



ARIN  
MURPHY-HISCOCK

# KSIĘGA URODY

✿ ✿

# CZAROWNICY

*Magiczne sposoby na dbanie  
o ciało i duszę*



ARIN  
MURPHY-HISCOCK

KSIĘGA  
✿ URODY ✿  
CZAROWNICY

*Magiczne sposoby na dbanie  
o ciało i duszę*

PRZEŁOŻYŁA  
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Witch's Book of Self-Care: Magical Ways to Pamper,  
Soothe, and Care for Your Body and Spirit*

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska  
Wydawca: Małgorzata Świącicka  
Redakcja: Marta Pustuła  
Korekta: Bożena Sęk  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © AkvarellDesign (Shutterstock.com)  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus  
Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2020

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-66520-30-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo KobiECE  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# WPROWADZENIE

Najprościej mówiąc, dbanie o siebie opiera się na szacunku do własnej osoby. Wymaga ono przyjęcia do wiadomości, że twoje życie i samopoczucie są ważne. Magia może nas w tym wspierać, gdyż służy stawaniu się lepszym człowiekiem i samodoskonaleniu. Wszak jednym z głównych jej celów jest uzdrowienie – siebie, ziemi, ludzkości oraz natury.

W tej książce podpowiadam, jak szanować siebie, swój umysł, ciało i ducha, a także jak świadomie doświadczać chwili obecnej. Dzięki pewnym magicznym praktykom nauczysz się korzystać z dobroczynnej energii natury, ziół, kamieni i żywiołów. Znajdziesz tu metody odzyskiwania równowagi oraz siły, odkrywania autodestrukcyjnych nawyków i ich zmiany na zdrowsze, a także medytacje służące ponownemu nawiązaniu kontaktu ze sobą i swoim duchem.

Dbanie o własną energię i zdrowie emocjonalne, fizyczne oraz psychiczne jest absolutnie konieczne, a ty możesz sobie w tym pomóc za pomocą odrobiny magii. Dążąc do bycia najlepszą wersją siebie, sprawiasz, że otaczający cię świat również staje się lepszym miejscem. Ta książka może być twoim przewodnikiem na tej drodze.



obecnie coraz częściej mówi się o tym, jak ważne jest „dbanie o siebie”. A jednak media często prezentują nam tę ideę w mylący sposób, podobnie zresztą jak samą magię. Co właściwie oznacza „dbać o siebie”? Czy chodzi o regularny manicure i pedicure lub sprawianie sobie prezentów?

Mówiąc najprościej, każda czynność, którą wykonujesz w trosce o swoje zdrowie psychiczne, emocjonalne lub fizyczne, jest wyrazem szacunku i dbałości o siebie. Magia w tym pomaga, gdyż zachęca do słuchania swojego wnętrza oraz tego, co mają nam do zakomunikowania natura i boskość. Taka uważność otwiera nas na głębokie wskazówki służące dobremu samopoczuciu, a co za tym idzie, pozwala wieść satysfakcjonujące i pełne harmonii życie.

W tym rozdziale opiszę, na czym polega rzeczne dbanie o siebie, przedstawię pewne szkodliwe mity na temat tej idei oraz wprowadzę cię do praktyk magicznych, które będziesz odkrywać i stosować w kolejnych rozdziałach tej książki.

## Cele dbania o siebie:

Dlaczego dbamy o siebie? To proste. Chcemy mieć:

- \* zdrowy umysł
- \* zdrowe ciało
- \* zdrowego ducha.

Troska o samą siebie nie polega jedynie na zapewnianiu sobie odpoczynku. Chodzi raczej o rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych potrzeb (zarówno tych aktualnych i natychmiastowych, jak i długoterminowych) poprzez słuchanie komunikatów ciała, umysłu oraz ducha.

Czy wsłuchiwanie się w siebie jest trudne? Najwyraźniej tak, skoro wielu ludzi cierpi obecnie na różnego rodzaju zaburzenia lękowe i depresję, ma trudności z zasypianiem, wiele osób dręczy poczucie porażki. Dbanie o siebie to coś więcej niż zapewnianie sobie odpowiedniego pożywienia i dachu nad głową. Oznacza ono, że traktujesz siebie z taką samą życzliwością, z jaką podchodzisz do swoich bliskich, i wspierasz siebie równie mocno jak ich.

Aby móc właściwie o siebie zadbać, potrzebujesz uznać się za wartościową osobę, która zasługuje na wszystko, co dobre, i może to sobie zapewnić. Innymi słowy, musisz zacząć dążyć do większej równowagi w sferach, które zaniedbałaś, bez względu na to, czy robiłaś to nieświadomie czy też z jakiegoś powodu dokonałaś takiego wyboru.

*N*am, kobietom, szczególnie trudno jest zadbać o siebie, chociaż nie jest to oczywiście wyłącznie nasz problem. Społeczeństwo uczy nas dbania o potrzeby otoczenia oraz wypierania lub bagatelizowania własnych potrzeb. W rezultacie poczucie własnej wartości spada, a my ciągle odkładamy na później nie tylko potrzebę odpoczynku, ale także inne, podstawowe potrzeby, co z kolei prowadzi do gromadzenia się złości i urazy.

Najlepiej będzie, jeśli zamiast szukać efektownych i wyjątkowych rozwiązań, nauczysz się dbać o siebie na co dzień za pomocą drobnych praktyk i czynności. Postępując w ten sposób, unik-

niesz sytuacji, w której byłabyś zmuszona sięgnąć po nadzwyczajne środki, aby poprawić sobie samopoczucie. Poza tym takie codzienne krótkie praktyki nie zajmują dużo czasu, więc nie zabraknie ci go na inne obowiązki ani dla innych osób. Pomoże ci to także wyzbyć się wyrzutów sumienia, które towarzyszą czasem działaniom, jakie podejmujemy w trosce o siebie.

Jednym z mitów na temat dbania o siebie jest kojarzenie go z samolubstwem. Praktyki magiczne pomagają przeciwstawić się temu błędnemu stereotypowi, ponieważ działają na niewidzialnym wewnętrznym poziomie, którego nie dosięgają oceny innych ludzi.

## Zadbaj o siebie z pomocą magii

Jednym z głównych celów magii jest uzdrawianie – siebie, ziemi, ludzkości i natury. Dlatego też praktyki magiczne doskonale komponują się z dbaniem o siebie, które służy przecież naszemu zdrowiu fizycznemu, duchowemu, emocjonalnemu oraz psychicznemu. Magia pomaga w samodoskonaleniu się i sprawowaniu większej kontroli nad własnym życiem, a także zachęca do stawiania się najlepszą wersją siebie.

Praktyki magiczne pozwalają nawiązać kontakt z otoczeniem oraz zadbać o odpowiednią równowagę wewnętrzną. Jeśli uwzględnisz w nich również aspekt duchowy, to wówczas pomogą także rozwijać harmonijną więź z boskością.

## Zadbaj o siebie kompleksowo

Ludzie często powtarzają: „Och, po prostu się ruszaj, a depresja zniknie” lub: „Zacznij ćwiczyć jogę, a będziesz bardziej uduchowiona”.

Nie na tym polega dbanie o siebie. Chodzi raczej o przyjęcie odpowiedniego nastawienia i podejmowanie wielu różnych drobnych działań każdego dnia. Wykonanie tylko jednego wybranego rytuału, zaklęcia lub praktyki z tej książki nie rozwiąże twoich problemów. Twoje samopoczucie znacząco poprawi za to połączenie ich ze sobą i przyjęcie kompleksowego podejścia.

Mam także nadzieję, że uwierzysz, iż naprawdę zasługujesz na to, by o siebie zadbać, i nauczysz się poświęcać sobie czas i uwagę. Nawet jeśli nie pozwoli ci to całkowicie wyzbyć się zmęczenia, to jednak zrobisz dla siebie wiele dobrego. Podobnie jest z porządkami – posprzątanie pokoju nie zawsze poprawi ci nastrój, ale na pewno wniesie do twojego otoczenia zdrowszą i przyjemniejszą atmosferę, co jest bardzo ważne dla ogólnego samopoczucia.

## Stereotypy na temat dbania o siebie

W mediach nieustannie namawia się do „zadbania o siebie”, kusząc wizytami w spa i nakłaniając do kupowania przeróżnych produktów. To bardzo frustrujące. Takie podpowiedzi sugerują bowiem, że musisz należeć do określonej klasy społecznej, aby móc o siebie zadbać. W reklamach z góry się zakłada, że masz określone dochody i pragniesz tych wszystkich zbytków, ale z jakiegoś powodu ich sobie odmawiasz, mimo że masz na to wszystko czas.

Wmawia się nam, że uleganie konsumpcjonizmowi wypełni jakąś lukę w naszym życiu i sercu, a jeśli tak się nie dzieje, to coś jest z nami nie tak. Nie trać ducha! Powszechna wizja dbania o siebie nie



musi się wcale pokrywać z twoją. Właściwie to będzie zdrowiej dla ciebie, jeśli przyjmiesz inne podejście niż to, które proponują media.

## Poczucie winy z powodu dbania o siebie

Kolejnym mitem jest to, że dbanie o siebie to leniwe wylegiwanie się na kanapie, zjadanie się czekoladą i zaniedbywanie swoich obowiązków. Jest to jeden z najbardziej szkodliwych stereotypów, ponieważ sugeruje, że poświęcając kilka minut czasu dla siebie między różnymi zajęciami, możemy sprawić komuś zawód, a jeśli nie jesteśmy całkowicie pochłonięte swoimi obowiązkami, to ponosimy pewnego rodzaju porażkę. Wmawia się nam w ten sposób, że jeżeli nie służymy nieustannie innym, to nie traktujemy ich wystarczająco poważnie, a więc powinniśmy się czuć winne, gdy robimy coś tylko dla siebie.

*Chociaż czasem warto odłożyć coś na później, to jednak odwlekanie ważnych spraw lub ignorowanie problemów nie ma nic wspólnego z dbaniem o siebie. Wręcz przeciwnie: wówczas problemy narastają. Chodzi zatem o planowanie swoich działań w taki sposób, aby w przyszłości uniknąć niepotrzebnych komplikacji. Wykazujemy się tym samym życzliwością wobec swojego przyszłego ja i nie pozostawiamy mu bałaganu do posprzątania.*

## Uwolnienie się od poczucia winy

Jakże często czujesz się winna i pozwalasz, by poczucie winy cię przygniatało! To takie niezdrowe! Uwolnienie się od tego niszczącego uczucia może się okazać niezwykle pomocne w nauce dbania



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059