

PAIGE OLDHAM

PRAWO PRZYCIĄGANIA I PRAKTYKA UWAŻNOŚCI

45

Prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji
dla osiągnięcia zdrowia, bogactwa i miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRAWO PRZYCIĄGANIA I PRAKTYKA UWAŻNOŚCI



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-575-1

Tytuł oryginału: *The Mindful Guide to the Law of Attraction:
Meditations to Manifest Health, Wealth, and Love*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę



SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----------|
| Wprowadzenie | 7 |
| CZĘŚĆ I: PRAWO PRZYCIĄGANIA A PRAKTYKOWANIE UWAŻNOŚCI | 11 |
| Prawo Przyciągania: podstawy | 15 |
| Integracja uważności | 23 |
| Uważny umysł | 29 |
| Medytacja a samoograniczające przekonania | 35 |
| Efektywne wykorzystywanie czasu | 39 |
| Definicje | 47 |
| CZĘŚĆ II: MEDYTACJE | 51 |
| Jak zacząć | 53 |
| Zdrowie | 65 |
| Bogactwo i obfitość | 103 |
| Miłość i związki | 145 |
| Podsumowanie | 187 |
| Dalsze lektury | 189 |
| O Autorce | 191 |





WPROWADZENIE

Lata temu, kiedy zaczynałam przygodę z rozwojem osobistym, ukazała się książka Rhondy Byrne „Sekret”, dzięki której poznałam koncepcję Prawa Przyciągania. W tym samym czasie zainteresowałam się praktykowaniem uważności (mindfulness), medytacji i wdzięczności – a to za sprawą takich autorów, jak np. Jon Kabat-Zinn czy Thich Nhat Hanh. Poświęcałam się temu codziennie, coraz lepiej rozumiejąc, na czym polega owa uważność, zmieniając za jej pośrednictwem swoje życie. Zaczęłam zauważać, w jaki sposób informacje w mojej głowie wpływały na mój nastrój oraz działania, które następnie kreowały moją rzeczywistość.

Za sprawą pracy związanej z mindfulness, którą wykonywałam online, a także interakcji z przyjaciółmi i znajomymi, inni zaczęli prosić mnie o pomoc w zakresie zdrowia, kariery czy relacji. Łącząc reguły Prawa Przyciągania z praktyką uważności, udało mi się sprawić, że ich sposób myślenia zmienił się z „Nie mam tego, czego bym chciał” na nastawienie pełne obfitości.

W krótkim czasie zaczęli zauważać, jak ich przekonania, myśli i wzorce emocjonalne wpływają pozytywnie na ich życie. Dzięki większej uważności zyskali łatwość w identyfikacji swoich



potrzeb, co wspierało ich wizję lepszej przyszłości. Wdzięczność sprawiła, że potrafili skupić się na tym, co dobre w ich życiu, co było kluczowe w przyciągnięciu do siebie tego, czego pragnęli.

Największym sekretem, jaki poznałam w trakcie tego procesu, jest fakt, że już teraz, w tym właśnie momencie, mamy w sobie siłę i zdolność do zmiany naszej przyszłości i osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Pisząc tę książkę, chciałam ofiarować Ci narzędzia, za pomocą których odkryjesz to, co ukryte w Tobie, tak abyś mógł osiągnąć to, czego pragniesz. Znajdziesz tu tuziny medytacji, dzięki którym zakorzenisz się w trudnej praktyce pracy nad sobą, a z czasem zaczniesz doświadczać nowych jakości w sferze zdrowia, bogactwa czy sprawach uczuciowych. Dzięki lekturze tej książki możesz zainicjować zmianę, zaczynając od siebie samego.

Część poświęcona **ZDROWIU** pomoże Ci zdefiniować, co dla Ciebie znaczy „lepsze zdrowie” i jak możesz je osiągnąć, wprowadzając zmiany dostosowane do Twojego trybu życia. Przypomnijmy tu sobie, że bycie zdrowym to – przynajmniej częściowo – podejmowanie świadomych decyzji i regularne praktykowanie zwyczajów, które podtrzymują nasz ogólnie pojęty dobrostan.

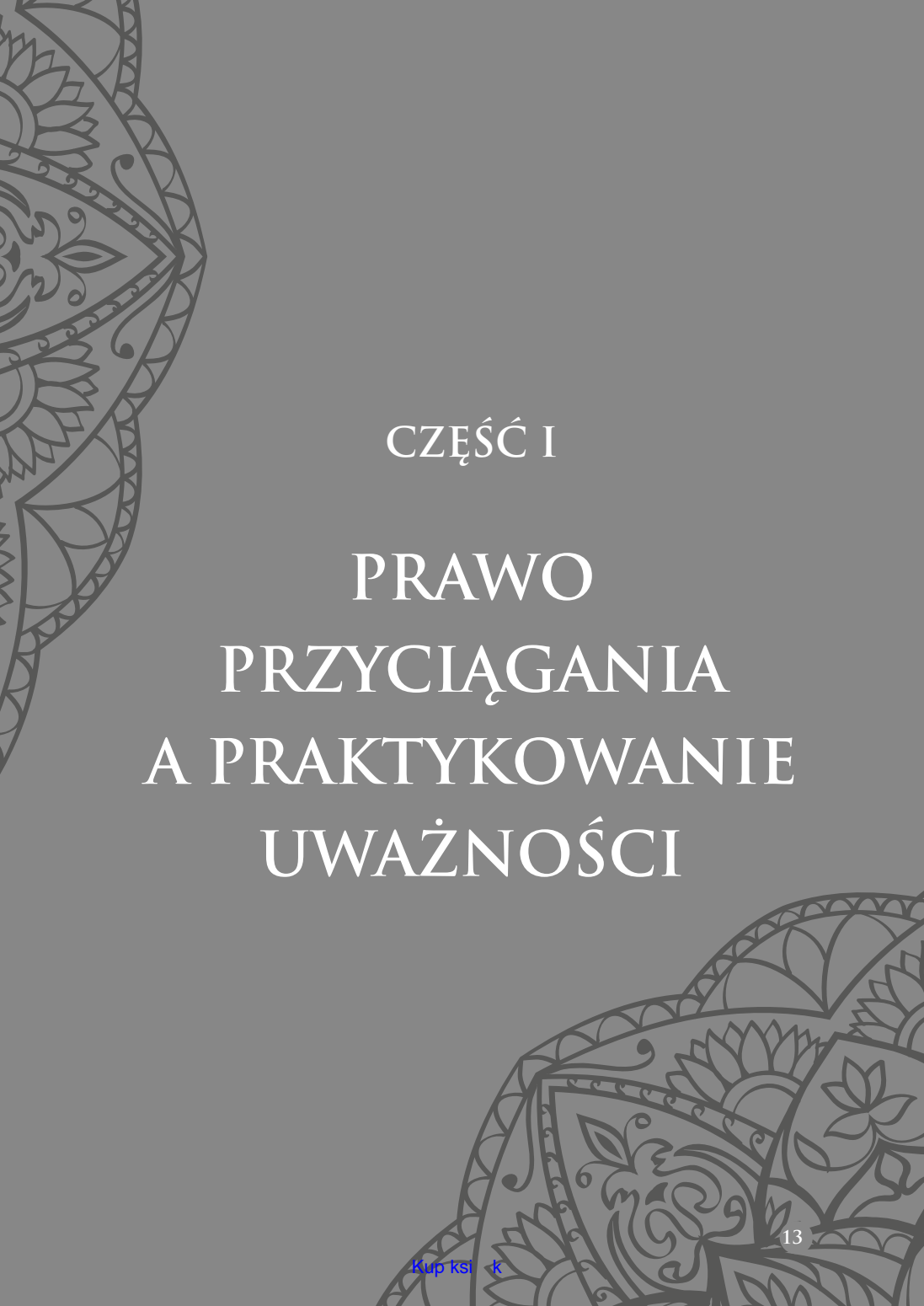
Wśród medytacji i ćwiczeń poświęconych **BOGACTWU** będziesz musiał najpierw zadać sobie pytanie, co oznacza dla Ciebie sukces. Ponieważ definicje ukute przez innych raczej Cię nie uszczęśliwią, ta część pomoże Ci zdefiniować i nakreślić własną ścieżkę na drodze do poczucia bezpieczeństwa i obfitości.

Wreszcie – **MIŁOŚĆ**. W tym rozdziale zaczniesz bardziej intencjonalnie podchodzić do relacji z samym sobą oraz ludźmi dookoła. Nauczysz się stosować uważność i medytacje do obserwowania swoich myśli, uczuć i oczekiwań w taki sposób, aby były

Ci przydatne w tworzeniu pełnych i satysfakcjonujących związków. Na samym końcu połączysz trzy powyższe obszary, tak aby Twoje życie wewnętrzne było bogatsze, a Twój stosunek do otoczenia – pełen hojności.







CZĘŚĆ I

PRAWO
PRZYCIĄGANIA
A PRAKTYKOWANIE
UWAŻNOŚCI

Czym jest Prawo Przyciągania? Można powiedzieć, że w gruncie rzeczy to uniwersalne prawo, które łączy świadomość z jej wymiernymi skutkami: To, w co wierzymy i na czym się koncentrujemy, staje się rzeczywistością. Być może słyszałeś takie sformułowania, jak „ciągnie swój do swego” albo „energia podąża za uwagą”. Te popularne powiedzenia dotyczą sedna tego prawa, pokazując nam, że codzienne doświadczenia każdego z nas są efektem konkretnego umiejscowienia naszej uwagi.

Dysonans, z którym często się mierzymy, polega na tym, że nie jesteśmy świadomi własnych wzorców myślowych i przyzwyczajzeń, a także tego, jak mogą się one przyczynić do niechcianych rezultatów. Prawo Przyciągania to zarówno źródło piękna, jak i wyzwanie: jest ono bowiem nieprzerwanie w stanie tworzenia i przeobrażania się. Na dobre i na złe – nie możesz przecież „wyłączyć” swoich myśli. Pojawia się więc pytanie: co zrobisz ze świadomością, że są zawsze „włączone”? Leży ono u podstawy powiedzenia (jest to także tytuł jednej z książek samopomocowego guru, Wayne’a Dyera) „Zmień swoje myśli. Zmień swoje życie”.

To przybliży nam nieco bardziej związek między Prawem Przyciągania a uważnością. Jak być może już wiesz, mindfulness jest procesem uważności pozbawionej oceny. To uważność na każdy moment, dostępna dla nas wszystkich w dowolnej chwili, dotycząca zarówno tego, co dzieje się wewnątrz, jak i wokół nas, właśnie teraz. I teraz. I teraz. Często stoi to w sprzeczności z naszymi przyzwyczajeniami, kształtowanymi przez całe życie, które podszeptują nam, by oceniać to, co widzimy i co się nam przytrafia. Mindfulness pozwala jednak stworzyć warunki, by zatrzymać się i obiektywnie doświadczać tego, co *jest*, bez posiadania na ten

temat opinii i bez potrzeby, by zmienić stan rzeczy. Właśnie to doświadczanie sprawia, że możemy spokojnie zdecydować, jakie myśli i przekonania wypełnić energią, tak aby nam służyły.

Praktykowanie uważności przynosi większą świadomość, które z naszych wzorców myślowych są szkodliwe czy chaotyczne, wciągając nas jak królicza nora Alicję. Obserwując je, może być nam łatwiej wytropić, co leży u podstaw życia, które stworzyliśmy dla siebie. Uważność otwiera nam drzwi do zmian, które są konieczne do osiągnięcia naszych celów.





PRAWO PRZYCIĄGANIA: PODSTAWY

Kiedy w 2006 roku Byrne opublikowała „Sekret”, wokół Prawa Przyciągania po raz kolejny zrobił się duży szum. Jednak reguły, które za nim stoją, nie zmieniły się od lat. Ludzie zawsze mieli w sobie siłę, która pozwalała im na manifestowanie swoich potrzeb. Lepsze zrozumienie kluczowych koncepcji tego prawa daje nam możliwość, by odblokować sekrety, które za nim stoją, a następnie zastosować je i móc prowadzić życie pełne miłości, radości i obfitości.

UJARZMIANIE WŁASNEJ SIĘY

Być może nie zdawałeś sobie z tego sprawy, ale korzystałeś z Prawa Przyciągania przez całe swoje życie. Wszystko, na czym skupiałeś swoje myśli, przekonania i uczucia, stało się rzeczywistością, którą żyjesz obecnie. Możesz stwierdzić: „Może i tak, ale to nie jest to, czego oczekiwałem!” albo „To było przecież poza moją kontrolą!”.

Uważność może pomóc ci w obiektywnej ocenie swojej bieżącej sytuacji, pomagając w uświadomieniu sobie, na czym koncentrowałeś się w przeszłości, a co odegrało rolę w kreowaniu chwili obecnej (to swego rodzaju zanurzenie się w tym, na co *masz* wpływ). Następnie możesz odnieść tę praktykę do tego, na czym skupiasz się teraz, aby lepiej zrozumieć, co może przynieść przyszłość. Wczorajsze działania są przyczynami dzisiejszych skutków. Niezależnie od tego, które stwierdzenie bardziej ci odpowiada, obowiązuje ta sama zasada. Twoje myśli kształtują twoją rzeczywistość.

WIBRACJE

Wszyscy emanujemy jakimiś wibracjami, kolokwialnie nazywanymi czasem „vibami”. Możesz poznać kogoś i pomyśleć, że odbierasz od niego dobre wibracje. Ale czym one tak właściwie są? Energią. Wszystko we wszechświecie jest zbudowane, na cząsteczkowym poziomie, z energii. Rodzaje energii, które emitujemy, oparte są na naszych myślach, a także na typach energii, które do siebie dopuszczamy i zapraszamy do swojego życia.

Zwykle nie poświęcamy tej energii zbyt dużo uwagi. A szkoda, bo jest ona nie tylko siłą witalną, ale też czymś, co towarzyszy nam przez całe życie. Określone emocje mogą wzmacniać wibracje i schematy myślowe, których nie chcemy, inne zaś wzmacniają te wibracje i schematy myślowe, których pragniemy. Jeżeli czujesz, że nadajesz z kimś „na tych samych falach”, są duże szanse, że będzie ci się podobać sposób, w jaki ta osoba myśli, jak postrzega siebie i jak patrzy na świat.

IDENTYFIKOWANIE KONTRASTU

Większość z nas wie, czego nie chce, zaś większy problem ma z określeniem tego, czego chce. Przestrzeń pomiędzy jednym a drugim to właśnie kontrast. Kluczowym jest, by jasno zdefiniować nasze pragnienia, jeżeli chcemy skupić na nich nasze energie i wizje, a co za tym idzie, przyciągnąć je. Jak zatem rozpocząć ten proces?

Zacznij zwracać uwagę na to, jakie myśli i zajęcia wzbudzają w tobie pozytywne, a jakie – negatywne emocje. Zastanów się, jakie odczucia fizyczne ci towarzyszą, kiedy o nich myślisz. Taka świadomość własnych odczuć jest podstawową kwestią, jeśli chcemy określić, czego chcemy, a czego nie chcemy w życiu.

MIŁOŚĆ I LĘK

W ostatecznym rozrachunku wszystkie emocje można zredukować do miłości lub lęku. Emocje związane z miłością to te, które tworzą w ciele wrażenie otwartości i swobody: radość, szczęście,

zadowolenie, przyjemność, wdzięczność czy nadzieja. Emocje oparte na lęku powodują uczucie fizycznego spięcia, bólu i zamknięcia: to gniew, uraza, zazdrość, strach, poczucie winy. Im bardziej będziesz świadomy myśli i działań, które przynoszą miłość, tym łatwiej ci będzie się im poświęcić i zainwestować w nie.

AFIRMACJE: ODWRÓT OD NEGATYWNYCH MYŚLI

Jeśli widzisz, że pojawiają się u ciebie negatywne myśli, możesz przeobrazić je w myśli pozytywne lub afirmacje. Poniżej znajdują się podstawowe założenia, które pomogą ci tego dokonać.

- » Afirmacja powinna być krótka i łatwa do zapamiętania.
- » Zaczynij ją od słowa „ja” lub „my” – to sprawi, że będzie bardziej osobista, a ty przejmiesz kontrolę nad sytuacją.
- » Sformułuj afirmację w czasie teraźniejszym.
- » Unikaj słowa „nie” („nie będę”, „nie umiem”...). Twoja podświadomość zignoruje przeczenia, skupi się za to na całej reszcie zdania.
- » Rozpocznij afirmację od pozytywnej emocji, np. „Bardzo się cieszę i jestem wdzięczna, że..”.

NEGATYWNE SFORMUŁOWANIE

*„Nie umiem niczego
zrobić dobrze”.*

*„Czuję się kompletnie
zestresowany”.*

*„Dlaczego wciąż
przytrafiają mi się złe rzeczy”?*

*„Dlaczego wydaje
tak dużo pieniędzy”?*

*„Nikt mnie nigdy
nie pokocha”.*

„Powinna była to wiedzieć”.

POZYTYWNA MYŚL

*„Robię wszystko najlepiej,
jak potrafię”.*

*„Jestem wdzięczny, że nauczyłem się
stosować techniki oddechowe, żeby się
zrelaksować”.*

*„Mogę zmodyfikować interpretację
każdej sytuacji w taki sposób, by stała
się pozytywna”.*

*„Staję się bardziej uważny na to, w jaki
sposób wydaję pieniądze”.*

*„Kocham i akceptuję siebie dokładnie
takim, jaki jestem”.*

*„Podejmuję najlepsze dla siebie decyzje
w oparciu o to, jakie informacje są mi
dostępne”.*

POTĘGA SŁÓW

Słowa, których używasz w swoim wewnętrznym dialogu, odgrywają rolę bardzo istotną dla twoich emocji i wibracji, jakie wysyłasz. Pozytywny język sprawi, że energia twoich wibracji zmieni się, a wraz z nią zmienią się też doświadczenia. „Powinna była..”., „Mogłem wtedy..”., „Byłabym..” i inne tego typu sformułowania wydają się protekcjonalne i *nie powinny* być używane (widzisz już, jak to działa?). Weź pod uwagę Zasadę Nie: wszystko, przed czym

postawisz słowo „nie”, zyska dzięki temu na sile i przyciągnie do siebie uwagę. Jeżeli ktoś zapyta cię na przykład, jaka jest twoja wymarzona praca, a ty odpowiesz: „Cóż, nie moja obecna..”, twoja podświadomość połączy „wymarzoną pracę” z tą, którą wykonujesz teraz, a która stanowi przeciwieństwo tego, czego pragniesz.

Postaraj się zrezygnować z negatywów i skupić się na języku, który odzwierciedla i wspiera to, czego chcesz. Jak zobaczysz później, często stanowi to ćwiczenie z miłości do siebie samego. „Nie potrafię tego zrobić” staje się wtedy „Ufam swojej sile, dzięki której osiągnę założone cele”.

UNIWERSALNE ZASADY

Prawo Przyciągania jest uważane za jedną z dwunastu zasad uniwersalnych. Pozostałe z nich to np. prawo jedności, energii czy zgodności. Mimo że są one wartościowe same w sobie, skupimy się tutaj na Prawie Przyciągania ze względu na jego ogromną siłę, która może wnieść w nasze życie harmonię i spokój.

Jeśli poszukamy głębiej, spostrzeżemy, że aby udowodnić jego efektywność, możemy badać Prawo Przyciągania zarówno z duchowej, jak i naukowej perspektywy. W zasadzie fizyka kwantowa udowodniła Prawo Przyciągania, odkrywając, że sam fakt obserwowania rzeczywistości wpływa na nią, a to co wydaje się naszym oczom pozornie trwałe i permanentne, emanuje w istocie swoją własną wibracją.

PRAGNIENIE, UWAGA, PRYZWOLENIE

Aby zacząć wprowadzać Prawo Przyciągania w życie, potrzebne są trzy fundamentalne elementy – pragnienie, uwaga i przyzwolenie. Streszczają to trzy poniższe kroki:

- ① Zidentyfikuj, czego pragniesz, jak najbardziej szczegółowo. Zwizualizuj to i poczuj, jak to jest, gdy już się to osiągnie.
- ② Skoncentruj swoje pozytywne nastawienie na osiągnięciu celu. Szukaj możliwości, które zbliżą cię do twoich pragnień, a także *korzystaj z nich*.
- ③ Pozwól sobie na odczuwanie tych pragnień. To właśnie w tym momencie negatywny dialog ze sobą może uniemożliwić twoim potrzebom, aby zmanifestowały się w pełni. Uświadom sobie, że jesteś wart otrzymania tego, czego pragniesz.

WDZIĘCZNOŚĆ

Wyrażanie wdzięczności za to, co już masz, wysyła pozytywne vibracje, które przyciągają więcej i więcej tego, co dla ciebie korzystne i pożądane. To, na czym się koncentrujesz, wzrasta i rośnie w siłę. Jedną z najlepszych rzeczy w tym ćwiczeniu jest to, że nie wymaga, aby cokolwiek w twoim życiu się zmieniło. Zaczynij od prostych, małych rzeczy, których doświadczasz na co dzień, chociażby od wdzięczności za czystą wodę, gorący prysznic czy piękny zachód słońca.

Jeżeli nie jesteś wdzięczny za to, co masz, czy będziesz potrafił być, gdy już spełnisz swoje marzenia? Gdy nie potrafisz odnieść się z wdzięcznością do twoich pieniędzy – niezależnie od tego, jak

mało lub jak dużo ich jest – nie przyciągniesz ich do siebie. Kiedy zaczynasz być wdzięczny za wszystko, co cię spotyka, twój ogólny stan emocjonalny zmienia się i staje się pełen radości i zadowolenia. To natomiast emituje pozytywne wibracje, pomagając ci w wyrażeniu swoich potrzeb i pragnień.

MIŁOŚĆ DO SIEBIE

Źródłem najważniejszej pozytywnej wibracji jest miłość i akceptacja siebie samego takim, jakim się jest, bez potrzeby, aby cokolwiek zmienić lub naprawić. Miłość do siebie, tak samo jak wdzięczność, może zmienić twój stan emocjonalny. Co więcej, pozwala ci ona na zaakceptowanie, że zasługujesz, aby twoje pragnienia były spełnione. Jesteś wartościowy. Jesteś doskonały, taki jaki jesteś.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

PRAKTYCZNA MEDITACJA

MINDFULNESS

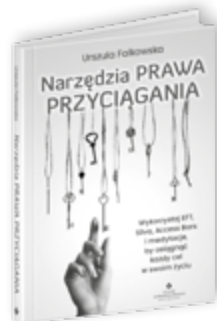
dr Michael Smith



Każdy z nas odczuwa niepokój, martwi się lub stresuje. To zupełnie normalne! Co jednak zrobić, kiedy uczucie lęku dosłownie Cię paraliżuje i przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu? Nagromadzone negatywne emocje i sprawy z przeszłości nie pozwalają iść do przodu. Odzyskaj równowagę, pozytywną energię i spokój dzięki medytacji mindfulness. Autor przygotował 100 prostych ćwiczeń, które pomogą Ci nie tylko oczyścić umysł, ale również pokonać to okropne uczucie lęku i strachu. Możesz medytować o każdej porze dnia i w każdym miejscu. W książce znajdziesz także wiele praktycznych medytacji, które pomogą Ci zwalczyć konkretny lęk, jak strach przed podróżą, wizytą u dentysty czy przed podjęciem ważnej decyzji. Mindfulness kluczem do pokonania lęku i negatywnych emocji.

NARZĘDZIA PRAWA PRZYCIĄGANIA

Urszula Falkowska



W końcu dowiesz się, jak skutecznie zastosować Prawo Przyciągania! 9-punktowy plan pozwoli Ci od razu wprowadzić je w życie. Aby osiągnąć cele, musisz jasno formułować pozytywne myśli. Możesz to jednak uczynić dopiero wtedy, gdy Twoja podświadomość będzie wolna od traum i fałszywych przekonań. Dlatego Autorka przedstawia sprawdzone techniki, których stosowanie budzi Twoje pozytywne myślenie, intuicję i nauczy odpuszczać. Wykorzystaj Access Bar, by oczyścić się ze stresu, techniki EFT, by pozbyć się negatywnych przekonań, i medytacje, by osiągnąć stan alfa umysłu i wyzwolić pozytywną energię. Zaufanie i wiara w siłę wyższą są ważnymi elementami stosowania Prawa Przyciągania. Osiągnij szczęście dzięki skutecznym narzędziom Prawa Przyciągania!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Paige Oldham przez wiele lat pracowała w korporacjach, zajmując się finansami, jednak to rozwój osobisty stał się jej pasją. Według niej każdy powinien znaleźć własną definicję szczęścia i dążyć do jego osiągnięcia. Autorka podąża za głosem serca i czerpie radość z bycia matką, żoną, pisarką, specjalistką od mindfulness oraz joginą, mieszkając w górach pod Colorado Springs. Żyje tak, jak zawsze marzyła, korzystając z uważności i kultuwowania pozytywnego myślenia na co dzień.

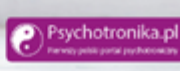
Odmień swoje życie dzięki Prawu Przyciągania i praktyce uważności!

Czujesz, że Twoje życie przestało być satysfakcjonujące? Powoli zapominasz o swoich marzeniach, nie widząc szans na ich realizację? Prawo Przyciągania i praktyka uważności mogą to zmienić, wspierając Cię na drodze do realizacji wszystkich upragnionych celów.

Miłość, dobrobyt i zdrowie są niemalże na wyciągnięcie Twojej ręki. Pewnie zastanawiasz się, jak masz po nie sięgnąć? Wystarczy, że skorzystasz z 45 prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji zaprezentowanych w tej książce. Nie tylko uruchomią one pozytywne myślenie, ale także otworzą Twój umysł na nowe możliwości. Uwolniona w ten sposób energia pomoże Ci stworzyć wymarzoną, zgodną z Twoimi oczekiwaniami, rzeczywistość. Dzięki temu zmaterializują się wszystkie Twoje najgłębsze pragnienia.

Uruchom swoją pozytywną energię!

PATRONI:



Kup książkę