



# AKTYWACJA MISTRZA

Zadania uzupełniające do kart.  
Samodzielna pracy z zeszytem.

Pomysł, projekt i realizacja – Anna Sernawit

# AKCEPTACJA

Czego w sobie nie akceptujesz?

Co ciągle oceniasz?

Co krytykujesz?

Gdzie siebie ganisz i wymagasz ciągle więcej, lepiej, szybciej?

W jakich obszarach jesteś dla siebie bezlitosna?

Gdzie nie pozwalasz sobie na błędy?

Co wywołuje w Tobie ciągle poczucie winy?

Zapisz to wszystko w zeszycie

Zobacz ile tego jest. Zobacz jak sama siebie obciążasz.

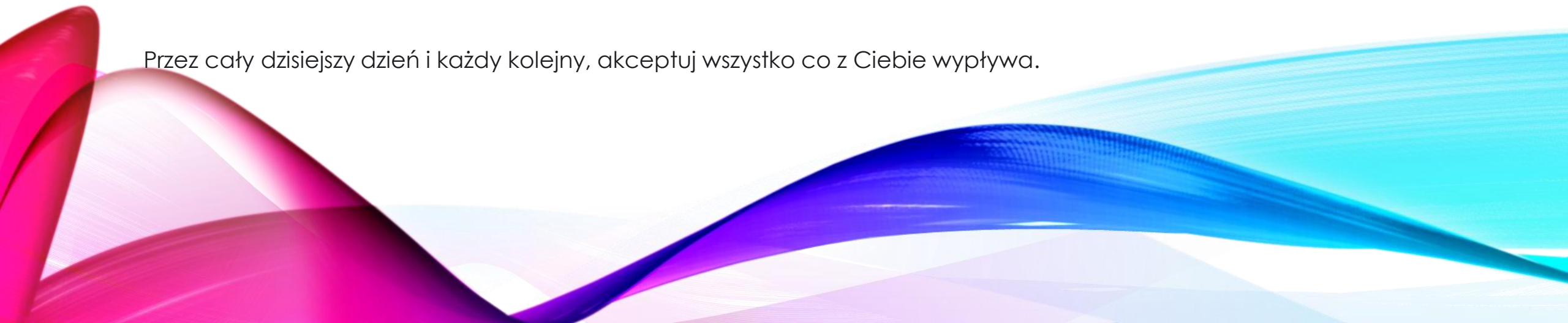


Jak możesz płynąć lekko z prądem, jeśli Twoja łódź jest wypełniona po brzegi, a woda prawie wlewa się na pokład?

Nie trzeba Ciebie ciągle naprawiać. Jesteś doskonała taka, jaka jesteś już teraz. Właśnie w tym momencie, z całym tym obciążeniem. Twoja łódź może stać się lekka jak piórko. Twoja akceptacja siebie rozpuści ciężary, które dźwigasz.

Przeczytaj wszystko co napisałaś i przy każdym zdaniu świadomie zaakceptuj to, co jest. Każdą swoją wadę, każdy błąd, każde potknięcie – jesteś człowiekiem, masz prawo popełniać błędy. Zawsze, w każdym momencie, robisz wszystko najlepiej jak potrafisz. I nawet jak Ci nie wychodzi tak, jakbyś chciała, idziesz do przodu i robisz, działasz, tworzysz, zmieniasz siebie. Rozwijasz się i poszerzasz każdego dnia. Zaakceptuj to, kim jesteś już teraz. Pokochaj miejsce, do którego doszłaś. Wszystko jest tak, jak ma być. Jesteś w doskonałym dla siebie miejscu i czasie. Jesteś doskonała w swej niedoskonłości.

Przez cały dzisiejszy dzień i każdy kolejny, akceptuj wszystko co z Ciebie wypływa.





# CIEKAWOŚĆ

Ciekawość jest domeną dzieci, bo dzięki niej uczą się ciągle czegoś nowego, poznają świat i mogą dokonywać wyborów. Im więcej w Tobie ciekawości, tym większa okazja do rozwoju i poszerzania swoich horyzontów. Mistrz jest wszechstronny, wielowymiarowy. Wyrób w sobie nawyk ciekawości świata. Codziennie dowiedz się czegoś ciekawego. Wybierz sobie dziedzinę, która Cię interesuje i każdego dnia poszerzaj swoją wiedzę o nowe ciekawostki. Energia ciekawości pomaga przełamać silny program lęku, który trzyma nas w miejscu, w zatrzymaniu, w bezruchu. Ciekawość sprawia, że energia zaczyna krążyć, a im bardziej zaczyna krążyć, tym więcej jej do Ciebie płynie, zasilając Cię odwagą do tego, by ją eksplorować i odkrywać nieznane Ci dotąd lądy i przestrzenie.

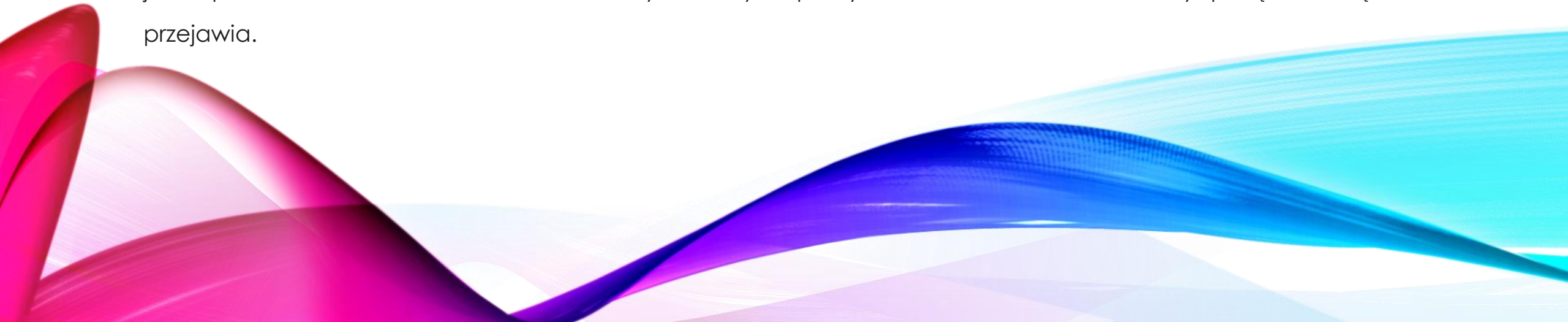


Zapisz w zeszycie

Jaki temat Cię zaniekawił?

Co chciabys zglebic?

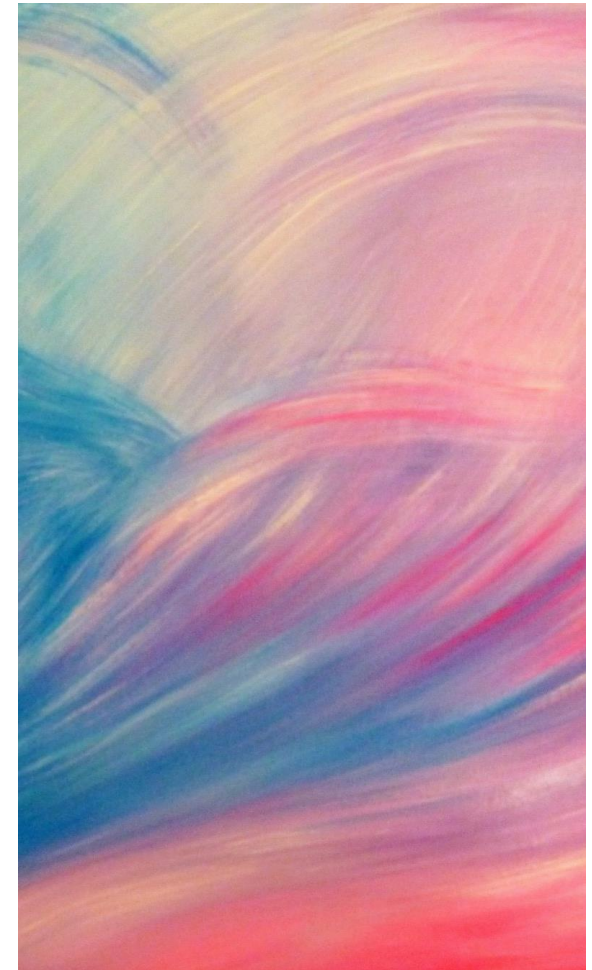
Codziennie znajdz chwile na to, by poswiecic mu troche czasu. Nie musisz szukać w ksiazkach. Wystarczy, ze mentalnie wejdiesz w jego istotę i otworzysz sie na informacje, ktore beda do Ciebie plynac. Wiedza, ktora splynie do Ciebie w ten sposob, ma wielka wartosc. Pokazuje Ci, ze masz dostep do kazdej mozliwej informacji, bo wszystko jest zapisane w Polu Swiadomosci. Potrzeba tylko nowych, pelnych ciekawosci Mistrzow, ktorzy spisza to, co sie tam przejawia.



# CZUJĄCE SERCE

Znajdź sposób, żeby zatkać sobie dokładnie uszy. Możesz kupić sobie zatyczki do uszu z parafiny. Załóż opaskę na oczy i usiądź w ciszy.

Zacznij głębiej oddychać i zauważ, że mimo zatłakanych uszów, słyszysz swoje serce. Poświęć przynajmniej pół godziny, wsłuchując się w tę najpiękniejszą muzykę Twojego ciała. Wejdź w niewerbalny kontakt ze swoim sercem. Skoro słyszysz jego bicie, możesz się skupić na jeszcze głębszym jego odczuwaniu. Skieruj tam całą swoją uwagę, a potem będąc cały czas w skupieniu na jego biciu, poczuj jaki rytm nadaje Twoje serce całemu ciału. Przyjrzyj się temu bez oceniania. Sprawdź, czy ten rytm Ci odpowiada, czy jest z Tobą w harmonii, czy potrafisz mu się poddać? Czy potrafisz podążyć za rytmem swojego serca? Zanurz się w nim i trwaj w tym tak długo, jak potrzebujesz. Poczuć, czy Twoje serce jest z Tobą szczęśliwe?





### Zapisz w zeszycie

Sprawdź i napisz, czy ten rytm Ci odpowiada?

Czy jest z Tobą w harmonii, czy potrafisz mu się poddać?

Czy potrafisz podążyć za rytmem swojego serca?

Zanurz się w nim i trwaj w tym tak długo, jak potrzebujesz. Poczuj, czy Twoje serce jest z Tobą szczęśliwe?

Opisz swoją podróż w Zeszycie Mistrza. Napisz wszystkie swoje odczucia. Staraj się jak najczęściej, chociaż przez kilka chwil w ciągu dnia, poświęcać swojemu sercu uwagę.



# DRZEWO ŻYCIA

W swoim najbliższym otoczeniu znajdź Drzewo, które Cię przywoła. Podejdź do niego, przywitaj się z szacunkiem. Zanim podejdziesz i go dotkniesz, zapytaj o pozwolenie. Daj sobie czas, żeby poczuć odpowiedź. Jeśli pozwoli Ci wejść w swoją przestrzeń, zapytaj je o imię. Przytul się do niego i poczuj energię, która od niego płynie. Zamknij oczy i wewnętrznym okiem poznaj barwę jego energii. A potem poczuć jego moc płynącą z silnych korzeni. Poproś, by pozwoliło Ci poczuć te korzenie. Zobacz je trzecim okiem. Zanurz się w Ziemię razem z nimi. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. A potem wyjdź na powierzchnię i wyciągnij ręce do góry. Stań się konarami Twojego drzewa. Dotknij Nieba dzięki nim. Rozkołysz się razem z jego gałęziami. Stań się szumem liści. Poczuć każdą jego część. Zatop się w nim tak mocno jak potrafisz.





### Zapisz w zeszycie

Opisz najdokładniej jak pamiętasz swoje odczucia związane z pierwszym kontaktem z Twoim Drzewem.

Odwiedzaj go jak najczęściej. Stań się jego przyjacielem.

Wkrótce uświadomisz sobie, że jest potężną Istotą, która wzmacnia, zasila i wysyła do Wszechświata wszystkie Twoje marzenia płynące prosto z serca. Taką moc mają Drzewa. Taką moc Ty będziesz miała, jak odkryjesz tajemnicę płynącą z połączenia Nieba i Ziemi. Jak staniesz się swoim własnym Drzewem Życia.



