zazen? Sięgnij po przewodnik po zasadach zen, traktując go jako wprowadzenie do buddyzmu. Znajdziesz w nim podstawowe nauki, inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym, proste praktyki, aby głębiej zaangażować serce i umysł, wzmocnić duchowość. Skup się na rozwoju duchowym, a będzie ci łatwiej skoncentrować się na prawdzie i uważności poprzez medytację i ćwiczenia oddechowe. Życie z większą świadomością pomoże ci być szczęśliwszym i bardziej zrównoważonym we wszystkim, co robisz. Zen to twój rodzaj terapii. Ta książka, pełna praktycznych wskazówek i konkretnych informacji, wskaże ci drogę do wewnętrznego rozwoju. Skoncentruj się na swoim życiu i obudź wewnętrzny spokój dzięki buddyzmowi zen.

BUDDYJSKA MĄDROŚĆ NA PROBLEMY WSPÓŁCZESNEGO ŻYCIA

Robert Thurman



Czy mogę osiągnąć spokój umysłu oraz zasmakować szczęścia bez kropli goryczy w obecnych, trudnych czasach? Tak! Autor, mnich buddyjski, emerytowany profesor i wykładowca buddyzmu oraz przyjaciel Dalajlamy, wyjaśnia, jak to zrobić. Z jego książki dowiesz się, że nie musisz być wyznawcą buddyzmu, by praktykować nauki Buddy. Każdy może wykorzystać zasady diamentowej drogi, ćwiczenia umysłu i praktyki duchowe, by rozwinąć pełnię świadomości. Tylko pogodzenie się z otaczającą cię rzeczywistością i odrzucenie cierpienia wynikającego z poczucia braku, może dać ci szczęście. W książce znajdziesz informacje, jak praktyki rozwoju duchowego i osobistego, medytacja i uważność oraz ćwiczenia umysłu pomogą ci wprowadzić zasady buddyzmu tybetańskiego do swojego życia. Współczesny buddyzm dla każdego.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

TWOJE DUCHOWE PRZEBUDZENIE

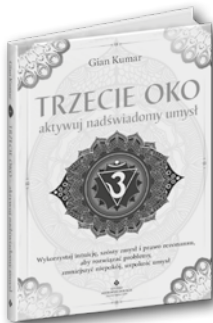
Elizabeth April



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

TRZECIE OKO – AKTYWUJ NADŚWIADOMY UMYŚŁ

Gian Kumar



Gdy otworzysz trzecie oko, będziesz mógł czerpać ze swojej intuicji i szóstego zmysłu. To nieograniczona wiedza, która może pomóc ci w każdej życiowej sytuacji. Zdołasz utrzymać świadomy umysł, będziesz w stanie zachować spokój i opanowanie nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Poczujesz jedność ciała, umysłu i duszy. W tej książce znajdziesz całą drogę, którą dotrzesz do oświecenia i potęgi umysłu. Poznasz różne etapy rozwoju duchowego, otwierania trzeciego oka i aktywowania nadświadomego umysłu. Zgłębisz swoją duchowość i zrozumiesz związek między ciałem, umysłem i duchem pod kątem fizycznym, psychicznym i duchowym. Wykorzystaj moc swojej intuicji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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:

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

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowiedzenia 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
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



PROFESJONALNE HOROSKOPY

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

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



Kimberly Snyder jest przewodniczką duchową, instruktorką medytacji oraz specjalistką od spraw żywienia i holistycznego dobrostanu. Trzy z pięciu książek jej autorstwa trafiły na listę bestsellerów „New York Timesa”. Kimberly prowadzi popularny podcast *Feel Good*. Jest twórczynią Solluny, holistycznej marki oferującej produkty wellness, kursy internetowe, Praktyczne Medytacje dla Oświecenia oraz Krąg Solluny.

Wciąż szukasz właściwej drogi w życiu?

Nie opuszcza cię wrażenie ciąglego niespełnienia?

To znaczy, że nadal nie jesteś w miejscu, w którym powinieneś być!

Książka ta jest niczym podróż do miejsca, w którym znajdziesz odpowiedź na pytanie, kim naprawdę jesteś i czego potrzebujesz. Dzięki niej otrzymasz sprawdzone narzędzia rozwoju osobistego i duchowego, które poprowadzą cię ku oświeceniu.

Praktykując zawarte w książce medytacje, afirmacje i jogę, nie tylko wzmocnisz swoją duchowość, osiągniesz stan wysokich wibracji, pogłębisz świadomość czy wyostryysz intuicję. Zyskasz przede wszystkim motywację do wprowadzenia fundamentalnych zmian w swoim życiu. W ten sposób zbudujesz dobre relacje, wpłyniesz pozytywnie na karierę zawodową, a nawet poprawisz stan zdrowia. Opisanie praktyki mogą też służyć jako terapia dla ciała i umysłu. Zakres i głębokość zmian zależą tylko od ciebie. Od tej chwili wszystkie marzenia masz na wyciągnięcie ręki.

Droga do oświecenia

drogą do pełni szczęścia, zdrowia i dobrostanu

Patroni:

