

Liz Roberta

# Aktywuj swoją intuicję



21 praktycznych technik,  
które rozbudzą intuicję  
i ułatwią wykorzystanie jej  
na co dzień



STUDIO  
ASTROLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Aktywuj  
swoją  
intuicję

Liz Roberta

# Aktywuj swoją intuicję

21 praktycznych technik,  
które rozbudzą intuicję  
i ułatwią wykorzystanie jej  
na co dzień



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-103-5

Tytuł oryginału: *Living in tune. 21 Questions to Activate Your Intuition and Find Your Life Purpose*

LIVING IN TUNE  
Copyright © 2022 Liz Roberta  
Originally published in 2022 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Ally'ego,  
mojego ukochanego męża i bratniej duszy,  
który zawsze we mnie wierzył.  
Relacja z Tobą  
jest dla mnie źródłem największej radości.*

Światło.  
Światło.  
Światło.

Miłość.  
Miłość.  
Miłość.

Nie ma nic ponad...  
Wszystko jest wewnątrz.

# SPIS TREŚCI

---

<i>Wprowadzenie</i> .....	11
<b>Moc</b> .....	25
<i>Jak stać się najlepszą wersją samego siebie?</i>	
<b>Cierpienie</b> .....	35
<i>W jakiej dziedzinie życia wycierpiałeś wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, jak pomagać innym?</i>	
<b>Problem</b> .....	47
<i>Gdybyś mógł rozwiązać jeden ze światowych problemów, który z nich byś wybrał?</i>	
<b>Panorama</b> .....	59
<i>Które z rozwiązań niedostrzeganych przez innych ludzi jest dla ciebie oczywiste?</i>	
<b>Pionierstwo</b> .....	69
<i>W jaki sposób możesz sprawić, że świat posunie się do przodu?</i>	
<b>Protest</b> .....	79
<i>O co jesteś gotowy walczyć?</i>	
<b>Poszukiwanie</b> .....	89
<i>Czego od zawsze szukasz?</i>	

---

<b>Możliwości</b> .....	99
<i>Jaką najwspanialszą możliwość masz przed sobą?</i>	
<b>Oczyszczenie</b> .....	109
<i>Jakich przekonań musisz się wyzbyć?</i>	
<b>Rzeczy materialne</b> .....	121
<i>Jak otoczenie wpływa na twoją intuicję?</i>	
<b>Pióropusz</b> .....	131
<i>Kiedy jesteś najbardziej pewny siebie?</i>	
<b>Pasja</b> .....	141
<i>Co najbardziej cię ekscytuje i inspiruje?</i>	
<b>Szczyt</b> .....	153
<i>W czym jesteś najlepszy?</i>	
<b>Ścieżka</b> .....	163
<i>Jak twoje życie ukształtowało to, kim jesteś?</i>	
<b>Przeszłość</b> .....	173
<i>Jakimi doświadczeniami powinienes podzielić się ze światem?</i>	
<b>Terażniejszość</b> .....	183
<i>Jaka aktywność sprawia, że żyjesz chwilą obecną?</i>	



---

<b>Cierpliwość</b> .....	193
<i>Co znaczy dla Ciebie tak wiele, że jesteś skłonny na to poczekać?</i>	
<b>Wytrwałość</b> .....	203
<i>Z czego nigdy byś nie zrezygnował?</i>	
<b>Perspektywa</b> .....	215
<i>Jakimi najcenniejszymi darami obdarza Cię teraz życie?</i>	
<b>Dobrobyt</b> .....	225
<i>Czego potrzebujesz, aby czuć, że naprawdę Ci się powodzi?</i>	
<b>Cel</b> .....	237
<i>Co chce Ci przekazać cichy głos Twojej duszy?</i>	
<i>Podsumowanie</i> .....	247
<i>Źródła</i> .....	255
<i>Odniesienia</i> .....	256
<i>Podziękowania</i> .....	258
<i>O Autorce</i> .....	261

# Wprowadzenie

**Masz wszystko, czego potrzebujesz,  
aby czynić to, co jest twoim przeznaczeniem.**

.....

*Dusza to nasz najcenniejszy życiowy dar.  
Bez niej zarówno firma, jak i osoba  
jest niczym więcej, niż pustą skorupką.*

**Tadashi Yanai, właściciel Uniqlo**

**J**eśli należysz do osób, które do tej pory nie zaprezentowały światu swojej mocy, sięgnąłeś po właściwą książkę. Mówi się, że nie wszyscy poszukujący są zagubieni, ale w przypadku niektórych niestety tak jest. Jeśli jesteś jednym z tych ludzi, mogę ci pomóc. Moim życiowym celem jest zachęcanie innych do słuchania wewnętrznego głosu intuicji i odnajdywania własnego unikalnego ducha, dzięki czemu udaje im się osiągać sukcesy we wszystkich aspektach życia. Poprzez coaching oraz kursy pomogłam wielu ludziom odzyskać połączenie z własnym wnętrzem, przyciągnąć do siebie

to, czego chcą, a także zakładać lukratywne biznesy, które przynoszą ich duszy radość.

Stworzyłam program *Aktywuj swoją intuicję*, który składa się z 21 pytań, aby pomóc moim klientom dowiedzieć się, dlaczego znaleźli się na tej planecie. Na pewnym etapie każdy z nas chce poznać sens własnego życia. Pragniemy poczuć, że jesteśmy tutaj z konkretnego powodu i w czasie, w którym powinniśmy się tutaj znaleźć. Uważam – jak również mam nadzieję, że po lekturze tej książki czytelnik się ze mną zgodzi – iż każdy z nas potrafi odegrać wyznaczoną mu rolę lepiej, niż zrobiliby to ktokolwiek inny.

Kiedy dzielisz się ze światem swoimi unikalnymi przemysleniami, talentami i darami, wywierasz na innych szczególnie wpływ, który dociera dalej niż cokolwiek innego, co robisz. Świat cię potrzebuje. Aby wypełnić to powołanie, musisz jednak zbratać się z własną duszą i naprawdę *być sobą*. Dzięki tej książce dowiesz się, jak aktywować i uzyskać dostęp do własnej intuicji. Kiedy się z nią zjednoczysz, zaczniesz podążać własną, indywidualną i najlepszą dla siebie ścieżką; przestaniesz również żyć życiem, którego życzyliby sobie inni.

Praca w charakterze duchowego coacha nauczyła mnie, że tak naprawdę każdy z nas wie, jakie jest jego powołanie oraz posiada narzędzie, które pozwala mu je rozpoznać: intuicję. Potrzebujemy jedynie odpowiedniej zachęty, aby popchnąć siebie w odpowiednim kierunku. Cichy głos naszej duszy jest zagłuszany przez tak wiele zdań zaczynających się od „powiniem”, „ale” i „jeśli”, że przestajemy go rozpoznawać. Mimo to zawsze jest on z nami. Tkwi tuż pod powierzchnią naszej świadomości, dopóki nie pozwolimy mu zaczerpnąć pierwszego oddechu w fizycznym świecie.

.....

Jeśli czujesz, że twój wewnętrzny głos próbuje się przebić, postaraj się porzucić to, co cię rozprasza. Zbadaj, skąd bierze się odczuwany dyskomfort. Wypicie kolejnego kieliszka wina, zamówienie nowych ubrań lub tabliczka czekolady zapewne nie pomogą się go pozbyć. Cierpienie wynika z faktu, że nie akceptujesz tego, kim naprawdę jesteś i dlaczego znalazłeś się na Ziemi. Wiem, dlaczego czasem łatwiej jest tak postępować: prawda jest trudna do zaakceptowania.

Uwidacznia się to najbardziej wtedy, gdy potrzeba zmiany zagraża życiu, które budowałeś przez lata, a nowo uzyskana świadomość niszczy wszystko, w co wcześniej wierzyłeś, niczym tsunami. Jeśli nie zdecydujemy się surfować po tych falach zgodnie z naszą intuicją, stracimy równowagę. Tak właśnie stało się w moim przypadku. Wierzę, że doszło do tego, żebym dziś mogła ostrzegać przed tym zjawiskiem ludzi i pomagać im łatwiej przechodzić przez życie. Myślę tak, ponieważ wierzę, że życie zawsze działa dla nas, a nie przeciwnie nam.

Wszędzie kryją się lekcje do odrobienia – w każdym złamanym sercu, porażce, stracie i rozczarowaniu. Zawsze istnieje możliwość wzniesienia się na wyższy poziom z czegoś, co wcześniej nam nie służyło. Jeśli ufasz sobie i swojej wewnętrznej mądrości i wiesz, co jest dla ciebie najlepsze, możesz czuć się bezpiecznie, ponieważ oznacza to, iż zawsze podążasz tam, dokąd powinieneś. Nawet jeśli znajdziesz się w samym środku trudnej lekcji, z czasem zrozumiesz, w jaki sposób daje ci ona szansę na rozwój. Możesz uczynić swoje doświadczenia płytą rezonansową, która pozwoli ci dostroić się do sukcesu.

## Moje dni nierównowagi

Chciałabym urodzić się z wiedzą, która posiadam dzisiaj, ale prawda jest taka, że moja życiowa podróż została ukształtowana tak, żebym dowiedziała się wszystkiego na podstawie własnych błędów. Gdybym nie nauczyła się słuchać własnej intuicji, nie byłabym w stanie pomagać ludziom w jej odkrywaniu. Nie zawsze wiedziałam, że istnieje coś takiego, jak „intuicja” i że powinnam za nią podążać, ale miałam kontakt ze sferą duchowości już jako mała i – trzeba przyznać – dość dziwna dziewczynka. Wycinałam zaklęcia z magazynu „Mizz” i wpychałam je do kieszeni czerwonego, składanego portfela z tworzywa sztucznego, który z tygodnia na tydzień stawał się coraz większy, aż w końcu wypełnił się życiorysem więdźmy na pół etatu. Oprócz robienia hokus pokus, aby chłopiec z szóstej klasy mnie polubił, wydawałam moje kieszonkowe w wysokości 5 funtów tygodniowo na kadzidełka, olejki eteryczne i kolorowe świece, których potrzebowałam do wykonywania rytuałów manifestacyjnych w moim pokoju. Nawet jako małe dziecko byłam przekonana, że mogę wpływać na rzeczywistość tak, jak chcę.

Kiedy miałam 14 lat, przyjaciel zapoznał mnie z kartami Tarota, ale przez następną dekadę moja duchowość została zepchnięta na bok na rzecz picia, imprezowania, nauki do egzaminów i podążania „normalną” drogą. Wersja „normalności”, którą starałam się realizować, była ideą rzeczywistości subtelnie narzuconą mi przez społeczeństwo oraz ludzi wokół mnie. Wówczas ceniłam ją zdecydowanie bardziej niż własną intuicję, a także fakt co w rzeczywistości było dla mnie dobre.

Kiedy już udało mi się ujrzeć trochę światła, po czasach mroku, jakim wypełnione były moje nastoletnie lata, było już za późno. Podjęłam działania, które były bardzo niezgodne z obrazem, kim jestem i co lubię robić. Prawda jest taka: jeśli nie jesteś w zgodzie z samym sobą, żyjesz w niezgodzie. Możemy posługiwać się wymówkami i starać się to idealnie zatuszować, chowając się za praktycznością i powodami, dla których nie możemy dokonać zmian, ale będziemy czuć się źle, dopóki czegoś z tym nie zrobimy.

Kiedy patrzę wstecz na te dni, nie wiem, czy powinnam śmiać się, czy płakać. Tak ciężko pracowałam, aby dostać się na najlepszy uniwersytet, myśląc, że dobre oceny z egzaminów będą moją przepustką ku wolności. Niestety, myliłam się. W rezultacie spędziłam kolejne 3 lata życia na studiach ekonomicznych, które uczyniły mnie nieszczęśliwą. „Wyciągnę nas z tego!”, krzyczało moje ego z takim przekonaniem, że znów popchnęło mnie to do działania – tym razem, by dostać się na studia podyplomowe w wiodącym banku inwestycyjnym na świecie. „Tym razem będzie inaczej, zapewniam cię!”.

Dlaczego sądziłam, że podjęcie pracy, której nienawidziłam, było dobrym pomysłem? Nie wiem, ale w tamtym momencie, gdy miałam 20 lat, wydawało mi się, że to właśnie powinnam robić. Nie byłam zestrojona z moją intuicją – po prostu przywykłam do niewłaściwych nut i podejrzanych akordów, z których składały się różne części mojego życia. Moja dusza miała rację, a ja się myliłam. *Kto by pomyślał, że dobrze płatna praca ze świetnymi świadczeniami tak naprawdę nie jest odpowiedzią na wszystko?*

Moja dusza bolała, a ego było posiniaczone. Po ukończeniu dwuletniego programu dla absolwentów wsiadłam

w ostatni autobus (który pieśczośliwie nazywałam autobusem więziennym) z podkulonym ogonem i przyrzekłam, że zrobię ze swoim życiem coś bardziej ekscytującego – coś efektownego, dzikiego i pełnego żywych kolorów, a nie szarości i czerni charakterystycznych dla świata bankowości. Odezwiała się we mnie tęsknota za modą. Odpowiedziałam na to wyzwanie, chwając się w jego kierunku tak szybko, jak tylko mogłam, w mojej cennej parze Louboutinów, którą kupiłam za pierwszą „porządną” wypłatę. Pomiędzy stronami „Vogue’a” znalazłam obietnicę twórczej wolności wyrażania siebie z lekkomyślnym oddaniem; nie tylko akceptowano tu błyskotliwość i śmiałość, ale wręcz do nich zachęcano.

Kiedy po studiach magisterskich otrzymałam stypendium, dzięki któremu mogłam zrobić sobie przerwę pomiędzy moimi karierami w świecie finansów i mody, rzuciłam się na gratisy. Zgadza się: skusiły mnie darmowe buty, torebki i upominki; wiedziałam, że do pewnego stopnia spełnią one moje marzenie o życiu w świecie filmu *Diabeł ubiera się u Prady*. Tak, bywałam na dniach prasowych organizowanych poza biurem i pokazach projektantów oraz spędzałam dni na zakupach w londyńskim domu towarowym Harrods („czy naprawdę mi za to płacą?”); ale nie, wciąż nie żyłam w zgodzie z samą sobą. W biurze nie było okien, a światło słoneczne należało do rzadkości; dni ciągnęły się w nieskończoność, a do tego musiałam regularnie wyjeżdżać do pracy w weekendy za mniejsze pieniądze. Najgorsze było jednak to, że w moim sercu istniała ziejąca dziura. Brakowało mi poczucia celu.

Uratowało mnie to, że w ciągu jednego miesiąca wolnego pomiędzy ukończeniem studiów magisterskich a rozpoczęciem nowej kariery w modzie, miałam czas i przestrzeń

mentalną, aby zagłębić się w sprawy, do których zawsze mnie ciągnęło. Z wielką chęcią oglądałam filmy na YouTube o energii, sposobie myślenia i manifestacji. Z każdą medytacją otwierającą oczy, której słuchałam oraz z każdą podnoszącą na duchu przemową na temat tego, jak uwolnić umysł z ograniczeń, czułam, że moja intuicja budzi się coraz bardziej. Metodą prób i błędów w końcu dowiedziałam się, po co naprawdę tutaj jestem, a teraz każdego dnia odczuwam satysfakcję, że zdałam sobie z tego sprawę. Jestem przekonana, że każde ludzkie życie jest doskonale zaaranżowane, abyśmy mogli wydobyć z niego to, co najlepsze. Kiedy więc wydaje nam się, że struktury, które stworzyliśmy, przestają działać lub że życie, które kochaliśmy, już do nas nie pasuje, możemy być pewni, że to dlatego, iż za chwilę rozpocznie się dla nas coś nowego i pięknego.

## **Twoje dary są wyjątkowe**

Tworząc program *Aktywuj swoją intuicję*, zastanawiałam się, co mogę zrobić, aby pomóc innym dostroić się do ich duszy i pokazać, jak połączyć się z samym sobą. Prezent, który masz światu do zaoferowania, jest wyjątkowy. Jeśli skorzystasz z moich porad, dowiesz się, po co naprawdę tu jesteś i czego najbardziej pragnie twoja dusza. Kiedy podążasz za swoimi uczuciami i ufasz, że twoja wewnętrzna intuicja jest ważniejsza niż zewnętrzne wpływy, możesz odnaleźć prawdziwe spełnienie. Wszystko w twoim życiu ułoży się tak, jak powinno i będziesz w stanie utrzymać nowy stan, jako najlepszy znawca i suwerenne źródło twego przewodnictwa.



Intuicja każdego z nas jest inna: niektórzy ludzie mają zdolności parapsychiczne, podczas gdy inni potrafią uzyskiwać jasne wglądy. Te spostrzeżenia często objawiają się w formie trudnej do wytłumaczenia głębokiej wiedzy lub fizycznego odczucia. Wszyscy znamy termin „przecucie”. Dzięki pracy z klientami odkryłam, że jest to najczęstszy sposób, w jaki ludzie uzyskują dostęp do swojej intuicji – wyczuwają, że coś jest dobrym lub kiepskim pomysłem. Ze względu na fakt, że każdy może wykorzystać swoją intuicję na wiele sposobów, w tej książce przedstawiam różne techniki, które możesz wypróbować, aby sprawdzić, co jest dla Ciebie najlepsze. Niezależnie od tego, czy odpowiednie sygnały otrzymujesz za pośrednictwem oczu, uszu, umysłu, jelit czy ze świata zewnętrznego, istnieje wiele sposobów, aby udać się w kierunku łatwiejszego życia pełnego zabawy i równowagi.

Bez względu na to, jak zdecydujesz się użyć tego, co podpowiada ci intuicja, trudno będzie ci to zignorować, gdy poznasz odpowiedź. Nie będziesz miał ochoty robić czegoś, co nie jest zgodne z twoim wyjątkowym celem życiowym. Realizacja tego ostatniego będzie napełniać cię energią, a nie ją z Ciebie wysysać. Twoja dusza przestanie stawiać opór twoim działaniom. Problemy zdecydowanie mniej nas zniechęcają, gdy wiemy, dlaczego pragniemy się z nimi mierzyć, a rozwiązania przychodzą łatwiej niż w sytuacji, gdy próbujemy poradzić sobie z czymś, co nigdy nie było dla nas odpowiednie. Stan wolnego przepływu jest dla nas naturalny; po prostu musimy usunąć wszelkie przeszkody ograniczające wędrującą przez nas siłę życiową.

Twoim celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której twoja dusza będzie czuła się jak w domu, ponieważ będziesz

.....

żył w zgodzie z samym sobą. I choć odniosłam się wcześniej do mojej kariery zawodowej, ważne jest, aby pamiętać, że ty sam niekoniecznie musisz odnaleźć poczucie celu w wykonywanym zawodzie. Jednakże w przypadku niektórych osób tak się stanie; będą one jednocześnie zarabiać, odczuwać korzyści płynące z poczucia spełnienia i wywierania wpływu na innych, a także cieszyć się niekończącą się satysfakcją. Taka sytuacja nie jest jednak regułą i nie ma w tym nic złego – twoim celem niekoniecznie jest twoja kariera. Poczucie celowości może wynikać z wielu czynników: z posiadania dzieci oraz bycia wspaniałym rodzicem; z pisania książki, nad którą pracujesz każdego ranka przed wyjściem do pracy lub z łączenia ludzi ze sobą nawzajem.

## **Jak sprawdzić, czy żyjemy zgodnie z naszym celem?**

Nawet jeśli nie wiesz dokładnie, jaki jest twój cel w tej chwili, twoja intuicja cały czas prowadzi cię w jego kierunku: z pewnością będziesz świadomy wszystkiego, co cię od niego oddala. Biegunowość Wszechświata, w którym żyjemy, pozwala nam dowiadywać się o naturze danej rzeczy poprzez kontakt z tym, czym ona nie jest. Jeśli więc potrafisz wykluczyć wszystko, co nie pozostaje z tobą w harmonii, możesz uznać, że zaszedłeś daleko.

Istnieją pewne bardzo wyraźne oznaki, które możesz zauważyć w sobie – lub u najbliższych ci osób, jeśli to one podążają długą drogą w celu odkrywania wszystkiego, co do nich nie pasuje. Jeśli widzisz, że ktoś cierpi, ponieważ postępuje niezgodnie ze swoją intuicją, podaruj mu tę książkę.

Brak równowagi może objawiać się następująco:

- ✧ Masz kłopoty z zasypianiem, pojawiają się żywe sny lub koszmary; oznacza to, że przez cały dzień walczysz z ciągłą chęcią odpoczynku, drzemki i snu.
- ✧ Możesz mieć fizyczne oznaki napięcia, takie jak bóle głowy i nudności, a także doświadczać omdleń i/lub letargu; mogą towarzyszyć temu ogólne bóle i dolegliwości zdrowotne.
- ✧ Coś wydaje ci się nie w porządku, ale nie potrafisz dokładnie określić, co to jest.
- ✧ Odczuwasz ogólną niepewność dotyczącą tego, dokąd zmierzasz, co utrudnia ci podjęcie decyzji o kolejnym kroku naprzód.
- ✧ Możesz czuć się oderwany, zdezorganizowany i trochę „rozwalony”; dzieje się tak, gdy twoje fizyczne i wewnętrzne ja żyją różnymi wersjami rzeczywistości.
- ✧ Możesz odczuwać samotność z powodu trudności w kontaktach z innymi ludźmi, ponieważ nie jesteś w pełni połączony z samym sobą.
- ✧ Często czujesz się ospały i pozbawiony motywacji, ponieważ nie robisz tego, co naprawdę chcesz robić.
- ✧ Możesz zauważyć, że czujesz się rozgoryczony szczęściem innych i zazdrosny o ich sukces, pomimo że w głębi duszy życzysz wszystkim dobrze.
- ✧ Jesteś niespokojny i niepewny przyszłości, ponieważ nie wiesz, co sprawi, że poczujesz się lepiej, ani co powinieneś robić dalej. W rezultacie starasz się doceniać i wyrażać wdzięczność za to, gdzie jesteś teraz.

## Powrót do intuicji

Czas na dobrą wiadomość! Kiedy podążasz za swoją intuicją i realizujesz zaczerpniętą z niej inspirację poprzez swoje działania, wykorzystujesz moc, która potrafi całkowicie zmienić twoje życie. Dzięki niej sprawy nabiorą dla ciebie sensu i będziesz mógł zmieniać swoją rzeczywistość w oparciu o to, co jest dla ciebie dobre. Zauważysz, że związki będą pojawiać się i kończyć we właściwym czasie, a twoja miłość własna wzrośnie, gdy zdasz sobie sprawę, jak bardzo jesteś wspaniałą. Ukorzenisz się we własnej mocy, a dzięki temu staniesz się bardziej odporny na krytykę ze strony mrocznej części własnego umysłu i innych ludzi. Dużo trudniej jest być ofiarą zwątpienia w siebie, gdy w głębi serca nie masz wątpliwości, kim jesteś, dlaczego się tu znalazłeś i jaki jest twój cel.

Podążanie za intuicyjnymi wskazówkami jest również sekretem sukcesu we wszystkich jego formach, ponieważ takie działanie pomnaża obfitość. Sprawdza się to zwłaszcza, jeśli prowadzisz własny biznes. Dostrajanie się do tego, co kochasz, daje miejsce większej ilości energii i ukierunkowuje ją na to, co robimy. Ta magiczna siła życiowa, którą tchniesz w swoje projekty, pasje i pracę, pozytywnie wpłynie na innych ludzi. Kiedy pozostajesz w równowadze, nie tylko łatwiej jest ci manifestować to, czego pragniesz, ale także wywierać ogromny wpływ na innych. Dziedzictwo, które masz pozostawić po sobie na tym świecie, jest w końcu możliwe, gdy wiesz, jak postępować zgodnie z własnymi wskazówkami i zamierzasz zrobić pierwszy krok.

Najbardziej niesamowitym rezultatem, jaki widziałam po zadaniu moim klientom tych pytań, był fakt, że dzięki nim

nauczyli się oni ufać sobie i swoim odczuciom, a także zyskali pewność siebie. Odpowiadając na te pytania, zapoznasz się z różnymi aspektami samego siebie – twoją osobowością, podróżą, talentami, tym, co wydaje ci się rajem – po czym zobaczysz, do czego prowadzi cię twoja wyjątkowa podróż życiowa. We wszystkim, czego uczę o intuicji w internecie i w bezpośredniej pracy z klientami nie chodzi o to, żeby ktoś mówił ci, co „powinieneś” robić; zależy mi na tym, abyś czuł, co jest dla ciebie prawdziwe i właściwe, ponieważ tylko ty znasz receptę na własne życie.

## **Jak korzystać z tej książki**

W dalszej części tej książki poprowadzę cię przez zestaw 21 pytań, które odnoszą się do twojego życiowego celu. To, co sprawia, że czujemy się najbardziej radośni, jest ważnym drogowskazem, którym powinniśmy się kierować, więc postawione pytania pomogą ci odróżnić, kiedy twoja intuicja mówi zdecydowane „tak”, a kiedy twarde „nie”. Dostrajając się do tego, jak się czujesz i dostrzegając różnicę, sprawisz, że w twoim codziennym życiu będzie więcej tego, co kochasz, a mniej zjawisk, których nie znosisz. W naszych uczuciach, pragnieniach i talentach kryją się ważne wskazówki, ponieważ jesteśmy doskonale zaprojektowani do tego, co powinniśmy robić.

Ta książka jest praktycznym przewodnikiem, który pomoże ci rozbudzić intuicję i zacząć realizować twój życiowy cel. Znajdziesz w niej wiele ćwiczeń poprzedzonych nagłówkiem „Intuicja w działaniu”. Jest to mieszanka praktycznych

.....

technik, działań związanych z prowadzeniem dziennika oraz aktywności sprzyjających samopoznaniu i refleksji. Jeśli wykonasz wszystkie te ćwiczenia, przekonasz się, że łatwiej będzie ci stosować intuicję w praktyce, ponieważ działanie sprawia, że uczymy się szybciej niż wówczas, gdy tylko czytamy.

W poszczególnych rozdziałach opisuję również przypadki klientów, których doświadczenia doskonale uosabiają lekcję stanowiącą temat danego rozdziału. Ich historie wskazują, że można zmienić i usprawnić swoje życie, oddając się wyłącznie własnej intuicji. Oprócz głównego pytania, na którym koncentruję się w każdym rozdziale, na końcu każdego z nich znajdują się również trzy kwestie warte zastanowienia, poprzedzone nagłówkiem „Zanurz się głębiej”. Po przeczytaniu każdego rozdziału użyj dziennika, aby zapisać każde pytanie po kolei, a następnie przyjrzyj się im i przekonaj się, jakie odpowiedzi przyjdą ci do głowy.

Wczuj się w słowa i opróżnij umysł tak bardzo, jak to możliwe. Niech odpowiedzi na te pytania będą okazją, żeby doświadczyć, jak to jest, gdy przemawia do ciebie intuicja. Staraj się nie spieszyć; pamiętaj, że chcesz uzyskać jak najprawdziwsze i najbardziej dogłębne informacje (pośpiech może być sposobem, w jaki twoje ego próbuje unikać prawdy, którą naprawdę musisz poznać). Jeśli jakies pytanie sprawia ci szczególną trudność, po prostu zostaw je i wróć do niego po jakimś czasie. Odpowiedź może pojawić się w twojej głowie, gdy się jej nie spodziewasz i nie myślisz o niczym (intuicja często działa właśnie w ten sposób). Odpowiedzi na wszystkie pytania zawarte w tej książce pozwolą ci odkryć, kim jesteś na poziomie duszy i czego tak naprawdę chcesz od życia. Wtedy, jeśli zaczniesz dokonywać wyborów w oparciu

o to, czego nauczyłeś się o sobie, przekonasz się, że twoje życie pasuje do ciebie o wiele bardziej niż wcześniej.

Na mojej stronie – [www.LizRoberta.com/LivingInTune](http://www.LizRoberta.com/LivingInTune) – możesz uzyskać dostęp do wielu darmowych gadżetów, które pomogą ci w tym procesie. Znajdziesz tam między innymi bezpłatną medytację „Tune Out & Tune In”, która pomoże ci wyciszyć hałas i połączyć się z intuicją. Otrzymasz również bezpłatny skoroszyt do wydrukowania zawierający wszystkie przedstawione w książce pytania, dzięki czemu będziesz mógł przeglądać swoje odpowiedzi.

Chciałabym, abyś poprzez tę podróż, którą zamierzamy odbyć razem, odnalazł części samego siebie, które zostały zapomniane, zagubione lub odłożone na bok. Każda część ciebie jest cenna i istnieje w konkretnym celu. Wszystko, przez co przechodzisz, przygotowuje cię do realizacji twojego przeznaczenia. Jeśli podążysz za wskazówkami dotyczącymi tego, jak się czujesz i co widzisz, a także wprowadzisz zmiany w obszarach, które wymagają poprawy, w pewnym momencie poczujesz się w swoim życiu jak w domu.

Twoje uczucia zawsze tobą kierują i to ty wiesz najlepiej, która ścieżka jest dla ciebie odpowiednia, ponieważ tylko ty będziesz nią podążać. Pójście własną drogą nie zawsze jest najłatwiejszą opcją – dlatego większość ludzi tego nie robi – ale tylko ona będzie dla ciebie odpowiednia. Jeśli czujesz, że do tego momentu wszystko w twoim życiu układało się nie tak, możesz to zmienić teraz. Nigdy nie jest za późno, aby coś odmienić. Czas uwolnić własną intuicję, żeby stać się, kim zawsze miałeś być. Wycisz hałas i dostrój się do tego, co wydaje się prawdziwe i odpowiednie dla ciebie. Świat czeka, abyś odcisnął na nim swoje piętno.

# Teraźniejszość

## Pytanie 16: Jaka aktywność sprawia, że żyjesz chwilą obecną?

.....

*Jeśli potrafisz żyć w teraźniejszości,  
życie da ci wystarczająco dużo czasu,  
abyś mógł robić to, co chcesz.*

**Deepak Chopra**

**S**tan poddania się chwili obecnej jest oznaką, że chcesz być tam, gdzie powinieneś być i że pozwalasz swojej intuicji poprowadzić cię dalej. Dostrzeganie momentów, w których czas traci znaczenie, ponieważ nie próbujesz uciec, jest tak samo ważne, jak zdawanie sobie sprawy z chwil, których nie możesz się doczekać. Cokolwiek dzieje się teraz w twoim życiu, w pełni akceptując to, co już w nim jest, możesz znaleźć ogromne wskazówki dotyczące tego, co czeka cię w przyszłości. Pozwalając sobie na doświadczanie bieżącej chwili w pełni, możesz uzyskać dostęp do intuicyjnych wglądów.



## Różnica między byciem a działaniem

Czasami pośpiech jest niezbędny. Zdecydowanie nie mogę twierdzić, że nie miewam dni, kiedy zaczynam pracę o 5.00 i kończę o 22.00. Współczesne życie wymaga spełniania wielu obowiązków, zwłaszcza jeśli masz rodzinę, jedną lub więcej prac i/ lub prowadzisz własny biznes. Ale cokolwiek dzieje się w twoim życiu, twój czas jest ograniczony i to od ciebie zależy, czy jak najlepiej wykorzystasz każdą nadchodzącą chwilę. Twój czas należy wyłącznie do ciebie, więc to ty decydujesz, jak podchodzisz do swojej terażniejszości i co z niej czerpiesz.

Bez względu na fakt, jaka jest twoja obecna sytuacja, możesz połączyć się z samym sobą w każdej chwili, jeśli zaczniesz myśleć w kontekście bycia, a nie działania. Aby to zrobić, musisz uświadomić sobie, na czym skupiasz energię. Nawet wykonując jedną czynność, możesz przełączać się pomiędzy tymi dwoma trybami. Bycie oznacza, że w pełni odczuwasz każdą chwilę, chłonisz ją i wiesz, co dobrego może ci ona przynieść. Jeśli skupiasz się na działaniu, opuszczasz samego siebie, ponieważ twoja energia jest skierowana na zadanie i nie jest połączona ze zrównoważoną częścią ciebie.

Kiedy poświęcamy całe swoje życie działaniu, czas przecieka nam przez palce, a gdy spoglądamy w przeszłość, czujemy jakbyśmy coś przeoczyli, co wywołuje żal i wyrzuty sumienia, że nie doceniliśmy wielu rzeczy bardziej. Może się tak zdarzyć, gdy umrze ktoś, kogo kochamy – żałujemy wówczas, że nie delectowaliśmy się jego śmiechem, nie cieszyliśmy się jego towarzystwem trochę dłużej i nie chłoniliśmy każdej minuty spędzonego z nim czasu. Będąc świadomym chwili obecnej i angażując się w nią, możemy zainwestować

całą naszą energię w pełne doświadczanie życia, unikając jednocześnie ryzyka, że będziemy żałować chwil, w których nie byliśmy dostatecznie obecni.

Jeśli zawsze czujesz się wyczerpany i zestresowany, oznacza to, że jesteś zbyt zajęty działaniem, zamiast trwać w chwili obecnej. Niepokój i stres są wrogami intuicji, ponieważ mogą całkowicie zamknąć kanał informacyjny, za pomocą którego komunikuje się ona z nami. Umysł staje się wówczas głośny i rozgorączkowany, a mózg jest całkowicie przytłoczony i po prostu nie ma mowy, abyś mógł usłyszeć swoje prawdziwe uczucia i intuicyjne myśli. Jeśli jeszcze nie połączyłeś się ze swoją intuicją, może to być ważny powód tej sytuacji. Jest to najczęstszy objaw, który obserwuję u ludzi; może on być oznaką zbyt intensywnego życia i dużej ilości obowiązków. Jeśli tak jest w twoim przypadku, istnieją sposoby, dzięki którym możesz wypełniać wszystkie swoje zadania z zachowaniem szacunku wobec siebie samego. W tym celu warto wykorzystać trening uważności...

