

Barbara Ravensdale

„Terapia wielowymiarowa”

(Wydawnictwo Biały Wiatr. Rzeszów 2017; s. 316)



Swietnie, lekko napisana książka, której autorka oprócz formalnego wszechstronnego wykształcenia, jest też – jak ją anonsuje wydawca – „pasjonatką holizmu i rozwoju świadomości”. Na bazie tych zainteresowań założyła ośrodek warsztatowy, cieszący się dużym powodzeniem. I właśnie tam przeżyła niesamowity moment, od którego opisu rozpoczyna swoją książkę. Otóż jedna z uczestniczek warsztatów prowadzonych w ośrodku poskar-

żyła się jej na brak zainteresowania swoim samopoczuciem. Autorka zamierzała potraktować ją standardową odpowiedzią „unikową”, ale w trakcie jej udzielania uświadomiła sobie, że mówi coś, nad czym nie panuje, co przychodzi jakby spoza niej.

Umówiła się na spotkanie z kursantką i w trakcie tej sesji stało się dla niej jasne, że podjęła się udzielenia pomocy, o której nie ma pojęcia, a jednocześnie że „działam – jak relacjonuje już z dystansu – w jakimś nieznanym mi wewnętrznym programie, świetnie opanowanym i w jakiejś części mnie doskonale znanym”. Przeżyła w trakcie tego zdarzenia „coś jakby świadome rozszczepienie siebie”, ale z wielką precyzją zastosowała ćwiczenia oddechowe i medytacje, o jakich nie miała najmniejszego pojęcia. Ta wiedza spłynęła na nią nie wiadomo skąd i w jaki sposób. Radykalnie pomogła uczestniczce warsztatów pozbyć się dręczącego ją wewnętrznego niepokoju, odbywając z nią duchową podróż, choć nigdy wcześniej nie była trenerem ani duchowym przewodnikiem. Ale sama była w szoku, bo uświadomiła sobie, że posiada umiejętności, o których niczego nie wie.

Dla mnie opis tego, jak oswaja się z tym, co odkryła w sobie, jak racjonalizuje zdumienie, w jakim się pograżyła, jest najbardziej poruszającym fragmentem tej książki. I jak jako wykształcona osoba pracuje nad tym, by uwierzyć, że oprócz świata poddanego badaniu naukowemu, weryfikowanemu przez konwencjonalne doświadczenia są sfery bytu, do których narzędzia stworzone przez – jak to nazywa – Kartezjańczyków – nie mają zastosowania.

I tak oto zaczęła się jej wielka podróż, na początku której czuła się „zdezorientowana i wystraszona. Jedynym organem, który radził sobie jako tako z zaistniałą sytuacją – jak pisze – było moje serce”.

W trakcie duchowych poszukiwań dotarła do dorobku dwunastowiecznej średniowiecznej mistyczki św. Hildegardy z Bingen. Od niej nauczyła się holistycznego podejścia do człowieka i zyskała podstawy wiedzy o „Veriditas”, energii ożywiającej cały Wszechświat. Nauczyła się otwierania „duchowego portalu, którym można powędrować w głąb siebie, eksplorując fascynujący, wielowymiarowy, wewnętrzny świat i w końcu wejść w... zaświaty”. I została duchową przewodniczką, która pomaga potrzebującym w odbywaniu takich podróży, towarzyszy im i podpowiada, „co zrobić, żeby otwierały się kolejne przejścia i tunele” aż do „wzlotu” w Kosmos. Resztę trzeba przeczytać samemu – opisy podróży, którym towarzyszyła, niezwykłych przemian, spotkań z Aniołami i „boskim Światłem”. Wszystko to intrygujące, fascynujące i... trudne do uwierzenia, ale przekazane tak, że wierzymy autorce w to, co opisuje. W gruncie rzeczy jest to książka o odzyskiwaniu siebie, dochodzeniu do prawdy o usytuowaniu człowieka we Wszechświecie, o duchowym przebudzeniu.

Muriel James, Dorothy Jongeward

„Narodzić się, by wygrać”

(Przeł. Anna Suchańska. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2017; s. 336)



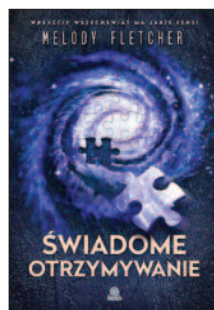
Co tu dużo pisać – tę książkę kupiło już ponad osiem milionów ludzi na całym świecie, w Polsce też cieszy się dużym powodzeniem, jako że do księgarń trafiło już jej trzecie wydanie. Czyli rzecz dobrze znana, cenniona, szanowana, potrzebna ludziom. Mówiąc najkrócej, jest to przystępny poradnik stosowania tzw. analizy transakcyjnej stworzonej kiedyś przez Erica

Berne’a, dzięki której łatwo zrozumieć złożone relacje między ludźmi, „naprawiać” je i tym samym zmieniać swoje życie na lepsze. Autorki książki są popularyzatorkami tej metody i wiedzą, jak to robić, dlatego opisują ćwiczenia o różnym stopniu trudności, odwołują się do przykładów z praktyki psychoterapeutycznej, a teoretyczne wywody uprzedniają czytelnikowi dużą ilością wykresów i diagramów, spośród których szczególnie pomocne są te, które wyjaśniają przebiegi i układy relacji w grupach ludzi. „Wygrać” w tytule książki, to nie „wygrać” w znaczeniu pokonać kogoś, które jednak zawiera w sobie element agresji, ale wygrać swoje życie, tak je zbudować i poprowadzić, by być wygranym na życiowej loterii.

Melody Fletcher

„Świadome otrzymywanie”

(Przeł. Lena Mojsak. Wydawnictwo Illuminatio, Białystok 2017; s. 328)



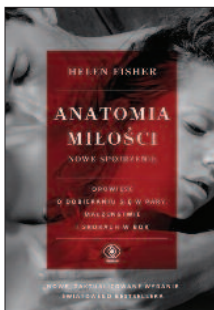
Autorka jest coachem i specjalizuje się w niesieniu pomocy ludziom, „którzy są już zmęczeni brakiem szczęścia” – pomaga im odkrywać wewnętrzne pragnienia. Pisze, zwracając się wprost do swoich czytelniczek, opowiada o sobie tak, jakby się zwierzała przyjaciółkom i jednocześnie jakby ignorując ewentualnych męskich czytelników (czyżby coaching już się tak

wyraźnie sfeminizował?), co może ich boleć. Ale to pozwala autorce zbudować więź z tymi, na których jej zależy jako odbiorczyniach jej porad. Ostrożnie więc zaglądam do świata kobiecych nauk i tajemnic, i prawdę mówiąc znajduję tam to, z czym się już wiele razy spotkałem: jak posługiwać się energią, jak odkryć, co rzeczywiście jest naszym pragnieniem, a do czego niekiedy nawet boimy się przyznać samym sobie. Nie dlatego, że to byłoby groźne, ale dlatego, że zakładamy, że te pragnienia są nie do spełnienia i tłumimy je. Melody Fletcher przekonuje swoje czytelniczki: „żebyś już nigdy nie próbowała budować budy dla psa, skoro w rzeczywistości pragniesz pałacu”. Czyli mówi: mierz siły na zamiary, czego dowiedzieliśmy się już ze szkolnych lekcji języka polskiego, tylko się nad sensem tego głębiej nie zastanawialiśmy.

Helen Fisher

„Anatomia miłości. Nowe spojrzenie”

(Przeł. Adam Bukowski i Jacek Środa. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2017; s. 516)

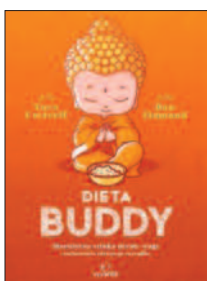


Klasyka pisania o miłości teraz w wersji uaktualnionej. Książka amerykańskiej uczoney jest przystępnie napisanym podsumowaniem wszystkiego, co powinniśmy wiedzieć o miłości, jest – jak głosi rozwinięcie jej tytułu – „opowieścią o dobieganiu się w pary, małżeństwie i skokach w bok”. Ci, którzy znają poprzednie wydanie książki, niech jej teraz nie odkładają, bo mogą przegapić wiele nowej, ciekawej wiedzy. Autorka dodała rozdziały np. o nowych wzorcach randkowania, uwzględniła najnowsze badania dotyczące tzw. singli, czyli osób z rozmysłem niedążących do tworzenia związków. Bardzo to wszystko interesujące, przynosi wielkie bogactwo informacji, ale fundamentem książki oczywiście nie może być nic innego, jak stwierdzenie, że człowiek zawsze dąży do znalezienia partnera na życie, że temu służy uczucie miłości itd., itd. Autorka wyjaśnia i to, co umyka nam na co dzień, że miłość to także chemia oraz to, co się dzieje w naszych mózgach, jak kierują nami instynkty, jak kultura buduje wzorce zachowań i postępowania w sferze miłosnej. W tej książce jest po prostu wszystko, co każdy chce i powinien wiedzieć o miłości. I jest też przesłanie o tym, że choć wszystko się w naszym świecie zmienia, to dążenie do miłości i jej potrzeba będą niezmiennie.

Tara Cottrell i Dan Zigmund

„Dieta Buddy. Starożytna sztuka utraty wagi i zachowania zdrowego rozsądku”

(Przeł. Piotr Woźniak. Wydawnictwo Vivante, Białystok 2017; s. 254)



Pierwsza wiadomość to zarazem tytuł wstępu do książki: „Budda był szczupły”. Inaczej przecież nie mógłby wędrować po Indiach i nauczać. Popularne figurki pulchnego faceta, to nie wizerunki Buddy, tylko o tysiąc lat później żyjącego mnicha, ale to one stały się znane i w zbiorowej świadomości utrwalił się taki „portret” Buddy. Nie wiem, czy ta książeczka to zmieni i zwróci Buddzie jego prawdziwy wizerunek w świadomości tych, którzy nie są buddystami i nie mają o nim wiedzy, ale może przynieść wiele korzyści wszystkim. Dotyczy ona bowiem sposobu odżywiania, który opiera się na zdrowym rozsądku, bo Budda był przeświadczony, że musi istnieć jakiś „złoty środek pomiędzy torturowaniem samego siebie wzorem ascetów a dogadzaniem sobie każdą zachcianką”, co z reguły prowadzi do otyłości. O jedzeniu mówił wprawdzie mało w trakcie swojego nauczania, ale z analizy tego wynika, że jeść można wszystko, byle z umiarem. Po prostu umiar, zdrowy rozsądek, panowanie nad swoimi słabościami.

MUZYKA NIE TYLKO DO MASAŻU

Proponujemy Państwu 3 płyty Wydawnictwa VICTOR 11 z muzyką, która stanowi doskonałe tło do kontemplacji, relaksacji i medytacji. Świetnie sprawdzi się też w trakcie masażu, zabiegów pielęgnacyjnych i wszelkich technik służących regeneracji organizmu i odnowieniu sił witalnych.

SENTYMENTALNY RELAKS

– reedycja

1. Sentymentalny relaks - 19:11
2. Spełnione marzenie 23:23
3. Taniec we śnie 21:34

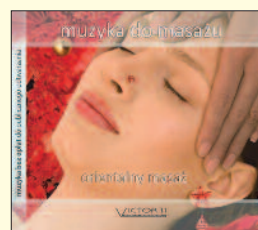
Łączny czas płyty:

63 minuty 68 sekund

**ORIENTALNY MASAŻ** – reedycja

1. Mystic dreams – 4:26
2. Country sunrise – 6:38
3. Dance of the elves – 6:13
4. Kamasutra – 7:11
5. Blue moon – 4:59
6. Peaceful garden – 9:15
7. From heart to heart – 4:34
8. Secrets of life – 5:07
9. Magic centre – 5:11
10. Deep blue – 6:39
11. Night waltz – 4:38
12. Simply love – 5:53

Łączny czas płyty: 70 minut 53 sekundy

**PACHAMAMA – HARMONIA ZMYŚŁÓW**

– reedycja – Mariusz Kowalski

1. Pachamama 4:18
2. Sesana 4:45
3. Omia 4:19
4. Cheyene 3:27
5. Shu-Lao 4:39
6. Name of love 3:27
7. Nan 3:18
8. Oteho 5:43
9. Garumge 4:28
10. Tung Chou 5:33
11. Indians 6:04
12. Dharma 5:04
13. Inti 4:01
14. Koendu 5:30
15. Asante (White Horsens) 2:26
16. C.Y.T.R.A. 7:17
17. Sza-ni 3:32

Łączny czas płyty: 75 minut 11 sekund



Płyty do nabycia m.in. w Galerii przy ul. Twardej 7 w Warszawie,
Magazynie Wysyłkowym tel. (22) 620 08 05
oraz w Sklepie Internetowym www.sklepkormoran.pl

wyjątkowa muzyka - www.victorel.pl

- produkcje muzyczne
- produkcje filmowe
- audiobooki
- licencje
- bez opłat ZAIKS i innych

VICTOR 11
www.victor11.com
www.muzykabezoplat.com

tel. 603 190 582 lub 601 81 41 82
a.sowavictor11@gmail.com
sklep@victorel.pl

Promocje i rebaty - znajdź nas i poleb na FB
Victor11MuzykaBezOpłat

victorel11
Kanal YouTube pod nazwą: Roman Płybaśki

YouTube

R-183/16