# DZIECIĘCA BEZTROSKA

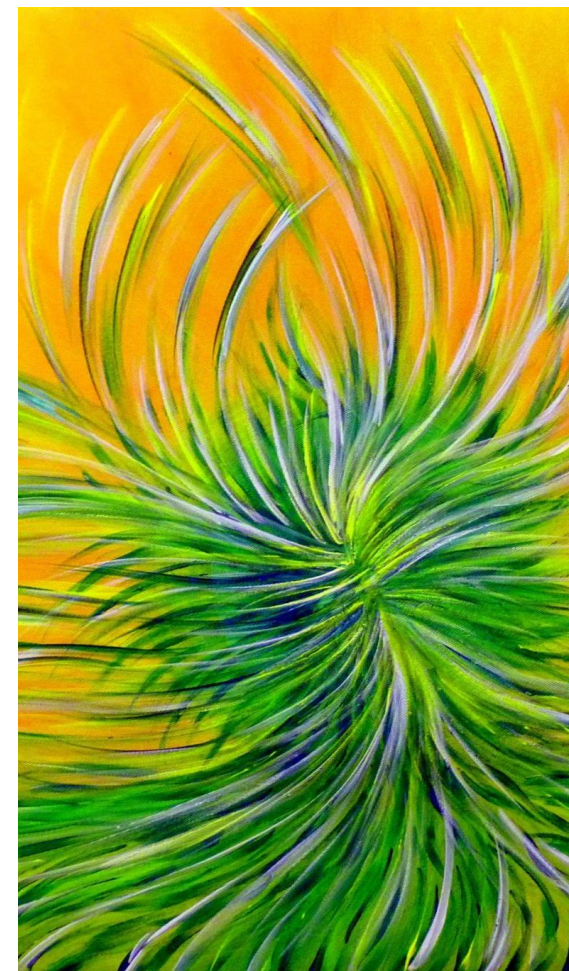
Co najmniej przez godzinę zrób coś, na co nigdy siebie nie pozwalasz.  
Poskacz na skakance, porób głupie miny do lusterka, potapłaj się w błocie,  
pobiegaj na bosaka, pokrzycz, ile sił w płucach, namaluj coś rękoma,  
ubrzdź się i nie myj od razu.

Jeśli nie masz pomysłu, a masz własne dzieci, poproś je o pomoc. Może  
zrobicie coś razem? Zaszalej. To nie musi być tylko godzina. Poczuj się jak  
dziecko przez cały dzień. A może codziennie uda Ci się choć na chwilę  
wejść w skórę dziecka?

Zapisz w zeszycie

Co udało Ci się zdziałać?

Napisz, jak się czujesz? Co się działo w Twoim ciele?



# DZIKA NATURA

Skoncentruj się i określ jaka jest Twoja mocna strona?

Jaki jest Twój największy dar?

Czy z niego korzystasz, czy chowasz go przed światem?

Co czyni Cię wyjątkową?

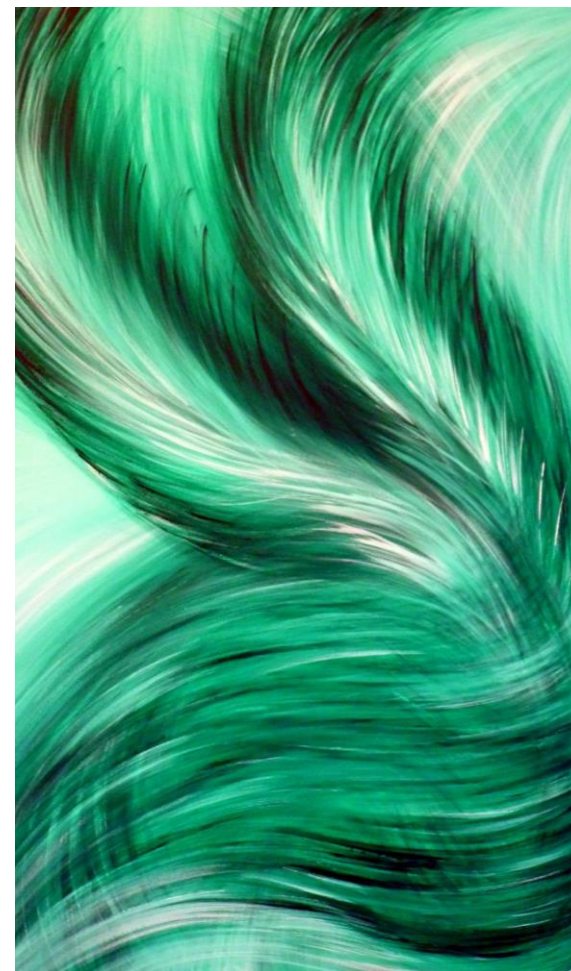
W jaki sposób się wyrażasz w świecie zewnętrznym?

A jeśli tego nie robisz, to jakby to mogło wyglądać w Twojej wyobraźni, w Twoich marzeniach?

Zapisz w zeszycie

Co się pojawiło?

Pozwól sobie popłynąć na falach wyobraźni, pozwól się unieść na skrzydłach marzeń. Twój Zeszyt Mistrza jest miejscem Twojej kreacji. W nim wszystko możesz, nie masz żadnych ograniczeń. Skorzystaj z tej możliwości i pozwól sobie zapisać to, co chce się przejawiać.





# EMOCJE

Obserwuj wszystkie emocje jakie pojawiają się w Tobie w ciągu dnia. Zacznij od uświadomienia sobie, że teraz jest w Tobie jakaś emocja. Emocja to energia w ruchu. Zacznij więc od nazwania tej energii, która właśnie przez Ciebie przepływa. A potem, bez oceniania jej, bez klasyfikowania, bez odrzucania, po prostu ją sobie obserwuj.

Co robi z Twoim ciałem?

Gdzie ją czujesz?

Jak się manifestuje?

W którym miejscu ciała czujesz ją najmocniej?

Czy czujesz się dobrze, czy źle?

Czy ona Cię kurczy, czy rozszerza?

Czy Twoje ciało się napina, czy rozluźnia?



### Zapisz w zeszycie

Zapisz odpowiedzi na powyższe pytania. Spróbuj popracować w ten sposób z każdą emocją, która się pojawia.

I oddychaj, cały czas świadomie oddychaj. Obserwuj i oddychaj. Pobaw się ze swoim głosem. Może znajdziesz dźwięk, odpowiadający danej emocji? Wyraż go, pozwól niech zabrzmii. Usłysz energię w ruchu.

I zobacz, że ona naprawdę jest falą. Jak sobie ją uświadomisz, nazwiesz i pozwolisz poczuć tę emocję, ona przepływa przez Twoje ciało, nie czyniąc Ci najmniejszej szkody, niezależnie od tego, jak ją wcześniej postrzegałaś.

Jedyne co masz zrobić, to POZWOLIĆ JEJ PRZEPŁYNAĆ. Nie zatrzymuj w ciele niewyrażonych emocji. One stają się kamieniami, które potem dźwigasz.

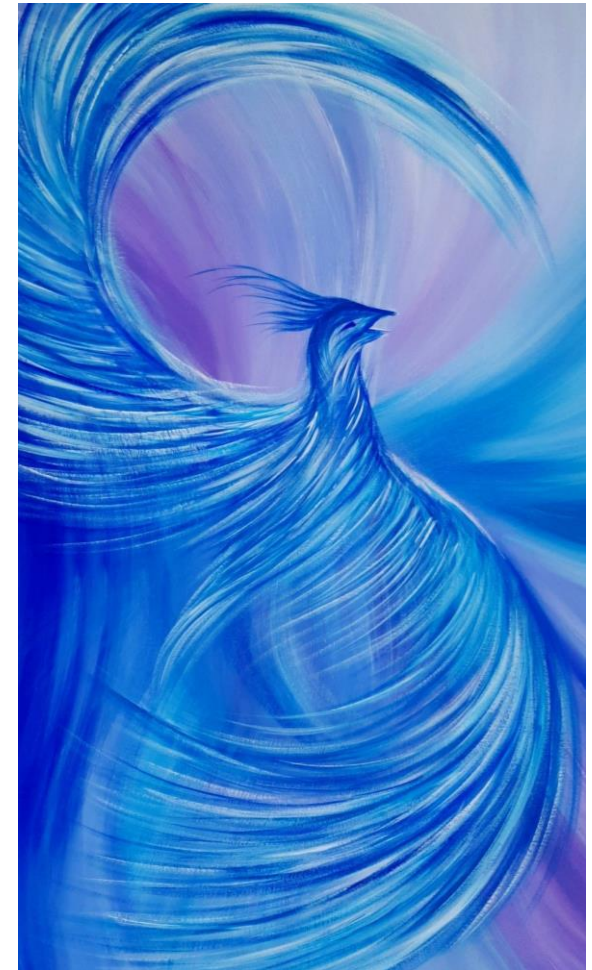


# FENIKS PRZEPŁYWU

Przez cały dzień ćwicz uważność. Zaobserwuj momenty, w których Twoje ciało się napina, oddech staje się płytki, brzuch się kurczy, a szczęki zaciskają.

To znak, że stawiasz opór i nie jesteś w przepływie. Świadomie rozluźnij wtedy ciało, otwórz usta, wypuść powietrze, uwolnij dźwięk, poruszaj ciałem. Świadomie tak pokieruj energią, żeby znowu zaczęła płynąć. Wystarczy, że wydasz jej takie polecenie. Wystarczy, że świadomie skierujesz uwagę na swoje ciało i wyobrazisz sobie, że energia w Twoim ciele znowu zaczyna płynąć.

Przez cały dzień, w każdej sytuacji, ćwicz bycie w przepływie. Zaufaj, że to co się dzieje, dzieje się dla Ciebie i dzieje się po coś. Nic nie jest przeciwko Tobie, wszystko służy Tobie.





Przepływ to woda, kobieca energia. Zobacz w jaki sposób możesz wejść w integrację z tym żywiołem?

Jeśli to możliwe wybierz się gdzieś nad wodę i pobądź w tej energii. Zjednocz się z nią.

A jeśli nie masz takiej możliwości, wejdź do wanny, ale zrób to bardzo świadomie. Stań się wodą, poczuj jej miękkość i elastyczność. Sprawdź, jak reaguje na Twój dotyk. Poproś ją o prowadzenie. Poproś by nauczyła Cię bycia w przepływie.

Zapisz w zeszycie

Opisz wszystkie odczucia związane z doświadczeniem jednoczenia się z żywiołem wody. Zapisz sytuacje, w których tego dnia stawiałaś opór. Napisz, jak udało Ci się odblokować przepływ?



# GŁĘBIA

To ćwiczenie może nie być przyjemne, ale spróbuj.

## Zapisz w zeszycie

3 cechy, które najbardziej Cię irytują i złością u Twoich bliskich. Takie, których nie możesz znieść. Takie, które doprowadzają Cię do szału. A potem weź pierwszą z nich, odwróć lusterko i zobacz, że Ty też masz w sobie to, czego tak bardzo nie akceptujesz. Dopuść do siebie myśl, że skoro Cię to tak porusza i dotyka, w jakiś sposób rezonuje to z Tobą, więc vibracje muszą być zbliżone. Gdyby tak nie było, nie byłoby tego w Twojej przestrzeni lub nie wywoływałoby w Tobie takich emocji. Gdzieś jest punkt styku, wspólny mianownik. Znajdź go w sobie, przyznaj się sama przed sobą, że też tak masz, a potem przytul tę wypartą i znienawidzoną część siebie. Ona cały czas na to czekała. Zrób to samo z kolejnymi cechami. Rób to za każdym razem, gdy ktoś swoim zachowaniem wytrąci Cię z równowagi.



## **Uwaga!**

Teoria luster jest niezwykle pomocna, ale czasem bywa błędnie rozumiana.

Jeśli nie możesz znieść agresji osoby, z którą jesteś w jakiegokolwiek relacji (partner, szef, znajomy, ktoś z rodziny), nie doszukuj się jej w sobie.

Raczej znajdź powód, dla którego pozwalasz się tak traktować?

Przyczyn jest wiele. Czasami jedynym wyjściem z takiej sytuacji i najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest zadbanie o siebie i opuszczenie takiej relacji. Ofiary mają to do siebie, że przypisują sobie całą winę. W ten sposób tworzy się błędne koło, z którego trudno jest wyjść.





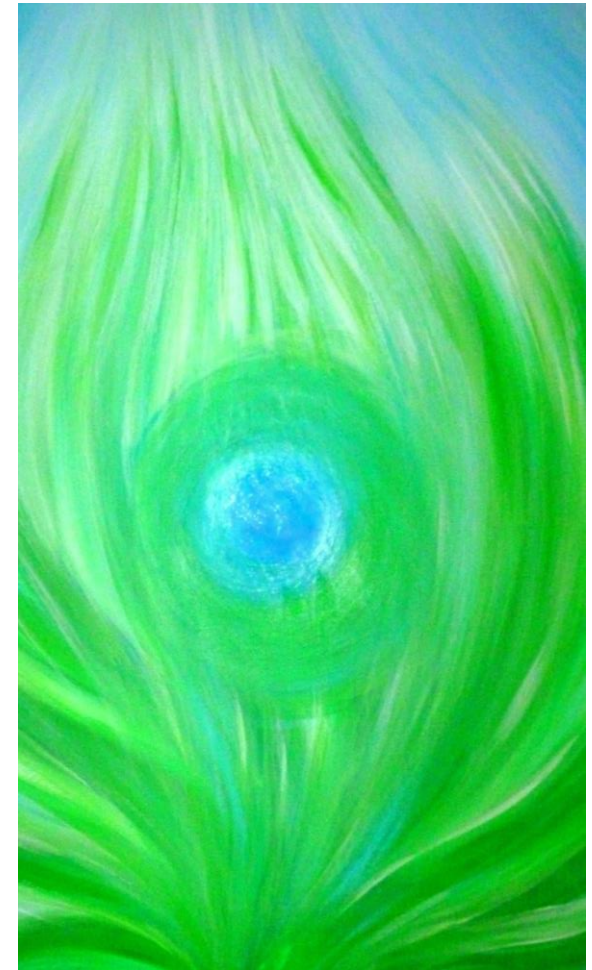
# HARMONIA Z NATURĄ

Znajdź dzisiaj najlepszy sposób, żeby poczuć w pełni harmonię z Naturą. Niezależnie od tego gdzie mieszkasz, niezależnie od pory roku i pogody za oknem, sprawdź w jaki sposób możesz się dzisiaj z nią połączyć, tak by poczuć jej rytm i pulsowanie.

Jak możesz poddać się temu pulsowaniu?

W jaki sposób możesz się stać jego częścią?

Możliwości jest wiele, a każdy jest dobry, jeśli uda Ci się nawiązać połączenie. Szukaj różnych rozwiązań. Próbuj każdego dnia, w różnych porach roku. Samo skupianie uwagi na różnych elementach Natury, łączy Cię z nią coraz mocniej.



# KOBIECA ENERGIA

Dzisiejszego dnia, niezależnie od tego, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, pozwól jak najczęściej dojść do głosu swojej kobiecej naturze. Sprawdzaj i obserwuj, w których momentach ona się uaktywnia, kiedy się przejawia i w jaki sposób. Jak możesz z nią pracować? Czego możesz się od niej nauczyć?

## Zapisz w zeszycie

Opisz wszystkie jej przejawy i sposób działania. Zwróć uwagę, jak potężna jest to energia, mimo swojej łagodności. Podobnie jak kropla, która drąży skałę, tak i ona dzięki swojej miękkości i elastyczności, potrafi znaleźć wyjście z każdej sytuacji. Ona zawsze znajdzie rozwiązanie, jeśli pozwolisz jej dojść do głosu, jeśli pozwolisz jej się przejawić. Ona nie stosuje rozwiązań siłowych, nie walczy, poddaje się miękko temu co się pojawia. Ale właśnie w tym poddaniu, tkwi jej wielka moc. Spróbuj dzisiaj się o tym przekonać.



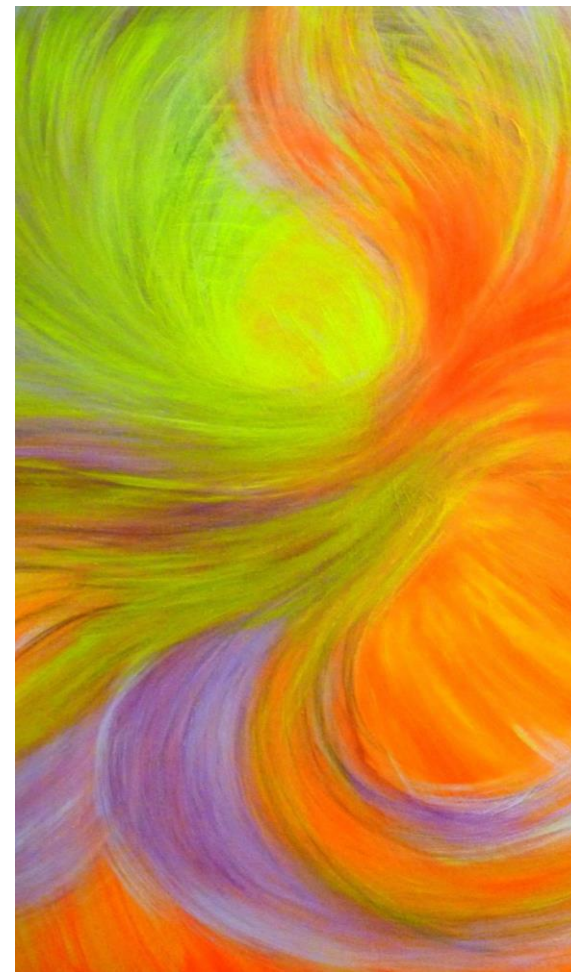
# KREACJA

Zabaw się dzisiaj w Mistrza Kreatora. Zaskocz samą siebie. Stwórz coś własnymi rękoma. Nieważne co to będzie. Użyj swoich rąk, które są przedłużeniem serca i swojej dziecięcej, nieograniczonej wyobraźni, by stworzyć coś, co Cię zadziwi.

Nie ograniczaj się do kreacji, które znasz i w których czujesz się dobrze. Jeśli lubisz malować, kolejny obraz, nie będzie niczym nowym.

Usiądź, zamknij oczy i pozwól, żeby Twój Mistrz Kreator podsunął Ci pomysł na dzisiejszą zabawę. Jeśli będzie to coś, o czym nie masz pojęcia jak to stworzyć – tym lepiej!

Pozwól się zaskoczyć. Po prostu SPRÓBUJ i ciesz się samym aktem STWARZANIA. Pamiętaj, że Twoje dzieło jest tylko dla Ciebie i jedyny cel w jego tworzeniu, to dobra zabawa. Nie musi być idealny, nie musi być najlepszy na świecie, ma być Twój – jedyny i неповtarzalny.





### Zapisz w zeszycie

Spróbuj na zakończenie opisać odczucia, które towarzyszyły Ci podczas samego procesu kreacji.

I pamiętaj o jednym – jak skończysz, zachwycaj się swoim dziełem i bądź z niego dumna. Pochwal siebie za pomysłowość, talent i odwagę, że pozwoliłaś sobie spróbować.

A potem baw się tak często, jak tylko możesz.

Kreacja to nie jest tylko zabawa. Kreator pomaga Ci dotrzeć do uśpionych i zapomnianych części siebie. Nigdy nie wiesz, co możesz tam znaleźć. Nigdy nie wiesz, jaki dar tam na Ciebie czeka. Daj sobie szansę, żeby się dowiedzieć.



# KROPLA I OCEAN

Poświęć dzisiejszy dzień na wyszukiwaniu i odczuwaniu połączeń wszystkiego ze wszystkim. Słuchając śpiewu ptaków, poczuj, że ten śpiew łączy Cię z nimi. Skoro go słyszysz, skoro się nim zachwycasz, ich energia płynie do Ciebie, a Twoja do nich. Jesteście połączeni.

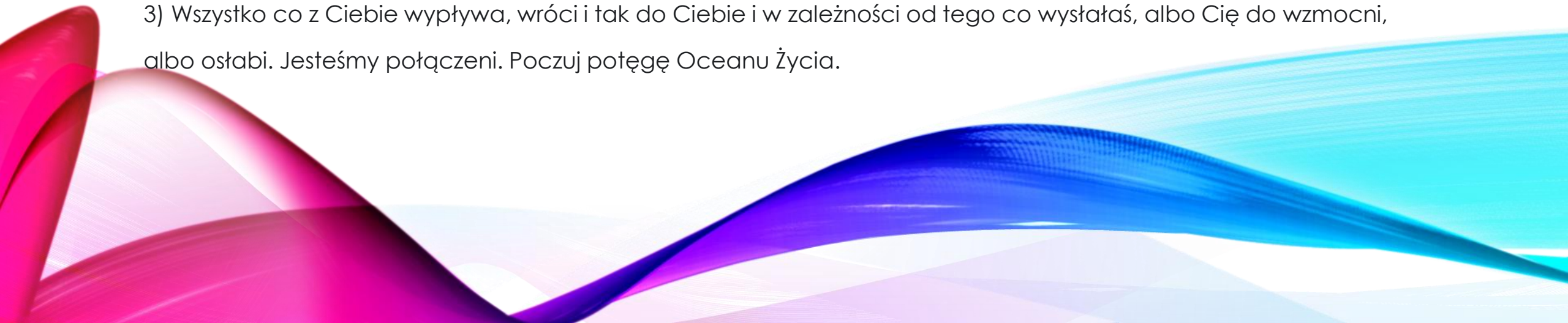
Twój kot, albo pies – zobacz jaka łączy Was więź, zobacz jak wiele sobie dajecie, jaka wymiana energii cały czas między Wami zachodzi. Jesteście połączeni.

Rośliny w Twoim domu, czy ogrodzie – dbasz o nie, a one cały czas, nieustannie produkują dla Ciebie tlen, a dodatkowo zasilają Cię bezwarunkową energią miłości. Jesteście połączeni.



Ludzie, którzy są bliżej lub dalej od Ciebie. Łączycie się na różnych poziomach, pokazujecie sobie swoje odbicia, wymieniacie informacjami, uczuciami, emocjami, myślami. Wszystkie Twoje myśli krążą w Polu Ziemi, podobnie jak myśli każdego człowieka. Te myśli, myślokształty, energie z nich utworzone, łączą całą ludzkość niewidzialnymi nitkami. Jesteśmy połączeni. Jak pozwolisz sobie poczuć te subtelne nici łączące Ciebie ze wszystkim co widzisz, uświadomisz sobie trzy ważne rzeczy:

- 1) Nigdy nie jesteś sama.
- 2) To co myślisz i czujesz, ma wpływ na wszystko i wszystkich wokół Ciebie.
- 3) Wszystko co z Ciebie wypływa, wróci i tak do Ciebie i w zależności od tego co wysłałaś, albo Cię do wzmocni, albo osłabi. Jesteśmy połączeni. Poczuj potęgę Oceanu Życia.





# LEKKOŚĆ

Rozejrzyj się wokół siebie. Znajdź w przyrodzie te Istoty, które reprezentują lekkość. Skoncentruj na nich swoją energię. Przyjrzyj się im, dotknij, jeśli możesz, obserwuj jak się przejawiają.

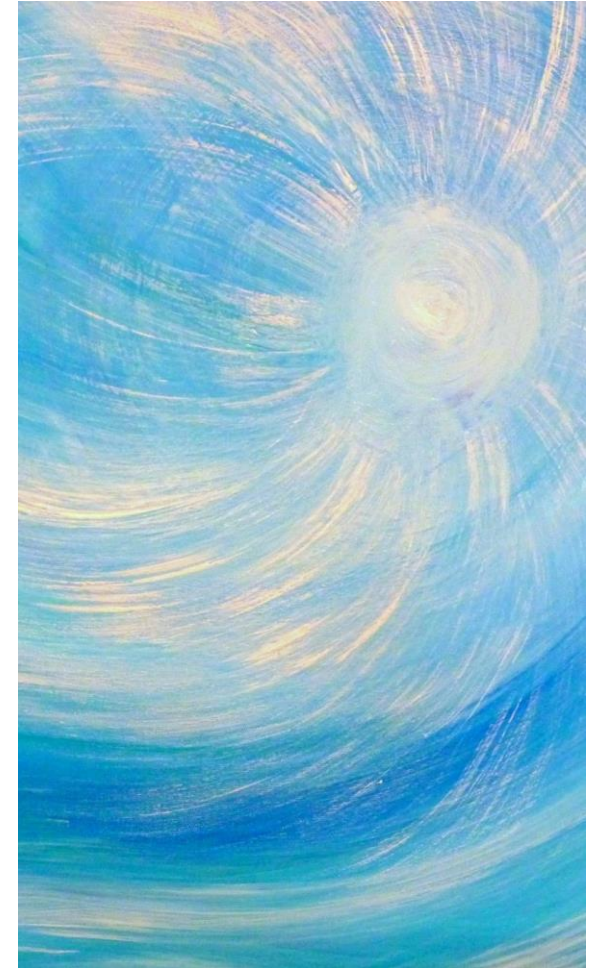
Co je charakteryzuje?

Jaka jest ich wspólna jakość?

Co, poprzez swoje proste bycie, próbują Tobie pokazać?

Czego możesz się od nich nauczyć?

Jaką mądrość w sobie niosą?



Zapisz w zeszycie

Opisz swoje obserwacje. Postaraj się znaleźć jak najwięcej cech charakterystycznych. A potem odnieś te cechy do siebie.

Co możesz zrobić, żeby zacząć je przejawiać?

W jaki sposób Ty możesz dla siebie i dla świata emanować taką lekkością?

Jak możesz zaprosić tę energię na stałe do swojego życia?

W jaki sposób ona może Ci służyć?

LEKKOŚĆ – stań się nią.



# LINIE CZASOWE

Zrób sobie dzisiaj eksperyment. Przez cały dzień miej przy sobie Zeszyt Mistrza. Wpisz dzisiejszą datę. Bądź uważna przez cały dzień. Obserwuj swoje emocje, myśli, odczucia i sprawdzaj, jak na nie reaguje świat zewnętrzny. Co się dzieje, jak zaczynasz się złościć, irytować, wściekać i krzyczeć? W jakiej rzeczywistości się wtedy znajdujesz, w jakiej linii czasowej? Nazwij ją sama dla siebie.

Jakie zdarzenia temu towarzyszą? W jaki sposób to, co się dzieje jest spowodowane Twoim nastrojem, Twoją wibracją.

Czy jesteś w stanie zaobserwować tę zależność?





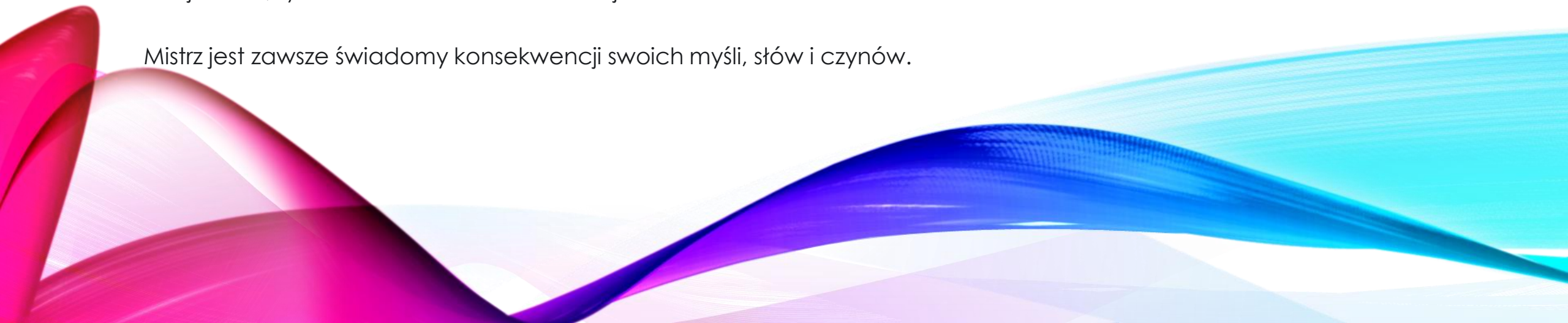
I odwrotnie, co się dzieje, gdy okoliczności na zewnątrz są „niesprzyjające”, a Ty mimo wszystko zachowujesz spokój i uśmiech? W jakim kierunku rozwija się wtedy sytuacja?

Widzisz, jak to działa?

Jeśli w ciągu dnia, będąc w silnych emocjach, nie dałaś rady zapisywać tego w zeszycie, zrób sobie wieczorem taki szczery do bólu „rachunek sumienia”. Przypomnij sobie, co się działo i jakie były konsekwencje zewnętrzne tego, co wypływało z Ciebie?

Najważniejsze, żebyś uświadomiła sobie, że każda akcja pociąga reakcję, albo cały łańcuch reakcji. Im większa Twoja moc, tym dotkliwsze skutki chwilowej nieświadomości.

Mistrz jest zawsze świadomy konsekwencji swoich myśli, słów i czynów.



# ŁAGODNOŚĆ

Dzisiaj przez cały dzień przywołuj do swojej przestrzeni łagodność. Sprawdzaj w jaki sposób możesz okazać łagodność sobie i swoim bliskim. W jaki sposób możesz okazać łagodność światu, otaczającej Cię naturze?

Przechodząc obok drzewa, przytul się do niego. Spoglądając na kwiat, pogłaszcz delikatnie jego płatki.

Sprawdź, jak czujesz łagodność?

Czym ona jest i w jaki sposób może się zmanifestować w Twoim życiu?

Łagodnie reaguj na sytuacje, które zwykle powodują Twoją irytację i złość. A jeśli zareagujesz tak jak zwykle, jeśli stracisz nad sobą panowanie, przypomnij sobie z jaką energią dzisiaj pracujesz i łagodnie pochwal siebie, że udało Ci się w porę sobie o tym przypomnieć. Skontaktuj się ze swoją głęboko ukrytą łagodnością i pozwól jej się przejawiać.



Zapisz w zeszycie

Jak się z nią czujesz?

Jak ona się wyraża?

Jak reaguje na nią świat wokół Ciebie?

Jak zmienia się dzięki niej Twój odbiór siebie i świata?

Czy łagodność jest oznaką siły czy słabości?





# MANA

## Zastanów się

Na czym polega Twoje wirowanie?

W jaki sposób Twoja moc przejawia się w świecie zewnętrznym?

W jaki sposób tworzysz kręgi w swoim świecie?

Do kogo te kręgi docierają?

Jaki mają wpływ na ludzi wokół Ciebie?

Czy to co tworzysz zasila czy osłabia?

Jak możesz zwiększyć zasięg swojego działania?



Zapisz w zeszycie

W jaki sposób możesz zasilać i kreować świat swoich marzeń?

Czy jest coś, co bardzo chciałabyś robić, a nie masz odwagi?

Co byś zrobiła ze swoją mocą, gdyby nie było w Twojej przestrzeni lęku?

Obserwuj, w jaki sposób przejawia się Twoja moc.

Co ją wzmacnia, a co osłabia?

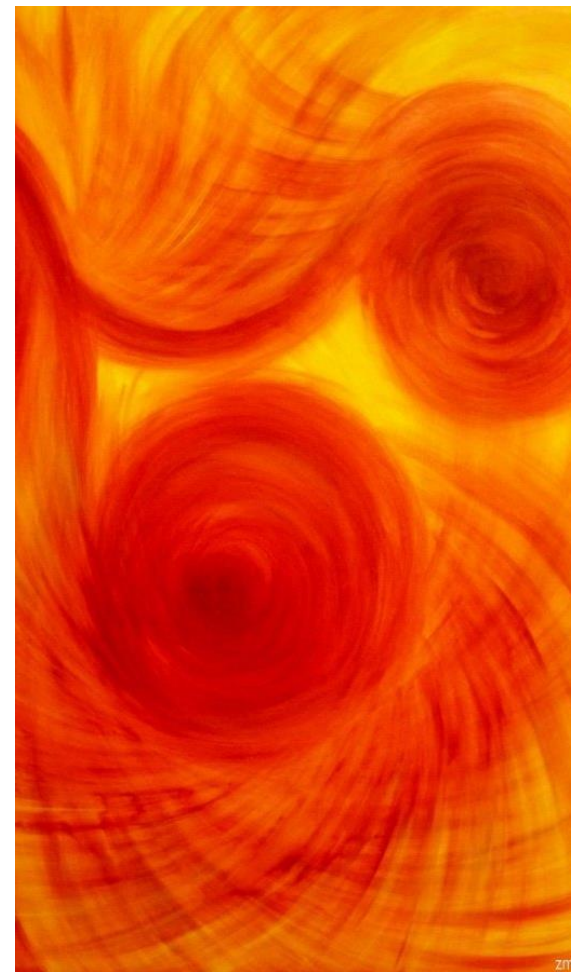


# MATRYCA TWORZENIA

Znajdź kamień lub kryształ, który będzie symbolem Twojej jaskini, miejscem, w którym wszystko ma swój początek.

Niech ten kamień będzie duży i czarny jak jaskinia. Niech będzie tym, co przypomni Ci, że wszystko zaczęło się właśnie tam. Ta czerń nosi w sobie wszystkie barwy. One są tam cały czas. Pokazują się wtedy, gdy skierujesz tam światło. Nie bój się czerni. Oswój ciszę i pustkę, z której wszystko się wyłania.

Za każdym razem, jak będziesz kreować czy podejmować ważne decyzje, weź do ręki swój czarny kamień, wejdź do jaskini i poproś o prowadzenie swojej Macierz.





# MOC NATURY

Dzisiejszy dzień zaplanuj tak, byś mogła spędzić jak najwięcej czasu w Naturze. Znajdź miejsce, które Cię przyciągnie swoją energią. Usiądź w nim i po prostu tam bądź. Nie zadawaj pytań, nie szukaj odpowiedzi, chłoń energię miejsca całą swoją Istotą. Zarejestruj jak najwięcej szczegółów, kolorów, zapachów, dźwięków. Stań się częścią tej przestrzeni. Dopasuj się do panującej tam energii, pozwól by ona oczyściła Ciebie z tego, co nie jest Ci już potrzebne, z tego co Ci na ten moment przeszkadza. Poczuj moment, w którym Natura, jak najwspanialszy lekarz, robi swoje. Wychwyć moment, w którym poczujesz pewien rodzaj ulgi, pustki, ciszy. Rozkoszuj się tą chwilą jak najdłużej. Nie próbuj tej pustki niczym wypełniać. Nie przerywaj ciszy – bądź ciszą. Poczuj energię, która płynie w tym miejscu. Niech ona Cię przeniknie. Skoro Cię przyciągnęła, znaczy, że ma dla Ciebie jakiś dar.



Przyjmij ten dar, otwórz szeroko serce i pozwól, by do Natury popłynęła cała Twoja wdzięczność, za te chwile, które mogłaś spędzić w tym niezwykłym miejscu. Zadbaj o to, by ta przestrzeń też poczuła Twoją obecność. Zadbaj o nią tak, jak poczujesz. Pokaż swoją miłość, w taki sam sposób, w jaki okazujesz miłość ukochanej osobie. Niech Twoja energia przepęlni to miejsce. Być może właśnie znalazłeś i stworzyłeś swoje Miejsce Mocy. Podziękuj za te wszystkie odczucia, doznania i energię.

#### Zapisz w zeszycie

Opisz wszystkie szczegóły. Pisząc może się okazać, że widziałaś, słyszałaś i czułaś dużo więcej, niż Ci się wydawało. W ten sposób porządkujesz energię i masz dowód na to, jak wiele subtelnych sygnałów jesteś w stanie wychwycić. Być może pojawi się też przesłanie od Twojego Miejsca Mocy? Spróbuj zapisać, co ta przestrzeń do Ciebie mówi, w jaki sposób się z Tobą komunikuje.

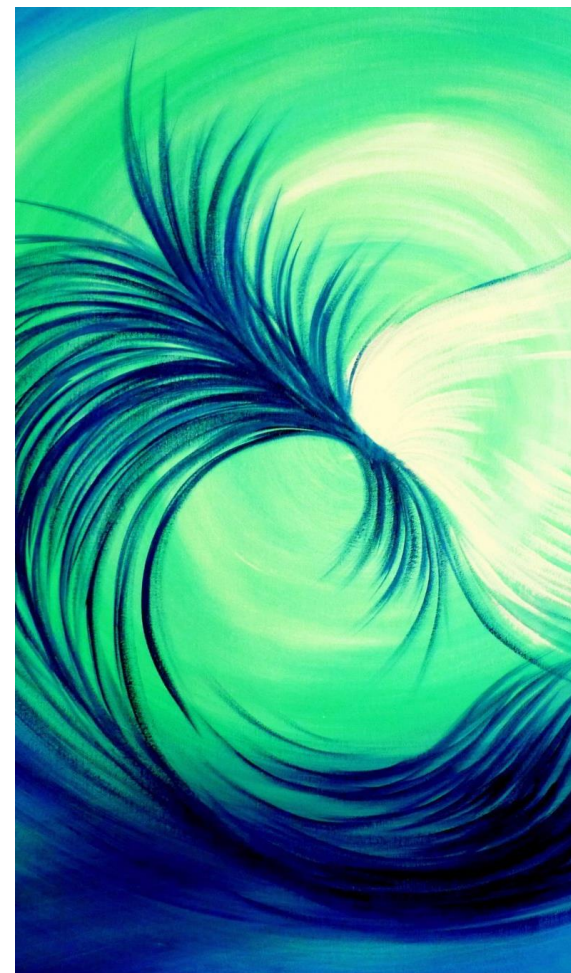


# MUZYKA

Czy znasz moc swojego dźwięku?

Poświęć dzisiejszy dzień na zabawę ze swoim głosem. Jak najczęściej otwieraj gardło i sprawdzaj jakie dźwięki chcą się wydobywać z Twojego ciała. Nie ograniczaj się, nie oceniaj. Pozwól niech płynie Twój wewnętrzny dźwięk. Próbuje różnych tonów, niskich, wysokich. Poszukaj takiego, w którym czujesz się najlepiej, takiego, który bez wysiłku wypływa z Twojego gardła. Prawdopodobnie to właśnie jest Twój Ton-Klucz.

On otwiera kod dostępu do Twojej boskości. On jest w stanie połączyć Cię z Twoim Źródłem. Zaczynij go używać jak najczęściej. Nie tylko dzisiaj, codziennie. Pozwól mu dostroić ten doskonały instrument, jakim jest Twoje ciało.





# NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI

Zapisz w zeszycie jeden swój pomysł, jedną wizję, która nieśmiało kiełkuje w Twojej głowie. Napisz co to jest, daj jej nazwę, tytuł, imię. A potem wybierz sobie jakieś nasionko, pestkę, cebulkę, pęd. Weź ją w ręce, skup się na swojej wizji i wyobraź sobie, że całą istotę tej wizji wkładasz w nasionko. Ono ma w sobie wszystkie kody, które sprawią, że Twoja wizja nabierze kształtów, kolorów, formy. Jedyne co trzeba zrobić, to posadzić je w żyznej glebie i podlewać swoją miłością i uwagą. Zasiej fizycznie swoją wizję, a potem podlewaj i obserwuj, jak rośnie. Dbając o roślinkę wierzysz w to, że ona znajdzie drogę do światła, nawet jeśli teraz jest zakopana w czarnej ziemi. Tak samo jest z Twoją wizją. Podleważąc roślinkę, codziennie przypominaj sobie o tym, by poświęcić kilka chwil na to, żeby zasilić również uwagą i miłością swoją wizję czy marzenie. Daj sobie czas, żeby wizja ujrzała światło dzienne, a potem pochwal się tym, co wyrosło.



# OCEAN SPOKOJU

Przez cały dzień przypominaj sobie energię spokoju. Wpływaj w tę ciszę, w ten ocean najczęściej jak możesz tego dnia. Przypominaj sobie o niej wtedy, gdy nic się nie dzieje i wtedy, kiedy coś lub ktoś, będzie próbował wytrącić Cię z równowagi. A jeżeli mu się to uda, nie obwiniaj siebie, tylko wpłyn z powrotem do tej przestrzeni. Zamknij oczy, zacznij głęboko oddychać, skup uwagę na wdechu i wydechu – nic innego się wtedy nie liczy – jesteś tylko Ty i Twój oddech. Wraz z oddechem wyciszasz wzburzone emocje, wracasz do siebie, wracasz do swojej energii. Trenuj ten stan jak najczęściej.

## Zapisz w zeszycie

Pod koniec dnia napisz co Cię zdenerwowało, jak szybko sobie to uświadomiłaś i jak udało Ci się przywrócić spokój.



# ODWAŻNE DZIAŁANIE

## Zastanów się

Gdyby nie było w Twojej przestrzeni lęku, na co byś się odważyła?

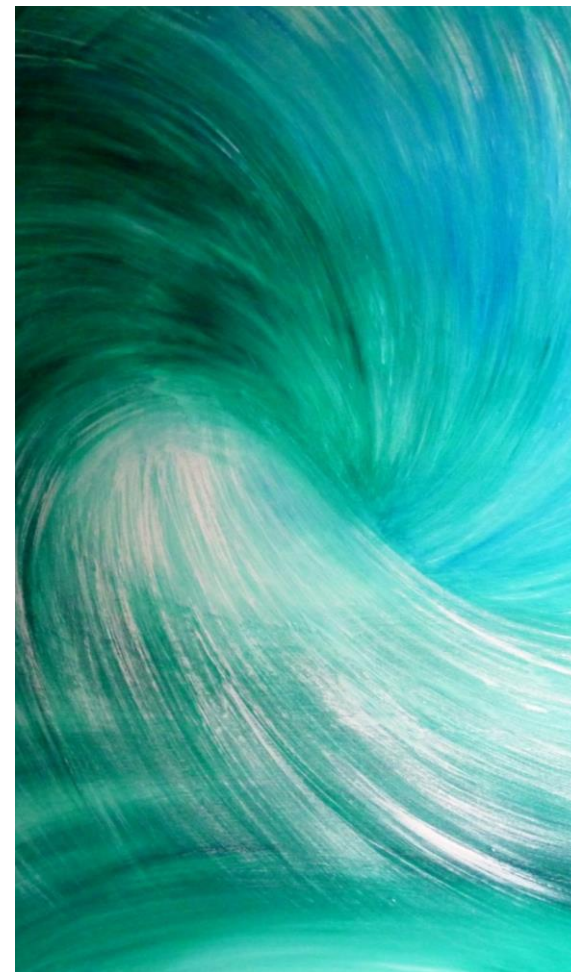
Co byś zrobiła, gdyby nie powstrzymywał Cię lęk?

Czego się boisz?

Co najgorszego mogłoby się wydarzyć, gdybyś zdecydowała się na odważne działanie?

Co by się stało, gdybyś zrobiła to, o czym w skrytości Ducha marzysz?

Co byś straciła, a co możesz zyskać?





## Zapisz w zeszycie

Napisz co chciałybyś zrobić, ale tak bardzo się boisz.

A potem wyobraź sobie, że robisz tę rzecz. Spójrz swojemu lękowi odważnie w oczy. Poczuj go w ciele. Pozwól mu się sparaliżować. Poczuj jak Twoje ciało reaguje na tę sytuację, w której się znalazłaś. Odczuwaj ciało i oddychaj, głęboko oddychaj. Pamiętaj, że każdy oddech, uwalnia z Ciebie to napięcie, które sobie stworzyłaś wchodząc w lęk. Cały czas przeżywaj tę sytuację w wyobraźni i świadomie oddychaj. Poczuj jak Twoje ciało się rozluźnia, a strach ma coraz mniejsze oczy. Patrz, jak się zmniejsza, rozpuszcza, znika.

A teraz zapisz w zeszycie, jaki możesz zrobić pierwszy krok, żeby podjąć w rzeczywistości to działanie, którego się tak bałaś?

Zapisz koniecznie to, co się pojawiło...

A potem ZRÓB TO.



# SYMBOL OM

Dzisiejszy dzień spędź z Symbolem OM. Odkryj sama dla siebie jego moc. Z tego dźwięku wyłoniło się wszystko, całe wszechświaty. Sprawdź, jak to możliwe? Nie wierz nikomu na słowo. Sprawdź na sobie. Przez przynajmniej pół godziny intonuj dźwięk OM. Sprawdź, jak go odczuwasz? Wejdź w jego esencję. Zobacz czym jest i jak się przejawia, jak wypływa z Twojego gardła. Próbuje różnych dźwięków. Skoncentruj na tym całą swoją uwagę. Włóż całe swoje serce. Bądź w tym ćwiczeniu na 100%.

## Zapisz w zeszycie

Opisz wszystko, co przyplętnęło do Ciebie w trakcie śpiewania. Zapisz wszystkie odczucia, obrazy, myśli, wszystko co się pojawiło.

A potem przez kolejne pół godziny rysuj, maluj, szkicuj Symbol OM. Pozwól się porwać tej energii i sprawdź, gdzie Cię zaprowadzi?



# OTULAJĄCA MIŁOŚĆ

Tego dnia zapisz zeszytnie jak najwięcej przejawów miłości, jakie udało Ci się zaobserwować i poczuć. Skoncentruj dzisiaj całą swoją uwagę, na odbieraniu od Wszechświata sygnałów miłości. Użyj wszystkich swoich zmysłów, by zarejestrować jej przejawy w otaczającym Cię świecie. Zapisuj wszystko, co odbierasz jako miłość. Za każdym razem badaj reakcje swojego ciała, na miłość, która jest w pobliżu Ciebie.

W jaki sposób ją odczuwasz?

Gdzie czujesz ją najmocniej?

Czy potrafisz świadomie wysłać ją tam, skąd do Ciebie przytłynęła?

Jak odczuwanie miłości wpływa na Twoje samopoczucie?

Co się w Tobie zmienia?

Zapisz jak najwięcej odczuć z nią związanych.

A pod koniec dnia, uświadom sobie jak bardzo świat Ciebie kocha.





# OTWARCIE NA ŚWIAT

Jak by to było, gdybyś się otwierała, zamiast zamykać?

Jak by to było, gdybyś wszystko witała z otwartymi ramionami?

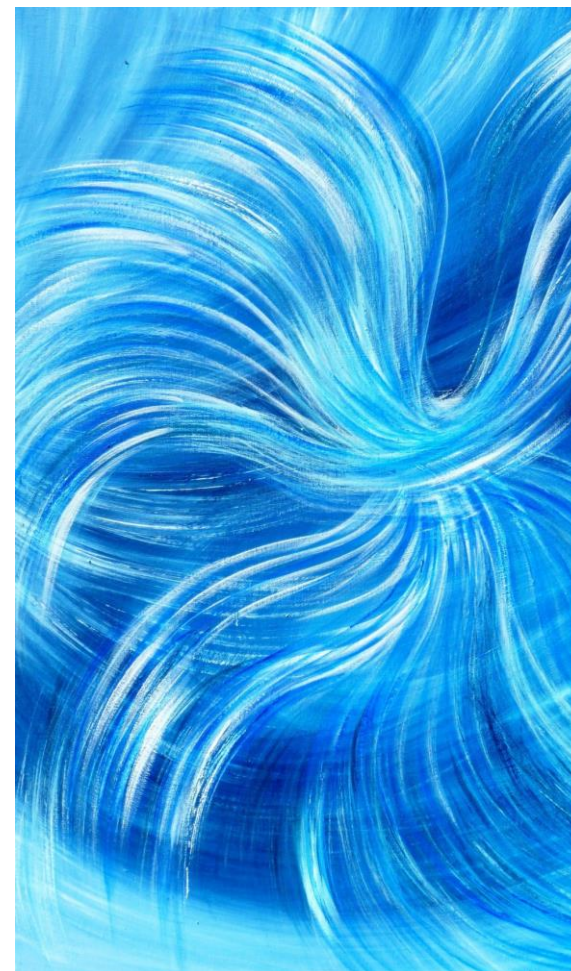
Jak by to było, gdybyś zapraszała życie, zamiast przed nim uciekać?

Zrób dzisiaj taki test

Za każdym razem jak będziesz chciała się zamknąć w swojej bezpiecznej przestrzeni – zrób odwrotnie – wyjdź na zewnątrz.

Za każdym razem jak pojawi się jakaś przeszkoda, powitaj ją z otwartymi ramionami i dowiedz się, jaki dar ze sobą niesie?

Za każdym razem jak będziesz miała ochotę przed czymś uciec, wyjdź temu naprzeciw i zobacz co się zadzieje?



Zapisz w zeszycie

Jak zmienia to Twoją energię?

Jak zmienia się Twoje postrzeganie?

Jak wpływa to na Twoją sytuację?

Co zyskałaś, a co straciłaś?

Czy otwieranie się mimo lęku, sprawia, że to czego się bałaś, znika?

Jak się czujesz, jak przekroczysz swój lęk?

Jaka energia się wtedy w Tobie budzi?



# PASJA

Niezależnie od tego, czy wiesz co jest Twoją pasją, czy cały czas jej poszukujesz, zawsze możesz zrobić jeszcze więcej, by rozpalić ten płomień, który Cię zasila.

Jeśli cały czas jej szukasz – nie przestawaj próbować robić nowe rzeczy. Jeśli jest w Tobie determinacja by ją odnaleźć, znajdziesz ją.

Jeśli tworzysz coś w zaciszu domowego ogniska, a potem szybko chowasz to do szuflady w obawie, żeby nikt się o tym nie dowiedział, koniecznie pokaż komuś to, co wypłynęło z Twojego serca. Pokaż to najpierw osobie, która to doceni. Pokaż to komuś, przy kim rosną Ci skrzydła, komuś komu ufasz i wiesz, że tego nie wyśmiej. A potem, w miarę jak Twoja pewność będzie wzrastać, pokazuj to coraz większej liczbie osób.





Jeśli już się tym dzielisz ze światem, zwiększ skalę. Zrób coś, żeby zobaczyło lub mogło tego doświadczyć coraz więcej osób. Poszerzaj swój zasięg.

Niech Twoje kręgi docierają coraz dalej. Niech Twoja pasja będzie inspiracją i odwagą dla innych. Niech zobaczą, że oni też mogą się tak otworzyć i mogą żyć tak, jak Ty.

### Zapisz w zeszycie

Wpisuj do zeszytu wszystkie swoje małe i duże sukcesy. Zapisuj każdy krok, który robisz, w kierunku rozwijania swojej pasji.



# PRZEJRZYSTOŚĆ PRZEKAZU

Znajdź czas, by dać sobie dzisiaj przestrzeń do tego, żeby побыć w ciszy. Zadbaj o to, by nic Cię nie rozpraszało. Wyłącz telefon. Zapisz w zeszycie pytania, na które nie możesz znaleźć odpowiedzi. Wejdź w przestrzeń serca, oddychaj do serca, skup się na oddechu przez pewien czas. Jak poczujesz, że żadne myśli już Cię nie rozpraszają, zadaj pierwsze pytanie. Nie wymyślaj odpowiedzi. Pozwól sobie na pustkę w głowie. Z tej pustki wyłoni się odpowiedź, która Cię zaskoczy.

## Zapisz w zeszycie

Spisuj wszystko co się pojawi, nawet jeśli wydaje Ci się to nedorzeczne, bez sensu, nieprawdopodobne lub oczywiste. Zapisuj wszystko bez oceniania. Przelewaj na papier to, co przytłynie. Zrób to samo z kolejnymi pytaniami, a potem podziękuj i zamknij zeszyt.

To co zapisałaś, przeczytaj dopiero następnego dnia.



# PRZESTRZEŃ WARIANTÓW

Dzisiaj przez cały dzień rób coś nowego. Zjedz na śniadanie coś innego niż zwykle. Pojedź do pracy inną drogą. Robiąc zakupy omijaj utarte szlaki i półki, które zawsze odwiedzasz, sprawdź inne smaki. Posłuchaj innej muzyki. Zejdź z utartych ścieżek, spróbuj wytyczyć własną. To, że nikt tamtędy jeszcze nie szedł, nie znaczy, że Ty nie możesz tego zrobić jako pierwsza. Przełam swoją rutynę, posmakuj czegoś, czego nie znasz, obejrzyj coś, czego nie widziałaś, stwórz coś, czego się nie spodziewasz. Namaluj coś lewą ręką i zobacz co się wyłoni.

## Zapisz w zeszycie

Pod koniec dnia opisz wszystkie nowe rzeczy, które poznałaś dzisiejszego dnia. Sprawdź jak Ci się podobała ta zabawa i baw się w nią jak najczęściej.





# RADOŚĆ ISTNIENIA

Czy pamiętasz jeszcze czym jest prosta, dziecięca radość istnienia? Czy potrafisz cieszyć się samym prostym faktem, że oto ISTNIEJESZ?

Jakby to było, gdybyś dzisiaj przez cały dzień przypominała sobie o tym oczywistym fakcie i za każdym razem, jak sobie o tym przypomnisz, po prostu się tym zachwyciła?

Jakby to było, gdybyś zachwyciła się światem wokół Ciebie zupełnie tak, jakbyś widziała to wszystko pierwszy raz na oczy?

Jakby to było, gdyby rzeczy, które są dla Ciebie oczywiste, jako te istniejące w Twoim życiu, poczuły Twoją radość, że są obok Ciebie i mogą Ci służyć?

Jakby to było, gdybyś pozwoliła sobie odczuwać przez cały dzień, za każdym razem jak sobie przypomnisz radość, wypływającą z prostego BYCIA?

Spróbuj, a odczucia zapisz w Zeszycie Mistrza.



# RÓWNOWAGA

W relacji, która jest karmiąca, zawsze czujesz równowagę.

Weź na warsztat relację, która jest dla Ciebie najważniejsza i przyjrzyj jej się bardzo dokładnie. Sprawdź, czy jest w niej równowaga w dawaniu i braniu?

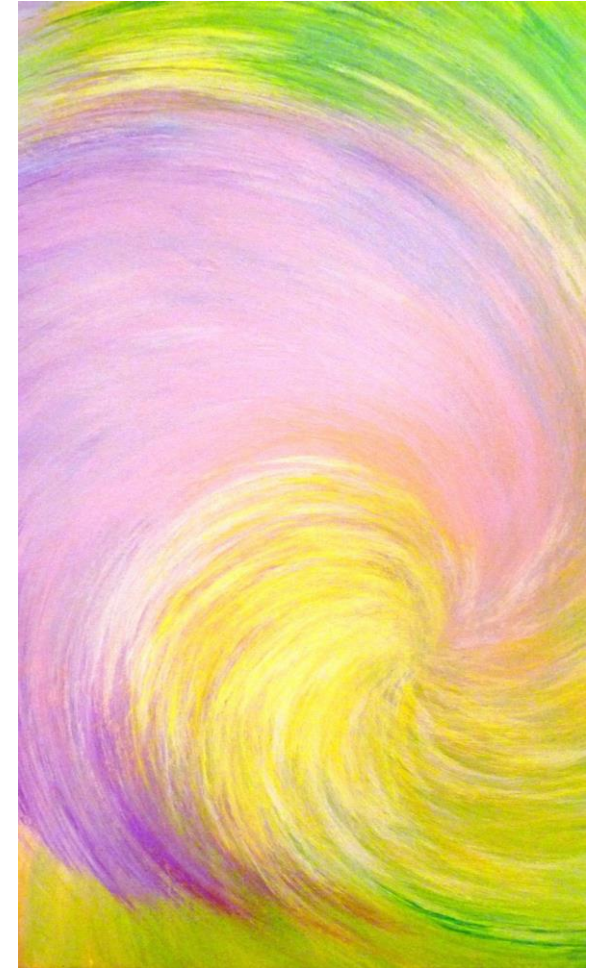
Jak najczęściej zadawaj sobie pytanie:

Jak się czuję po kontakcie z tą osobą?

Czy rosną mi skrzydła, czy czuję ciężar?

Czy jest to karmiące, czy drenujące mnie z energii?

Jeżeli czujesz osłabienie, to znak, że trzeba zadbać o siebie. To znak, że trzeba zrobić trochę przestrzeni, by Twoja energia mogła powrócić do równowagi. Jeśli czujesz zmęczenie, to znak, że za dużo dajesz, a nie dostajesz nic w zamian. Jeśli czujesz się źle, to znaczy, że nadużywasz siebie, pozwalasz się wykorzystywać.

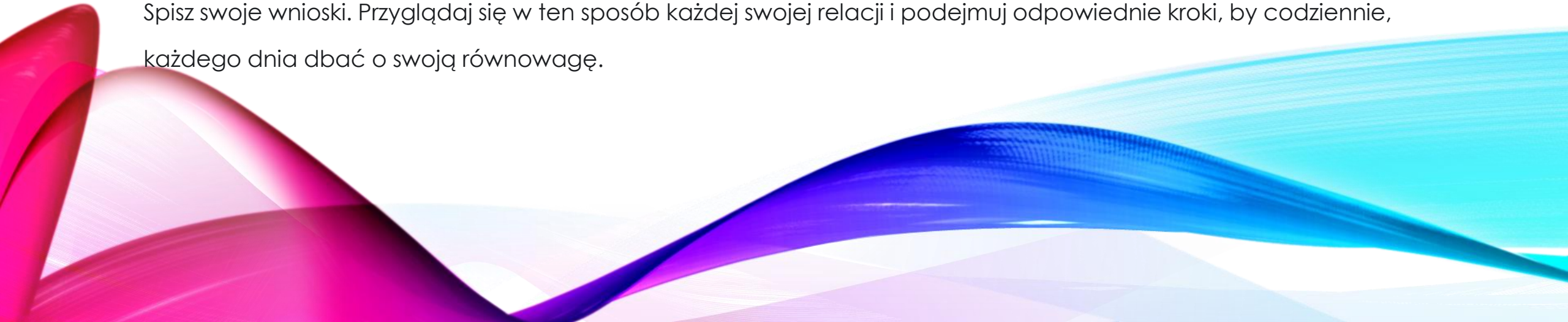


Jeśli czujesz się wykorzystywana, tym samym pokazujesz sobie, że nie jesteś dla siebie najważniejszą istotą. Dlatego energie Ci to pokazują w postaci osłabienia, coraz gorszego samopoczucia lub nawet choroby. Zawsze jest to znak, że czas WRÓCIĆ DO SIEBIE. To znak, żeby zadbać o siebie, przywołać swoją energię i zasilić się nią. Będąc w swojej Świętej Przestrzeni, widzisz i czujesz więcej. Z tego miejsca podejmuj zawsze decyzje. W zgodzie ze sobą i w pełnym poszanowaniu siebie i drugiej Istoty.

Wybieraj relacje, które są dla Ciebie wspierające. Otaczaj się ludźmi, którzy są otwarci na wymianę. Szukaj takich, przy których rosną Ci skrzydła. Im bardziej skupisz się na swojej równowadze, tym więcej takich osób pojawi się w Twojej przestrzeni.

### Zapisz w zeszycie

Spisz swoje wnioski. Przyglądaj się w ten sposób każdej swojej relacji i podejmuj odpowiednie kroki, by codziennie, każdego dnia dbać o swoją równowagę.





# SŁOWO

## Zastanów się

Jakich słów używasz na co dzień?

Jaką mają wibrację?

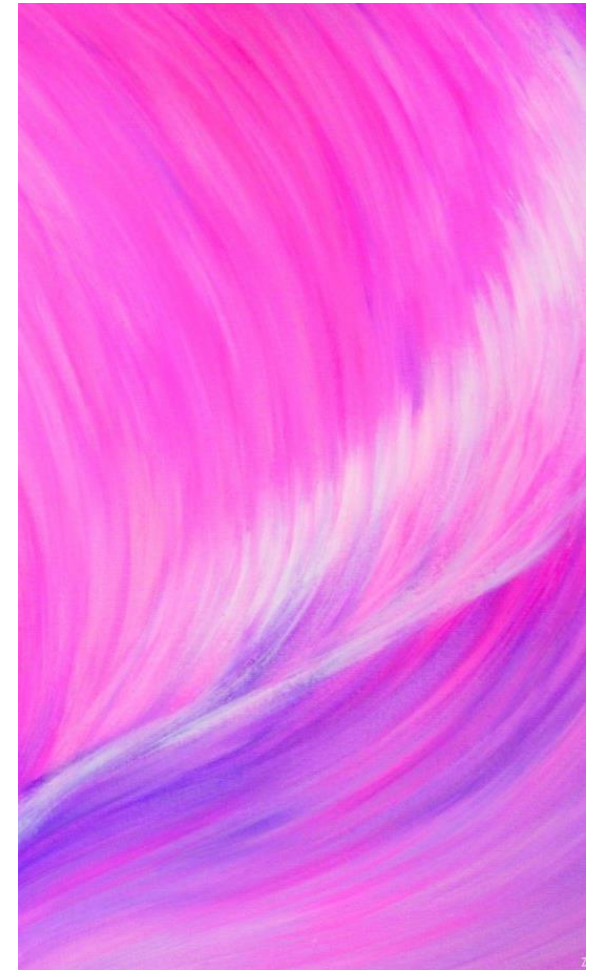
Jak wpływają na Ciebie i na innych?

Jak się z nimi czujesz?

Czy są dla Ciebie wspierające, czy raczej obciążające?

A potem podejmij świadomą decyzję bycia w większej uważności na słowa, bo wiesz już, że za nimi podąża energia.

Jakie energie chcesz przyciągać do siebie, dzięki słowom wypowiedzanym przez Ciebie świadomie?



### Zapisz w zeszycie

Stwórz specjalne miejsce na Twoje Słowa Mocy. Niech to miejsce będzie wystarczająco duże. Wypisz kolorowymi flamastrami czy kredkami wszystkie słowa, które są dla Ciebie wspierające. Za każdym razem jak przyjdzie do Ciebie nowe słowo, wpisz je do zeszytu.

Niech Twój słownik Słów Mocy stale się rozrasta, tworzy i kreuje. Z czasem poczujesz jak te słowa zmieniają rzeczywistość wokół Ciebie. Oprócz zapisywania, wypowiadaj je na głos. Zapraszaj energię za nimi stojącą do swojego życia. Rób to z uważnością. Odczuwaj, jak zmienia się Twoja energia, jak wypowiadasz na głos Słowa Mocy.

Sprawdzaj to i baw się takim sposobem kreacji.



# STRUMIEŃ ŻYCIA

Sprawdź gdzie jesteś?

Stoisz na brzegu i patrzysz, jak rzeka płynie?

Delikatnie moczysz jedną stopę?

Weszłaś już do kolan?

Czy może leżysz rozluźniona na wodzie i dajesz się nieść prądowi?

Najpierw odpowiedz sobie szczerze na pytanie: gdzie jestem?

Jeśli płyniesz lekko jak liść, masz dzisiaj wolne 😊

Jeśli stoisz na brzegu lub delikatnie moczysz stopę, zobacz co Cię powstrzymuje przed wejściem do wody?





Znajdź swojego kontrolera, tego który rządzi, tego który wszystko musi mieć zawsze zaplanowane, tego który nie potrafi być spontaniczny i radosny. Znajdź w sobie tego, który dobrze czuje się tylko wtedy, jak wszystko się do niego dopasowuje. Znajdź tego, który ustawia, daje dobre rady i stara się utrzymać wszystko pod kontrolą. Zobacz tego, który wszystko przelicza na pieniądze, kalkuluje, dodaje, odejmuje. I zobacz, że po jego obliczeniach, planach i zestawieniach, opadają Ci skrzydła, a cała radość znika. Stajesz w przerażeniu, patrząc na strumień i dziwisz się sobie, jak mogłaś w ogóle pomyśleć o tym, żeby do niego wskoczyć?

Mistrz, jeśli czuje, że ma coś zrobić, po prostu to robi. Nie zastanawia się ile będzie z tego miał i czy mu się to opłaca. Mistrz jest Alchemikiem. Bawi się samym procesem tworzenia.

Zaobserwuj, w którym momencie do głosu zaczyna dochodzić kontroler?

A potem zdecyduj, kim chcesz być?

Co wybierasz?

Jesteś Mistrzem czy Kontrolerem swojego życia?



# SUBTELNOŚĆ SERCA

Otwórz dzisiaj szeroko swoje serce. Pozwól by ta energia płynęła do Ciebie nieustannie. Zwróć uwagę, w jakich momentach krytykujesz, oceniasz, potępiasz siebie. Zatrzymaj się wtedy i połóż rękę na sercu i przypomnij sobie, że ono jest cały czas z Tobą. Pozwól zobaczyć sobie w jakich obszarach nie kochasz jeszcze siebie i tego dnia, świadomie otulaj siebie miłością. Pozwól by ona wpływała we wszystkie Twoje zranienia i swoją miękką energią, po prostu je rozpuszczała.

## Zapisz w zeszycie

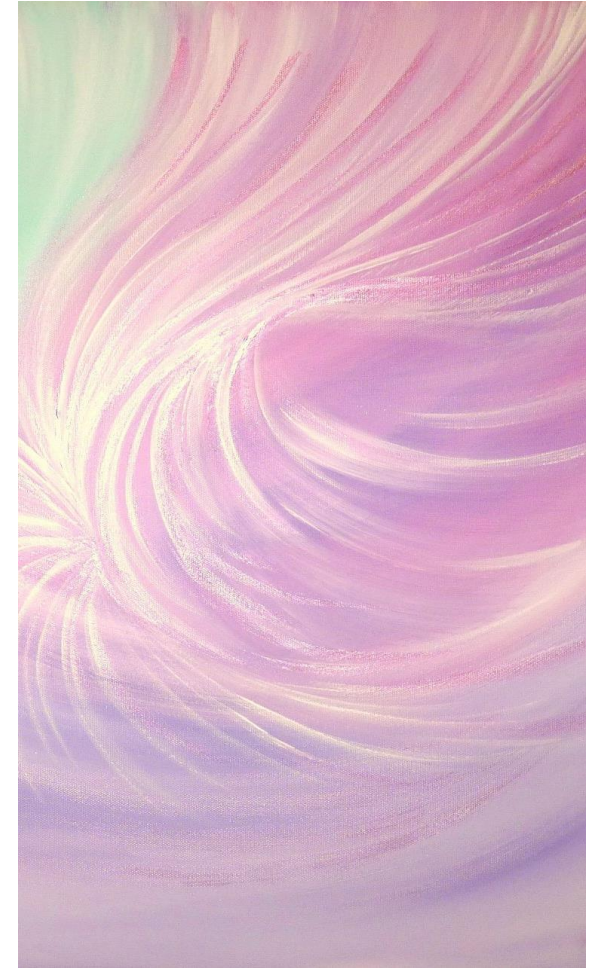
Jak odczuwasz tę energię?

W jakich momentach ona się przejawia najmocniej?

Czy łatwiej jest Ci ją okazać sobie, czy Twoim bliskim?

Trenuj otulanie samego siebie tą energią.

Jak uda Ci się to zrobić DLA SIEBIE, wtedy otulenie najbliższych będzie dla Ciebie zupełnie naturalne i oczywiste.



# TANIEC

Kiedy ostatni raz tańczyłaś?

Kiedy pozwoliłaś swojemu ciału na intuicyjny, spontaniczny, niekontrolowany, absolutnie dziki ruch?

Czy wiesz, w jaki sposób Twoje ciało pozbywa się energii, które poprzez Twoją nieświadomość utknęły w nim na amen?

Poprzez ruch, poprzez taniec. Ale ten taniec nie może być wyuczony, piękny i perfekcyjny. On nie ma ładnie wg Ciebie wyglądać. On nie ma się podobać. On w ogóle nie jest dla kogoś. On jest dla Ciebie i Twojego ciała. To potężne narzędzie, które w bardzo prosty, pierwotny sposób, przywraca Twojemu ciału równowagę. Pozwala mu uwolnić się od kamieni, które dźwigasz, zbierając w ciele niewyrażone emocje i traumy.





Włącz sobie swoją ulubioną muzykę i pozwól swojemu ciału, żeby Cię poprowadziło.

Pozwól mu pokazać Ci miejsca, w których energia nie płynie. A potem poprzez taniec spraw, żeby zaczęła znowu płynąć.

Tańcz dla siebie, wiedząc, że nikt na Ciebie nie patrzy i nikt Cię nie ocenia.

Odnajdź swój rytm. Odnajdź wewnętrznego tancerza i połącz się z jego mądrością.

Pozwól mu się poprowadzić. On wie, co trzeba zrobić, by Twoje ciało wróciło do harmonii.

Tańcz tak często, jak to tylko możliwe.



# TRANSFORMUJĄCA MIŁOŚĆ

Usiądź w ciszy. Wyłącz telefon. Najlepiej idź do Natury. Gdzieś, gdzie będziesz tylko Ty i Ona. Tam, gdzie nic nie będzie Ci przeszkadzać. Otwórz swój Zeszyt Mistrza, pooddychaj kilka razy głęboko, wycisz umysł, wejdź do przestrzeni serca, podziel kartkę na pół i po lewej stronie i zacznij pisać:

Jakie przekonania najbardziej Cię ograniczają?

Kto Ci powiedział, że życie jest ciężkie, a bez pracy nie ma kołaczy?

Kto ciągle powtarzał, że musisz ciężko pracować, a życie nie składa się z samych przyjemności?

Kto Ci powiedział, że cierpienie uszlachetnia?

Skąd wiesz, że musisz się zestarzeć i umrzeć?

Kto mówi, że starość się Panu Bogu nie udała?

Kto wyrobił w Tobie przekonanie, że trzeba się zabezpieczyć na czarną godzinę?





Ile takich przekonań w Twoim życiu sprawia, że boisz się ruszyć z miejsca?

Stań się takim Sherlockiem Holmesem i zacznij tropić przekonania, które NIE SĄ TWOJE. Uświadom sobie, że skoro nie należą do Ciebie, należy je odesłać tam, skąd przysły. TY WYBIERASZ INACZEJ.

Wypisz wszystkie przekonania, które utrudniają Ci życie, podcinają skrzydła i sprawiają, że życie wydaje się ciężkie i nieznośne. Będzie tego mnóstwo. Za każdym razem jak uświadomisz sobie takie przekonanie, zapisuj je po lewej stronie kartki.

Jak będziesz miała gotową listę, przeczytaj pierwsze z nich, a potem wraz z wydechem, uwolnij się od tego przekonania. Otwórz gardło i powiedz to, co chcesz powiedzieć. Oddaj je tej osobie, od której to usłyszałeś. Nie ma znaczenia, że nie ma jej przy Tobie. Pamiętaj, TO NIE JEST TWOJA ENERGIA. Możesz ją teraz zwrócić z czystym sumieniem, tak jak oddałabyś pożyczone ubranie, z którego wyrosłaś. Zdejmij to z siebie i oddaj. Możesz to równie dobrze spalić, utopić, zrób cokolwiek co przyjdzie Ci do głowy. Cokolwiek poczujesz, będzie to najlepsze rozwiązanie.



Gdy uwolnisz się od tego przekonania, po prawej stronie kartki napisz nowe przekonanie, SWOJE, takie, które będzie Cię wspierało, uskrzydlało, motywowało. Takie, które poszerzy Twoją energię i pozwoli nabrać Ci więcej powietrza do płuc. Takie, przy którym poczujesz lekkość. Zapisz je koniecznie w czasie teraźniejszym.

Zrób to z każdym zdaniem, które napisałaś po lewej stronie.

A potem odpocznij, bo właśnie wykonałaś potężną pracę energetyczną.

Idź na lody, albo swój ulubiony deser 😊



# TRIQUETRA

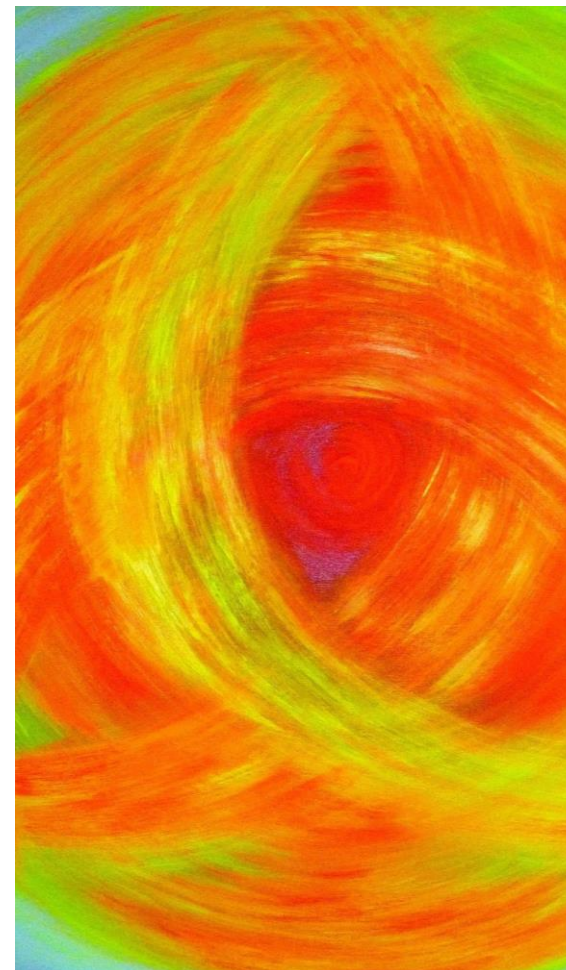
Czy wiesz, czego pragnie Twój Duch?

Zamknij na chwilę oczy i poczuj, czego tak naprawdę pragniesz?

Jaka głęboka potrzeba wypływa z Twojego serca?

Poczuj ją do szpiku kości, a potem spytaj Ducha jaki impuls ma popłynąć z ciała, z materii, żeby mógł Ci w tym pomóc?

Jeśli odpowiedź nie przyjdzie od razu, nie zrażaj się. Czekaj cierpliwie, aż pojawi się sygnał i pewność, że w taki oto sposób przemawia do Ciebie Duch. A potem wykonaj ten krok, który pojawił się jako odpowiedź. Daj teraz Ty sygnał Duchowi, że go usłyszałaś i że chcesz współpracować. Niech on widzi, że jest między Wami porozumienie, a z Twojej strony determinacja, żeby spełnić to, o czym marzysz. Wtedy i on uruchomi wszystkie swoje siły, całą energię, by Cię w tym wspierać. W końcu Ty i On to jedno.



# TWÓRCZY POTENCJAŁ

Odkryj w jaki sposób Ziemia Cię zasila.

W jaki sposób Twoje z nią połączenie Cię karmi?

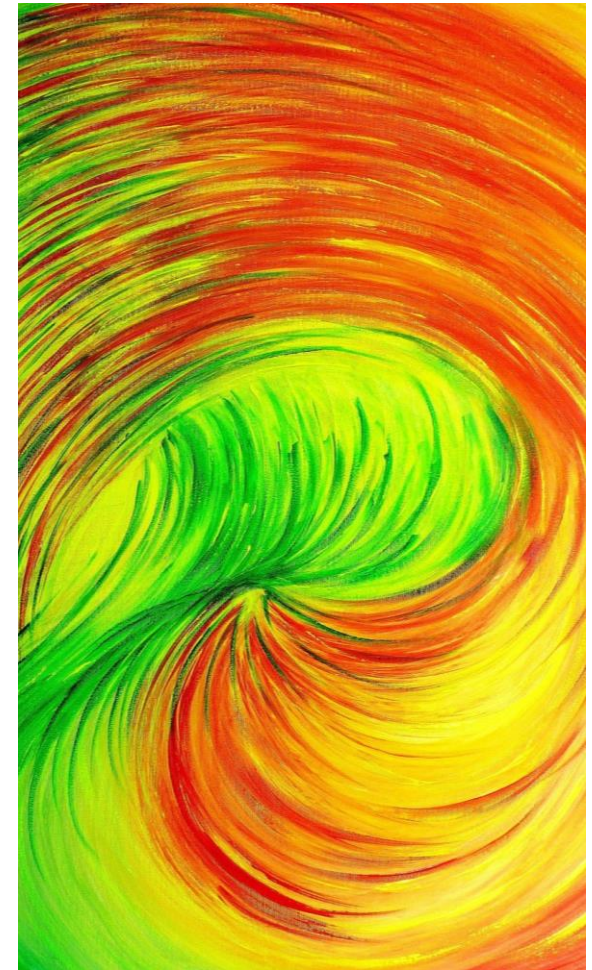
Co od niej dostajesz, a co płynie od Ciebie?

W jaki sposób Natura wpływa na to, co tworzysz?

Czy doceniasz jej rolę w aktywowaniu Twojego twórczego potencjału?

Czy potrafisz uhonorować te energie, które cicho i nieustannie Cię wspierają?

Czy masz świadomość ich obecności przy Tobie?





### Zapisz w zeszycie

Wypisz wszystkie energie, które czujesz przy sobie, wszystkie te, które Cię zasilają i wspierają.

Wiedz, że w momencie świadomego ich zauważenia, podziękowania i docenienia, ilość energii, która do Ciebie płynie gwałtownie wzrośnie, a ich działanie będzie dla Ciebie bardziej namacalne. Każdy chce być zauważony, każdy pragnie być doceniony – energie, które Ci służą też.

Okaż im swoją wdzięczność, nazwij je, zaprzyjaźnij się z nimi jak z najlepszymi przyjaciółmi i zobacz co się wydarzy.



# UWOLNIENIE

W obecnym czasie maski stały się dla nas codziennym dodatkiem do garderoby. Musisz pamiętać, żeby ją mieć przy sobie jak wychodzisz z domu. Czyż to nie jest symboliczne?

Możesz na własnej skórze poczuć jak to jest chodzić w masce. Jak to jest oddychać cały czas tym, co zatruwa Twoje ciało. Jak się czujesz, gdy coś knebluje Ci usta tak, że nie jesteś w stanie odetchnąć pełną piersią i odezwać się tak, żeby Cię słyszano.

Być może to się stało właśnie po to, by uświadomić sobie bardzo dobitnie, co się dzieje z ciałem, które przez całe życie trenowane jest w tym, żeby chodzić w energetycznej masce. Uśmiech przyklejony do twarzy, kiedy chce Ci się wyć, zatruwa Twoje ciało od środka. Maską grzecznej dziewczynki przywdziana wtedy, kiedy trzeba głośno wrzasnąć w swojej obronie, sprawia, że Twoja Istota się kurczy.



Możesz sobie zrobić pewien rytuał związany z uwalnianiem się od noszenia energetycznych masek. Za każdym razem, jak będziesz wyrzucać zużytą maskę, uwolnij to, co najbardziej dotkliwie knebluje Cię w normalnym życiu. Zatrzymaj się na chwilę, zobacz swoją maskę i podejmij decyzję, że właśnie teraz wyrzucasz ją do kosza. Zużyła się, szkodzi Ci teraz jeszcze bardziej, nie chroni już, więc możesz się jej pozbyć. Możesz ją symbolicznie spalić w fioletowym płomieniu. Możesz dać ją Fioletowemu Smokowi do pożarcia. Możesz wrzucić ją do fioletowej rzeki. Cokolwiek Ci się pojawi, jest najlepsze dla Ciebie na ten moment.

#### Zapisz w zeszycie

Zapisuj wszystkie maski, które zostały wyrzucone. Nazwij sobie dla zabawy każdą z nich, np. Maska Grzecznej Dziewczynki, Maska Perfekcjonistki, Maska Ofiary, itd.

A gdyby tak się stało, że któraś z nich jeszcze powróci na chwilę, przypomnij jej ze śmiechem, że już została zużyta i zutylizowana 😊





# WDZIĘCZNOŚĆ

## Zapisz w zeszycie

Dzisiaj przez cały dzień wpisuj do swojego zeszytu powody do wdzięczności. Przez cały dzień trenuj stan bycia wdzięcznym. Wszystko cokolwiek pojawi się na Twojej drodze, przyjmuj z wdzięcznością. Nawet jeśli nie masz pojęcia, jak w tym momencie możesz być za to wdzięczną, mimo wszystko spróbuj. Rozpoznanie może przyjść po pewnym czasie.

Wiedz, że wszystko tutaj dzieje się dla Twojego najwyższego dobra. Jest dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie. Od Twojej reakcji zależy, co do Ciebie popłynie.



# WOLNA MIŁOŚĆ

Na wolnej kartce wypisz wszystko to, co sprawia lub sprawiało, że cierpisz. Być może już się z tym pożegnałaś, a może jesteś w trakcie wychodzenia z koła cierpienia. Zapisz na tej kartce wszystkie swoje rany, traumy, bóle. Wszystko to, co sprawia, że życie było lub jest ciężkie. Poczuj ten ciężar, smutek, złość. Włóż w to całe serce i przelej to wszystko na papier. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Podczas pisania obserwuj swoje ciało i emocje jakie będą się pojawiały. Być może zaciśnie Ci się szczeka, być może pojawią się łzy, a w gardle stanie gęstwa nie do przełknięcia. Bądź świadoma tego, co się dzieje w ciele i uwalniaj wszystko co się pojawia. Oddychaj, płacz, mów to, co chce zostać wypowiedziane. Gdy poczujesz, że wszystko już zostało napisane, podejmij decyzję, że uwalniasz się od tego wszystkiego, a tym samym raz na zawsze uwalniasz się od cierpienia w Twoim życiu.



A potem poproś Żywioł Ognia, żeby uwolnił Cię od tego. Pozwól niech razem z tą kartką spali się ta część Twojej osobowości, która kocha cierpienie. Patrz, jak kartka staje w płomieniach i poczuj, że to Ty jesteś tym Feniksem, który oddając ten cały ciężar, teraz właśnie rodzi się na nowo.

A potem zbierz ten popiół, który powstał, wyjdź z nim na wolną przestrzeń i pozwól, żeby poleciał tam, gdzie chce. Poczuć lekkość i zobacz, że teraz Ty z taką samą lekkością jak popiół, możesz unosić się na skrzydłach swoich marzeń. Zobacz, że wszystko możesz zacząć od nowa, właśnie teraz, właśnie w tym momencie.

Pamiętaj – Moment Mocy jest TERAZ. A teraz zawsze należy do Ciebie.





# WYOBRAŹNIA

## Zapisz w zeszycie

Zajrzyj do swojej wyobraźni i sprawdź co potrafisz sobie wyobrazić?

Popuść wodze fantazji i zapisz w swoim Zeszycie Mistrza, jak wyobrażasz sobie swoje doskonałe życie?

Co robisz, gdzie mieszkasz, jak się przejawiasz, jakimi ludźmi się otaczasz, jak wygląda Twoja najbardziej wymarzona relacja z partnerem?

Jak widzisz swoje życie w najlepszej dla Ciebie wersji?

Zapisz wszystko, nie ograniczaj się niczym. W wyobraźni wszystko jest możliwe. Nie masz tu żadnych limitów. Umysł nie odróżnia rzeczywistości od tego, co sobie wyobrażasz. A wszystko co widzisz, istniało przecież kiedyś w czyjejś wyobraźni.



# ZACHWYT

Czy potrafisz się zachwycać?

Jak często w ciągu dnia pozwalasz sobie na odczuwanie zachwyty?

Dzisiejszy dzień niech upłynie Ci pod znakiem zachwyty tym, na co patrzysz.

Zapisz w zeszycie

Miej przy sobie Zeszyt Mistrza i zapisuj w nim każdą rzecz, którą się zachwyciłeś. Niech Twój zachwyty będzie prawdziwy. Obserwuj w jaki sposób energia zachwyty rozjaśnia to, na co patrzysz. Zauważ, jak ta energia wraca do Ciebie i zaczyna krążyć między Wami. Bądź dzisiaj Zachwyconym Obserwatorem otaczającego Cię świata. Skup swoją uwagę na szukaniu osób i rzeczy, którymi możesz się zachwycić. I wiedz, że wszystko czym potrafisz się zachwycić, jest już w Tobie.





# ŻYWIOŁ POWIETRZA

Wyjdź dzisiaj do natury, w takie miejsce, w którym będziesz miała dla siebie przestrzeń. Najlepiej, żeby to była duża, pusta przestrzeń. Tak byś widziała horyzont.


## Zapisz w zeszycie

Wypisz wszystko co Cię obciąża. Wszystko to, co nie pozwala Ci rozłożyć skrzydeł i polecieć. Wypisz wszystkie sytuacje, osoby, emocje, które są dla Ciebie kamieniem i ciężarem.

A potem stań na Ziemi. Najlepiej zdejmij buty, stań na bosaka i mocno poczuj Ziemię pod stopami. Zamknij oczy i przywołaj Żywioł Powietrza. Poczuć wiatr na swojej skórze. Poczuć, że jest z Tobą, że przybył na Twoje wołanie. Przywitaj się z nim, podziękuj mu, że jest.







Powiedz na głos:

Uwolnij mnie od wszystkich rzeczy, sytuacji, osób, które są dla mnie obciążeniem. Zabierz ten ciężar, zdejmij go z moich ramion.

Pozwól niech Wiatr wywieje wszystko to, co Ci nie służy.

Pozwól niech Cię od tego uwolni, pozwól mu to zabrać.

W tym czasie, jak wiatr będzie wiał, Ty głęboko oddychaj. Wiedz, że z każdym wydechem uwalniasz się od ciężarów. Każdy wydech sprawia, że stajesz się coraz lżejsza. Pozwól sobie na wszystkie emocje, które będą się pojawiały. Pozwól sobie na płacz, złość, krzyk, śmiech. Niech Twoje ciało, wspomagane Wiatrem, uwalnia się w najwłaściwszy dla siebie sposób. Nie oceniaj tego, nie blokuj.

Pozwalaj, aż poczujesz, że wszystko już się uwolniło. Poczuj, że jesteś dużo lżejsza, a u ramion rosną Ci skrzydła.

Zapisz w zeszycie

Czym chcesz nappełnić swoje życie?

Jakie to są jakości?

Jaka praca, jacy ludzie, jakie relacje?

Napisz wszystko jak najbardziej szczegółowo. Musisz wiedzieć, czego chcesz.

A potem stań znowu z rozpostartymi ramionami i wraz z każdym wdechem, zacznij się tym nappełniać. Mów na głos to, co zapisałaś w zeszycie. Wypowiadaj to z mocą i nappełniaj się tym coraz mocniej z każdym oddechem.

Na koniec podziękuj Żywiłowi Powietrza ze to, że był przy Tobie i wspierał Cię w tym procesie. I pamiętaj, że zawsze możesz się do niego zwrócić po pomoc.

Wystarczy Świadomy Oddech.



# GRATULACJE !

Jeśli dotarłaś do samego końca

Jeśli zrobiłaś uczciwie i z zaangażowaniem wszystkie zadania

## JESTEŚ MISTRZYNIA 😊