### **Intuicja w działaniu: uważność w chwili obecnej**

Możesz wprowadzić się w stan bycia nawet, jeśli nie zmienisz nic w swoim życiu. Uważność oznacza, że całkowicie ucieleśniasz samego siebie i akceptujesz siebie we wszystkim, co robisz, niezależnie czy prowadzisz samochód, gotujesz, pracujesz, udzielasz się towarzysko czy ćwiczysz. Oznacza to, że jesteś całkowicie świadomy każdego odczuwanego uczucia i każdej nadchodzącej emocji. Oznacza

to, że w pełni dostrajasz się do chwili teraźniejszej i niczego nie tracisz; chłonisz wszystko, co dzieje się w tobie i wokół ciebie, a także całkowicie poddajesz się chwili obecnej.

Następnym razem, gdy będziesz wykonywał jedną z następujących czynności:

- ◇ kąpanie dziecka,
- ◇ bieganie w parku,
- ◇ gotowanie obiadu,
- ◇ spacerowanie w promieniach słońca,

postaraj się przekierować uwagę z umysłu na ciało, aby zauważyć, czego doświadczasz, gdy nie ogłuszają cię kłębiące się myśli. Aby tego dokonać:

- ◇ Zwróć uwagę, jakie dźwięki cię otaczają. Czy słyszysz dźwięk fal? Może śmiejących się lub rozmawiających ludzi? Wiejący wiatr? Albo garnek bulgoczący na kuchence?
- ◇ Zwróć uwagę na to, co widzisz. Gdzie odbija się światło? Jakie kolory dostrzegasz? Czy w pobliżu są jakies rzeczy, które cenisz?
- ◇ Zauważ, co możesz dotknąć lub poczuć. Jakimi teksturami jesteś otoczony? Czy jest gorąco czy zimno? Co jest miękkie, gładkie lub szorstkie?

- ◇ Zwróć uwagę na swoje myśli. Czy twój umysł pracuje szybko czy wolno? Ile myśli pojawia się w twojej głowie jednocześnie? Jesteś zmęczony, czy skoncentrowany? Czy łatwo znajdujesz pozytywne czy raczej negatywne aspekty sytuacji?
- ◇ Zwróć uwagę na swoje emocje. Czujesz się spokojny czy zestresowany? Czy coś poza chwilą obecną wpływa na twój stan emocjonalny? Na przykład coś, co wydarzyło się w przeszłości lub coś, czego oczekujesz w najbliższej przyszłości?

Wyraźnie dostrzeganie każdej chwili sprawi, że nie będziesz tęsknić za przeszłością, jak również pokaże ci, jak wiele przyjemności można znaleźć, w pełni doświadczając tego, co już jest wokół ciebie. Jeśli potraktujesz wszystko, co robisz, w sposób intencjonalny, twoje działania staną się bardziej celowe, tak jakbyś wnosił do nich swoje pełne ja bez konieczności zmiany ani siebie, ani wykonywanych czynności, aby móc się tym cieszyć.

---

## **Poddając się chwili, która trwa**

Często opór pojawia się w nas, ponieważ próbujemy wyostać się z chwili, w której się znajdujemy. Zawsze możemy odnaleźć się w terażniejszości, nie zmieniając naszej zewnętrznej sytuacji: musimy po prostu poddać się temu, co już trwa. Oczywiście o wiele łatwiej jest to powiedzieć niż



**Liz Roberta** jest wielokrotnie nagradzaną trenerką duchową, która pomaga przedsiębiorcom w zakładaniu i rozwijaniu dobrze prosperujących biznesów opartych na duchowości. Szkoli ludzi w wielu krajach oraz pomaga odkrywać prawdziwe powołanie ich dusz. Po wykonaniu tysięcy odczytów z kart dla klientów, Liz doszła do wniosku, że intuicja jest najpotężniejszym narzędziem prowadzącym ludzi do tego, czego chcą. Lubi dobrą kawę, mieszkanie na wybrzeżu i bardzo wczesne poranki.



Autorka opracowała 21 transformujących pytań, które pomogą ci podjąć konkretne kroki i aktywować intuicję. Dzięki codziennym praktykom duchowym dowiesz się, co jest dla ciebie odpowiednie i ważne. W tej książce znajdziesz wiele ćwiczeń zatytułowanych „Intuicja w działaniu”. To komplet praktycznych technik, medytacji, manifestacji oraz aktywności sprzyjających samopoznaniu i refleksji. Wykonując te ćwiczenia na co dzień, przekonasz się, że łatwiej będzie ci stosować intuicję w praktyce.

### **Dzięki informacjom zawartym w tej książce:**

- wzbogacisz swoje życie duchowe;
- odzyskasz spokój i równowagę, pozbedziesz się z ciała i umysłu rozpraszających elementów i skupisz się na tym, co jest dla ciebie najważniejsze;
- dowiesz się, jak aktywować i wstuchać się w podpowiedzi intuicji;
- poznasz sposoby na to, jak wykorzystać przeczucia w relacjach z bliskimi, do rozwoju kariery zawodowej czy prowadzenia własnego biznesu.

**Zaufaj intuicji i przeczuciom!  
Zyskaj pewność siebie i realizuj marzenia!**

Patroni:

