

JAK STWORZYĆ KORZYSTNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała *i Duszy*

www.dlacialiduszy.pl
Nr 10 (10) 11/2019

DODATEK:

**MUZYKA DO
JOGI**

**PROSTE
TRIKI NA
DOBRY
SEN**



afirmacje

**PIĘKNE I
ZDROWE
CIAŁO**

**POSŁUCHAJ
MP3**

**SEKRET
ŚWIADOMEGO
KREOWANIA
SWOJEGO
ŻYCIA**



PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

Wyślij magazyn innym



link do tego numeru:

https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr10_2019.pdf

- **Wysyłaj** e-mailem
- komunikatorami
- **Udostępniaj** na stronie internetowej
- portalu społecznościowym
- blogu

Zamów darmową Prenumeratę e-mailową



**Kliknij i zamów darmową
prenumeratę**



Witaj Przyjacielu w kolejnym numerze bezpłatnego czasopisma
„Dla ciała i duszy”.

W tym miesiącu szczególnie zachęcam Cię do przeczytania artykułu
„Proste triki na dobry sen”.

Znajdziesz w nim mnóstwo praktycznych wskazówek jak podnieść jakość swojego snu. Jesień i zima to najlepszy czas, by je wypróbować. A przecież wysokiej jakości sen jest niezbędnym elementem naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Jeśli masz ochotę jeszcze bardziej o siebie zadbać, przygotowaliśmy dla Ciebie kolejne nagrania, które Ci w tym pomogą. Wykorzystaj naszą **Muzykę do jogi**, by trochę poćwiczyć i posłuchaj **Afirmacji piękne i zdrowe ciało**. Wybraliśmy dla Ciebie te naprawdę wyjątkowe!

Poza tym w bieżącym numerze znajdziesz wiele ciekawych artykułów dotyczących **relacji z innymi ludźmi, uzdrawiania siebie, kreowania bogactwa i szczęśliwego życia, numerologii, tworzenia przyjaznego energetycznie otoczenia i odchudzania**.

Zapraszam Cię serdecznie i jak zwykle życzę przyjemnej, zmieniającej życie lektury.

Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

- Audio** 7 Muzyka dla ciała i duszy -
Muzyka do jogi
- Audio** 8 Afirmacje audio dla ciała i
duszy - Piękne i zdrowe ciało

10 Prosta metoda uzdrawiania
siebie **ĆWICZENIE**

16 Bajka o jeżu - Nauczyć się
siebie
Artykuł promocyjny

21 Niezależność jest dla Ciebie
naturalna

RELACJE Z LUDŹMI

26 Niezawodny sposób na
lepsze relacje z ludźmi

RELACJE ZE ŚWIATEM

31 Sekret świadomego
kreowania swojego życia

CIAŁO I ZDROWIE

36 Ty też potrafisz uzdrawiać -
Przekonaj się o tym!

41 Proste triki na zdrowy sen

ANALIZA DUCHOWA

58 Numerologiczna Czwórka -
poznaj jej mocne i słabe
strony

DUCHOWE ODCHUDZANIE

49 Najpotężniejsze narzędzia
przemiany życia i ciała -
Afirmacje część 2

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

66 Jak stworzyć korzystny
mikroklimat w mieszkaniu?

BOGACTWO I SUKCES

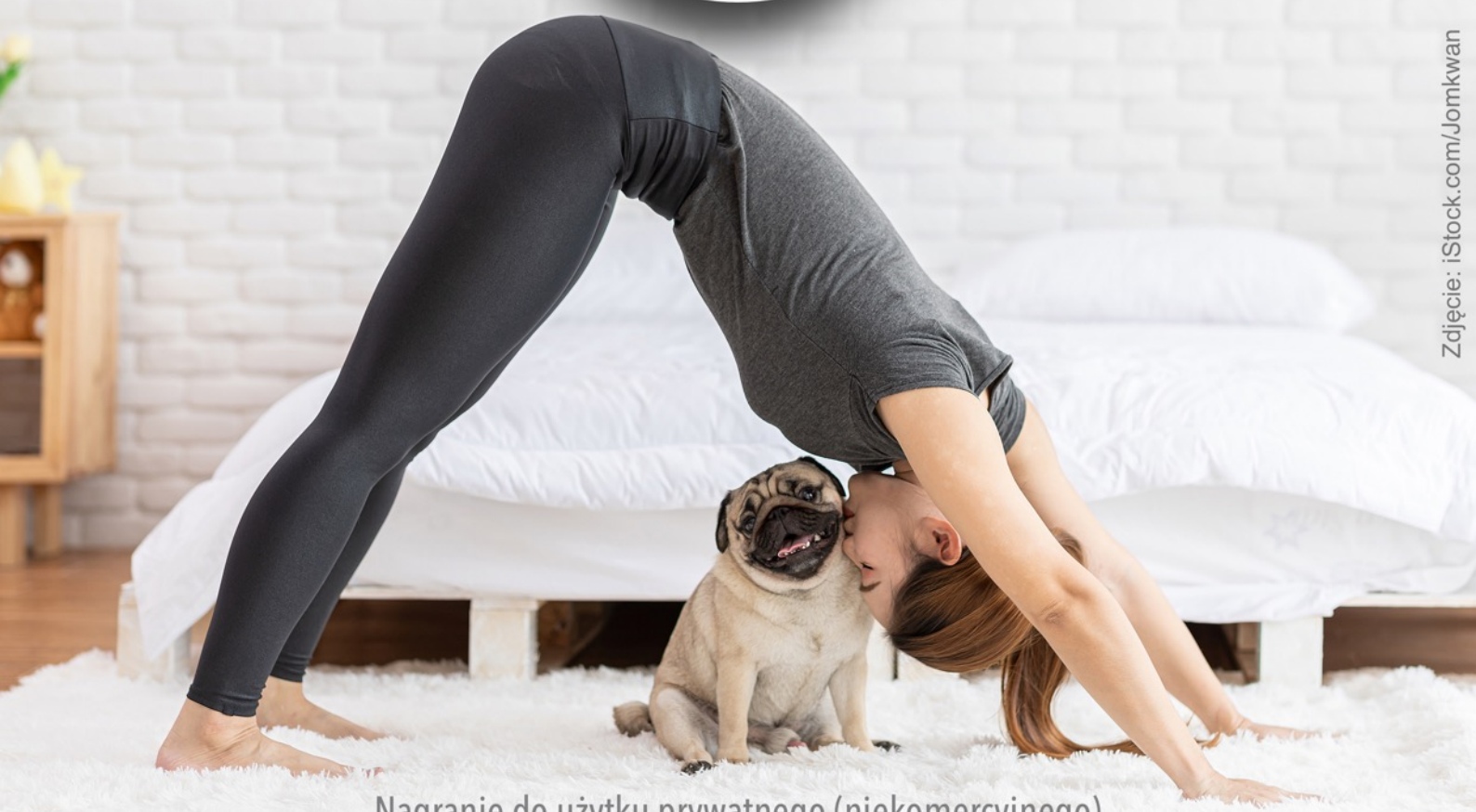
54 Praktyczne metody
kreowania bogactwa -
Możesz zacząć już dziś

Muzyka dla ciała i duszy

MUZYKA DO JOGI

Jakiś czas temu w naszym studiu nagrań powstał utwór,
który nada Twoim ćwiczeniom cudownej atmosfery
i przytulności. Mamy nadzieję, że Ci się spodoba :)

*Redakcja
"Dla ciała i duszy"*



Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Afirmacje dla ciała i duszy

PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO

Myśli tworzą rzeczywistość. Spaceruj, biegaj lub ćwicz słuchając pozytywnych afirmacji. Korzystaj z potężnej mocy kreacji swojego życia!



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/myul

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Zostań **Partnerem** czasopisma i docieraj do tysięcy osób!



Kliknij tutaj i poznaj szczegóły

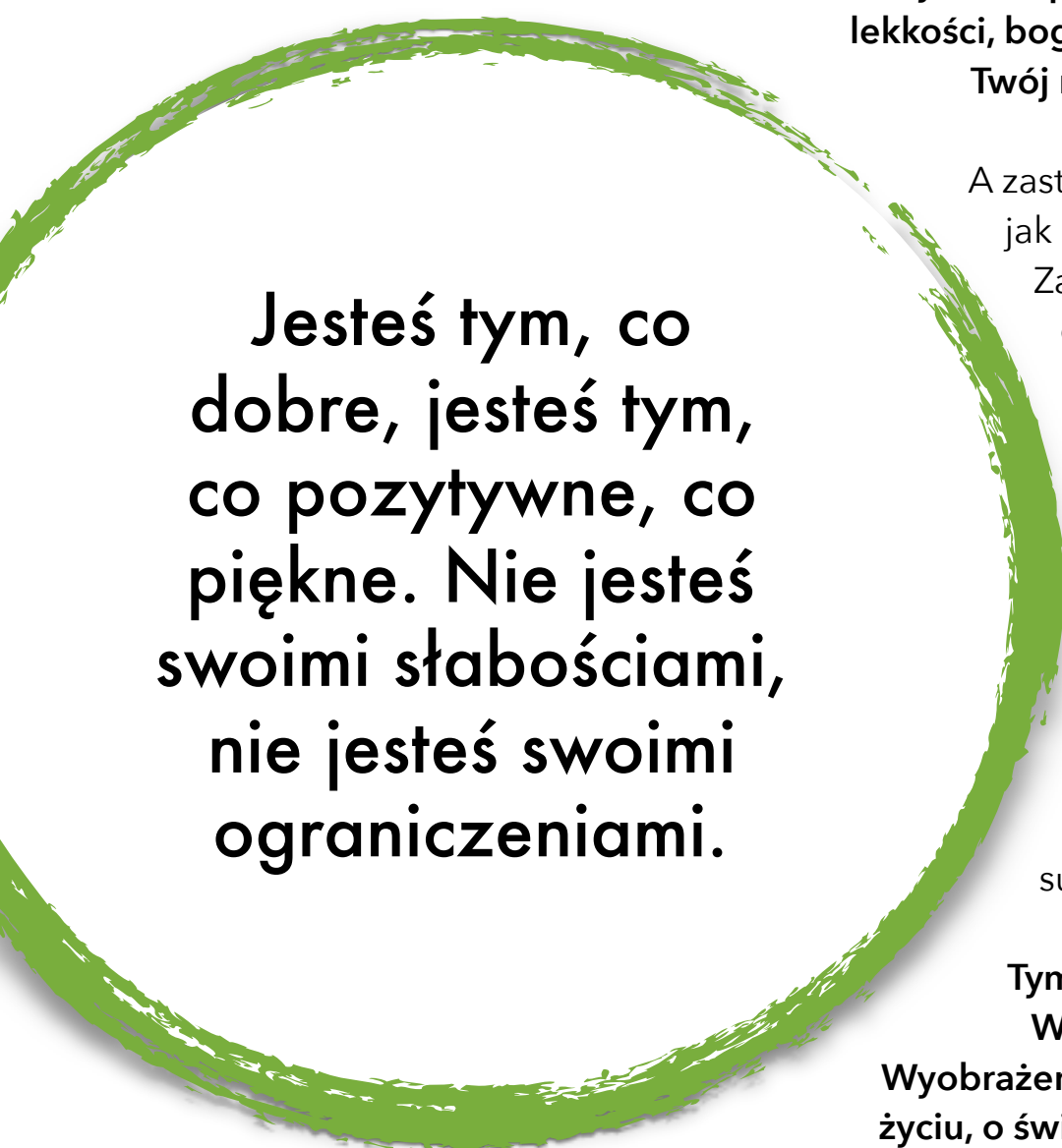
Prosta metoda uzdrawiania siebie ĆWICZENIE

**Co w tej chwili o sobie myślisz?
Jak się czujesz? Czy zastanawiałeś
się kiedyś, kim jesteś?**

**Jesteś tym, co najdoskonalsze i
najczystsze. Jesteś tysiące razy
wspanialszy, niż to, co sobie
wyobrażasz.**

Wszyscy ludzie na świecie mogą
pozbyć się tego co negatywne, ale
nigdy nie mogą pozbyć się tego
co pozytywne. Dlaczego?

To, co pozytywne jest dla Ciebie naturalne. To Twoja natura. Nie możesz się tego pozbyć, bo to jest Tobą.



**Jesteś tym, co
dobre, jesteś tym,
co pozytywne, co
piękne. Nie jesteś
swoimi słabościami,
nie jesteś swoimi
ograniczeniami.**

Bo tak naprawdę nie istnieje w Tobie smutek, tylko zablokowanie Twojej naturalnej radości. Nie istnieje w Tobie nieśmiałość, tylko zablokowanie Twojej naturalnej pewności siebie. Wszelkie Twoje ograniczenia to tylko chwilowe

zaburzenia, w które uwierzyłeś, ale które nie są Tobą.

Jedyne, co masz robić, to powrócić do czystości, powrócić do radości, lekkości, bogactwa i miłości. To Twój naturalny stan.

A zastanawiałeś się kiedyś jak oczyścić siebie?

Zastanawiałeś się na czym to w ogóle polega? Zobacz, by oczyścić rzekę, wystarczy oczyścić źródło. Twoim źródłem jest jedna rzecz.

To coś to źródło Twoich wszelkich ograniczeń i Twoich sukcesów.

Tym źródłem są Twoje WYOBRAŻENIA.

Wyobrażenia o pracy, ludziach, życiu, o świecie, o sobie itp.

Czy zauważyłeś już, że wyobrażenia o ciężkiej pracy przyciągną tylko ciężką pracę. Wyobrażenia o Twoim sukcesie przyciągną tylko Twój sukces! Wszystko musi ze sobą harmonizować. Istnieje doskonała harmonia zawsze i wszędzie.

Otrzymujesz to, co z Tobą harmonizuje. Nic innego nie jest w stanie w Twoim życiu się pojawić. To duchowe prawo działa w Twoim interesie. To cudowne prawo, które jest po Twojej stronie.

Otrzymujesz zawsze tylko to, co z Tobą harmonizuje. Nic innego nie jest w stanie w Twoim życiu się pojawić.

Zobacz, jeśli coś Cię blokuje, jeśli coś Cię ogranicza, to przecież możesz się od tego uwolnić. Nie ma takiej możliwości, żeby to, czego nie chcesz mogło przetrwać.

Negatywne rzeczy nie są dla Ciebie naturalne. Możesz się ich pozbyć. Jak to zrobić?

Wyobraź sobie, że do szklanki kawy zaczynasz wlewać czystą wodę. Wkrótce w szklance pozostanie już tylko czysta woda. Cała szklanka się oczyści. Podobnie jest z Tobą.

Kiedy zaczniesz wlewać do swojego wnętrza czyste wyobrażenia, to one rozpuszczą i oczyszczą te negatywne.

Ta możliwość zawsze w Tobie była i ciągle działa. Czy już to zauważyłeś?



Przypomnij sobie, jakie wyobrażenia o świecie podtrzymujesz? Jakie o ludziach? Jakie o sobie? Czy nie to się materializuje?

odwrotnością Twojego ograniczenia. Opisz to.

3. Teraz masz 30-33 dni.

Przypominaj sobie to wyobrażenie trzy razy dziennie przez kilka minut. To czas, którego potrzebuje Twoje wnętrze, by zmiana była trwała.

Przypominaj sobie to wyobrażenie

rano, po południu i wieczorem. Niech stanie się to dla Ciebie zabawą.

Masz najpotężniejszą moc w sobie i masz z niej korzystać.

Spróbujesz to sprawdzić? A może teraz! Dzisiaj! Po co czekać?

1. Przypomnij sobie swoje największe ograniczenie, swój największy problem.

2. Weź kartkę papieru i stwórz odwrotność tego problemu. Stwórz wspaniały, pozytywny obraz Ciebie i Twojego życia, które jest

Ograniczenia powstawały przez wiele lat. Ale Ty nie potrzebujesz lat, by je odwrócić.

Wystarczy Ci około 30 dni powtarzania 3 razy dziennie. Drzewo też potrzebuje czasu by wydać owoce. Umysł potrzebuje zwykle około miesiąca, by zaakceptować zmiany. Powodzenia!

Przydatne dla Ciebie afirmacje:

Ja (Twoje imię) otwieram się na uzdrowienie wszystkich moich negatywnych wyobrażeń.

Ja (Twoje imię) z łatwością uwalniam się od wszystkich moich negatywnych przekonań i wyobrażeń dotyczących innych ludzi/świata/życia/siebie samego/itp.

Ja (Twoje imię) jestem tylko tym, co czyste i co dobre.

Ja (Twoje imię) już teraz mam w sobie czystą miłość, niewinność, bezpieczeństwo, doskonałą radość, bogactwo i spełnienie. Wystarczy, że się na nie otwieram i przejawiam je w świecie.

Ja (Twoje imię) już teraz pozwalam sobie przejawiać w świecie moją czystą, wspaniałą naturę.

Ja (Twoje imię) jestem bardzo cenny, kochany i wartościowy.

Ja (Twoje imię) jestem dobry.

Ja (Twoje imię) już teraz z lekkością uwalniam się od wszystkich moich ograniczeń, bo nie są one prawdą o mnie. Dziękuję za to.



Dodaj swoją reklamę
Napisz do nas na adres:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Seans. Relaksacyjny

Położ się wygodnie. Załóż słuchawki i przenieś się nad piękny ocean. Doświadcz uzdrawiającej energii relaksu i przyjemności. Seans dostępny dla czytelników Newslettera czasopisma "Dla ciała i duszy".

Sławomir Mika

DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA



Bajka o jeżu



Obraz: amayaeguizabal (pixabay.com)

Nauczyć się siebie

Uważam się za towarzyskiego samotnika, gdyż jedno nie wyklucza drugiego. Chociaż bardzo szybko biegam, dobrze się

wspinam i całkiem nieźle pływam, to nie będę uciekał, gdy spotkasz mnie na swej drodze, ale nauczę cię jak być jeżem.

Jeśli pragniesz mnie poznać i dobrze zrozumieć, to powinieneś wiedzieć, że jestem istotą pełną sprzeczności. Jestem prawdziwym ekscentrykiem! Zawsze chodzę swoimi ścieżkami, to ja decyduję, w jaką podróż zabiorą mnie moje małe, ale za to bardzo szybkie łapki.

Jestem jeżem

Nie jestem duży, ale uważam to za atut, gdyż nie zawsze lubię rzucać się w oczy. Dlatego zdecydowanie wolę nocne harce pod gwiazdzistym niebem – tam najchęćniej możesz mnie spotkać.

Zawsze będę wiedzieć, czy jesteś mądry. Widzę twoją duszę swoim trzecim okiem. Powiesz, a więc to prawda? A ja nie zaprzeczę, bo lubię legendy na swój temat!

To, czego o mnie nigdy nie powiesz, to na pewno tego, że jestem tchórzliwy, bo w obliczu zagrożenia przejawiam najwyższy

rodzaj odwagi. Wiem, że możesz argumentować to posiadaniem ostrych kolców i tak, masz rację, są one tutaj nieocenioną pomocą. Dane mi są one po to, abym mógł czuć się bezpiecznie, samodzielnie przemierzając świat.

Jestem ciekawy życia i zdecydowanie wiem, czego chcę. Czuje swoją wartość - jestem wzorem wojownika! Skromność to nie moja najmocniejsza cecha, z tego również jestem rad.

Przychodzę do ciebie, po to, aby pokazać, jak dbać o swoją niezależność. Ważne, abyś wiedział, że jako istota jesteś suwerenny oraz że masz pełne prawo do stawiania granic i ochrony swojej przestrzeni.

Bądź świadomy swej wartości, bo jeżeli sam jej nie poczujesz, to próżno szukać na zewnątrz. Zbyt długo chowałeś się przed światem, ale dłużej nie musisz.

Czasem wystarczy przebaczyć i zgodzić się na siebie, takim, jakim się jest. Tak bardzo dziwnym i tak bardzo innym, tak zaskakująco niepasującym i tak "nienaturalnie" wrażliwym. Ale przecież w tym cały twój urok! Pozwól sobie na bycie śmiałym, niezależnym twórcą swojej rzeczywistości.

A wszystko, co możesz na mój temat pomyśleć...

Myśl jest matką czynu, a ja jestem jeżem myślicielem. Całe godziny spędzam na rozmowach ze sobą. To jest bardzo pouczające, bowiem wielka to przyjemność móc poznawać siebie.

Jeż mentalista pokaże ci, jak zadbać o swoją kreatywność. Wiedz, że umysł może stać się przyjacielem i w koalicji z duchem służyć dla

dobra sprawy. Chciałbym, abyś i ty był uważny, świadomy swej istoty. To pozwoli ci zrozumieć, jak wiele miłości potrzebujesz. Ale nie tej pochodzącej z zewnątrz, lecz płynącej prosto z serca - od siebie do siebie.

Przyznaj, że czasem o tym zapominasz, prawda? Mówiono, że trzeba kochać i szanować innych, ale nie nauczono cię kochać siebie.

Jak łatwo przychodzi powielanie cudzych dróg i wkładanie się w ramy gotowych koncepcji?



Aż tak ławo, że stało się to całkowicie naturalne, a ja pytam, gdzie w tym wszystkim jesteś ty? Ty ze swoją wyjątkowością i niezbywalnym prawem do wydeptywania swoich własnych ścieżek?

No właśnie! Zastanów się, czy tak pragniesz przeżyć swoje życie?

Pamiętaj, że dysponujesz słowem "nie" zawsze wtedy, kiedy poczujesz, że jest ono właściwe. I to nie powód do wstydu – możesz wszystko, a tym samym nic nie musisz! Pytasz mnie, po co mi te wszystkie kolce, czy przez to jestem zły? Rozczaruję Cię. Wszystko, co możesz na mój temat pomyśleć, prawdopodobnie okaże się nieprawdą. Nie przeszkadza mi to.

Mam w sobie zgodę na taki stan rzeczy. Rozumiem, że każdy może widzieć inaczej. Chciałbym jednak, abyś wiedział, że w głębi duszy jestem bardzo delikatny. Moja natura empaty potrzebuje szczególnej ochrony, stąd kolce. Ale nie bój się, nie skrzywdzę cię – chronię tylko swoją wrażliwość.

Nie zdradzę, czy jestem mistrzem marzeń sennych, ale powiem ci, że czasem warto odpuścić. Wiedz, że nie zawsze wszystko zależy od ciebie. Rzeczy się po prostu dzieją. Nie wszystko również wymierzone jest w twoim kierunku. Życie jest, jakie jest, a ty masz pełne prawo, aby usunąć się na bok, kiedy sytuacja tego wymaga, aby w spokoju naładować akumulatory na kolejne słoneczne dni.

Jeśli podążysz moim śladem, pokażę Ci jak czerpać radość z życia, ale moją najcenniejszą lekcją, jaką mam dla ciebie, jest umiejętność kochania siebie. Jeśli jesteś gotowy, aby wyruszyć w tę podróż razem ze mną, to zapnij pasy!

autor Elżbieta Dudczak

Reklama



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYNĄ
HOLISTYCZNĄ
Kalisz

tel. 602 297 656

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

www.aqabal.pl

Razem tworzymy czasopismo!



Jesteśmy by łączyć i obdarzać wspaniałych ludzi!

- Napisz czego chcesz w czasopiśmie więcej?
- **Opisz, jak chcesz z nami współpracować?**

Napisz do nas:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Niezależność jest dla Ciebie naturalna



**We Wszechświecie panuje
doskonała równowaga
i harmonia.**

Osoby, które otwierają się na miłość, otrzymują miłość. Ci, którzy otwierają się na inne energie, to też je otrzymują.

Jednak wiele osób ma zupełnie odmienne zdanie i sposób patrzenia na rzeczywistość. Ja nawet dokładnie je rozumiem, bo

sam tak kiedyś myślałem. Myślałem tak, do momentu, kiedy nie odkryłem pewnej niesamowitej i uwalniającej zasady funkcjonowania wszechświata. Brzmi ona następująco:

Twoje szczęście jest niezależne od innych. Twoje powodzenie jest niezależne od innych, Twój sukces jest niezależny od innych. Twoje bogactwo jest niezależne od innych. I Twoje spełnienie we wszystkich dziedzinach życia też jest niezależne od nikogo i od niczego.

Więc po co samemu się uzależniać? Niech inni sobie robią, co chcą robić. Skoro Wszechświat im na to pozwala, to dlaczego Ty miałbyś tego nie zrobić...

Więc nie ma się czym przejmować... Świat ciągle obdarza Cię wszystkim, czego potrzebujesz i tylko Ty sam decydujesz jak wiele z tego przyjmujesz.

Każdy człowiek to niesamowita i niepowtarzalna wartość sama w sobie, niezależna od nikogo i od niczego. Zasada ta zaczyna w pełni funkcjonować w Twoim życiu od momentu pełnego jej uświadomienia i zaakceptowania. Pamiętaj:

Twoje bezpieczeństwo jest niezależne od czegokolwiek. Twoja niewinność jest niezależna od czegokolwiek. Twoje szczęście jest niezależne od czegokolwiek itd.

Jesteś w pełni niezależny od innych.

Im czystsza jest Twoja świadomość, tym lepiej zasada ta przejawia się w całym Twoim życiu. Dlatego powtarzaj sobie jak najczęściej:

- *Moje szczęście, spokój i spełnienie jest niezależne od czegokolwiek.*
- *Moja radość jest niezależna od nikogo i od niczego.*
- *Moja miłość jest niezależna od nikogo i od niczego.*
- *Moja przyjemność jest niezależna od nikogo i od niczego itp.*

To, że świat i inni ludzie przeszkadzają Ci w życiu, mówi Ci tylko o tym, że takie jest Twoje przekonanie i wyobrażenie o świecie i innych ludziach. To, co Cię denerwuje jest dokładnie tym, co masz do uzdrowienia.

Ale nie ma się czym martwić. Jesteś na dobrej drodze i bardzo łatwo możesz sobie pomóc stosując następujące wyobrażenia:

- *Świat mi sprzyja.*
- *Świat jest mi życzliwy.*

- *Wszechświat mnie kocha i wspiera mnie w moim rozwoju.*
- *Ludzie mnie kochają i wspierają we wszystkim, co robię itp.*

Wyobrażaj to sobie dwa razy dziennie, a zobaczysz jak Twój odbiór świata i ludzi się zmieni. Będzie Ci o wiele przyjemniej. Będzie Ci o wiele harmonijniej.

To tylko przykłady i sam możesz wymyślić najbardziej odpowiadające Ci wyobrażenia i afirmacje, a ich efekt będzie taki, że wszystko rzeczywiście będzie Ci sprzyjać.

Przetestuj to.

Sprawdź jak to działa.

Czasem spotykamy osoby, które mają w swoim wnętrzu wzorce uzależniania swoich decyzji i działań od innych ludzi. Taki mechanizm bardzo utrudnia życie. Nie jest on czysty. Najczęściej wynika z lęku, niepewności i niskiej samooceny. Ale wcale nie musi on dominować i rządzić życiem takiej osoby.

Dusza każdego z nas pragnie wolności, niezależności, swobody i spontaniczności.

Masz prawo podejmować decyzje i działać samodzielnie. Masz prawo odmawiać innym i być asertywny. Jesteś z tym doskonale bezpieczny i niewinny.

Co więcej, Twoja niezależność, samodzielność i poczucie bezpieczeństwa w działaniu są zgodne z najwyższym dobrem wszystkich w daną sytuację zaangażowanych osób.

Masz sobie uświadomić i wyobrażać to aż do skutku. Masz przekonać do tego swoją podświadomość. Masz utrwalić sobie to przekonanie i wyobrażenie, tak by całkowicie zastąpiło ono i wyparło w Tobie to stare, niepotrzebne i ograniczające. Pomogą Ci w tym następujące afirmacje:

- ***Ja (Twoje imię) mam prawo być samodzielny i samodzielnie podejmować moje decyzje.***



- *Ja (Twoje imię) jestem w pełni samodzielny i z mądrością podejmuję samodzielne decyzje. To przynosi mi same korzyści.*
 - *Ja (Twoje imię) z radością podejmuję samodzielne decyzje. To dla mnie doskonale bezpieczne i w pełni korzystne.*
 - *Ja (Twoje imię) jestem w pełni bezpieczny i niewinny, kiedy samodzielnie podejmuję moje własne decyzje.*
 - *Kochający Wszechświat nieustannie mnie (Twoje imię) wspiera oraz inspiruje, więc ja z łatwością podejmuję właściwe dla mnie decyzje.*
 - *Ja (Twoje imię) mam prawo decydować sam o sobie, a Wszechświat z radością mnie w tym wspiera.*
 - *Ja (Twoje imię) mogę się rozluźnić, bo Miłość*
- zawsze wskazuje mi najlepszą drogę.*
- *Ja (Twoje imię) doskonale bawię się samodzielnie podejmując decyzje.*
 - *Ja (Twoje imię) z radością podejmuję samodzielne decyzje, bez względu na opinię i ocenę innych ludzi. To dla mnie korzystne i bezpieczne.*
 - *Ja (Twoje imię) z radością i miłością samodzielnie podejmuję najlepsze decyzje, harmonizujące z tym co korzystne dla mnie oraz innych.*
- Powyższe afirmacje są również tylko przykładowymi. Ty ułóż sobie treść swojego wyobrażenia według własnych odczuć.
- Takie wyobrażenie powtarzaj dwa razy dziennie przez 5 minut. Wystarczy, że po prostu zamkniesz oczy, zrelaksujesz się i wyobrazisz sobie wymarzony efekt.
- Powodzenia!

Niezawodny sposób

na lepsze relacje z ludźmi

**Jeśli spotykają Cię przykre sytuacje
w relacjach z innymi ludźmi i chcesz coś
z tym zrobić, to musisz na te przykre
sytuacje spojrzeć nieco inaczej.**

Przede wszystkim nigdy nie szukaj
winy u innych, bo to tylko
niepotrzebnie skomplikuje sytuację

i pogorszy Twoje relacje z tą osobą.
Lepiej pomyśl.

**Gdyby Twoje wnętrze
nie było na tą konkretną, przykrą
sytuację otwarte, to ona nigdy
by się nie pojawiła.**

Dlatego zamiast obwiniać innych, zacznij od siebie. Zastanów się co w Tobie sprawia, że na takie sytuacje jesteś otwarty? Jakie w związku z tym są Twoje intencje i wyobrażenia o sobie samym? A kiedy znajdziesz i uwolnisz tę przyczynę w swoim wnętrzu, to staniesz się doskonale odporny na tę i inne przykre sytuacje, bez względu na to jak nieprawdopodobne Ci się to teraz wydaje.

Ale co w Twoim wnętrzu powoduje, że przykre sytuacje się pojawiają? Co sprawia, że stałeś się na nie otwarty?

**Przykre sytuacje z ludźmi
są często dla Ciebie sygnałem,
że jeszcze czegoś komuś NIE
PRZEBACZYŁEŚ!**

Brak przebaczenia jest chowaniem w sobie wzorca zranienia. Istniejący w Tobie wzorzec zranienia zawsze prowokuje otoczenie do kolejnego zranienia i tak w kółko. Czy nie zauważyłeś, że tak to działa? Ale działa tylko do momentu, kiedy zrobisz tę jedną rzecz. Do momentu, kiedy PRZEBACZYSZ.

Nieprzebaczone zranienie jest tak naprawdę tłumionym ładunkiem emocjonalnym, który co jakiś czas domaga się rozładowania. Wtedy spotyka nas coś, co wywołuje podobne do tego zranienia emocje.

**Nie ma znaczenia kto
przypomni Ci o Twoim zranieniu
i kim jest ta osoba. Wystarczy,
że powstanie pomiędzy
Wami harmonia
intencji.**

Dlatego warto jak najszybciej przebaczyć wszystko sobie i wszystko innym. Ale co masz przebaczyć? Skąd masz wiedzieć, co jeszcze powinienes przebaczyć?

Nie musisz tego wiedzieć.
Wystarczy, że rozpoczniesz w
pewien sposób przebaczenie. Nie
musisz niczego szukać, bo i tak
wszystkiego byś nie znalazł. Masz
zająć się tylko przebaczeniem.

**A Twoja podświadomość
sama pokaże Ci, jakie żale
trzymasz, jakie zranienia
jeszcze w Tobie są
i sama je uwolni.**

Jak to się dzieje?

Podam Ci przykład, którego byłem
świadkiem. Kiedyś podczas

jednego ćwiczenia pewna
dziewczyna zaczęła powtarzać
następujące słowa: „*Ja Ania
przebaczam sobie wszystko.*”. Przez
pierwsze 2 minuty nic się nie działo.
Po drugiej minucie jej wewnątrz
zareagowało i zaczęło się
oczyszczać.

Przypomniała sobie emocje, które
głęboko w niej tkwiły, ale
powtarzała dalej swoją afirmację. Po
chwili z jej oczu popłynęły łzy, bo
po raz pierwszy realnie poczuła, że
jej zranienia zaczynają się uwalniać.
Już nie chciała ich w sobie trzymać,



już nie chciała tak się czuć.
Rozpoczęło się uzdrawianie.

Jak widzisz, Ania nie musiała
niczego w sobie szukać.
Wystarczyło, że zajęła się
przebaczeniem, a emocje i
zranienie, które miała do
uwolnienia same się pojawiły. W
końcu, kiedy całe jej zranienie
puściło poczuła się lekko,
przyjemnie i miło.

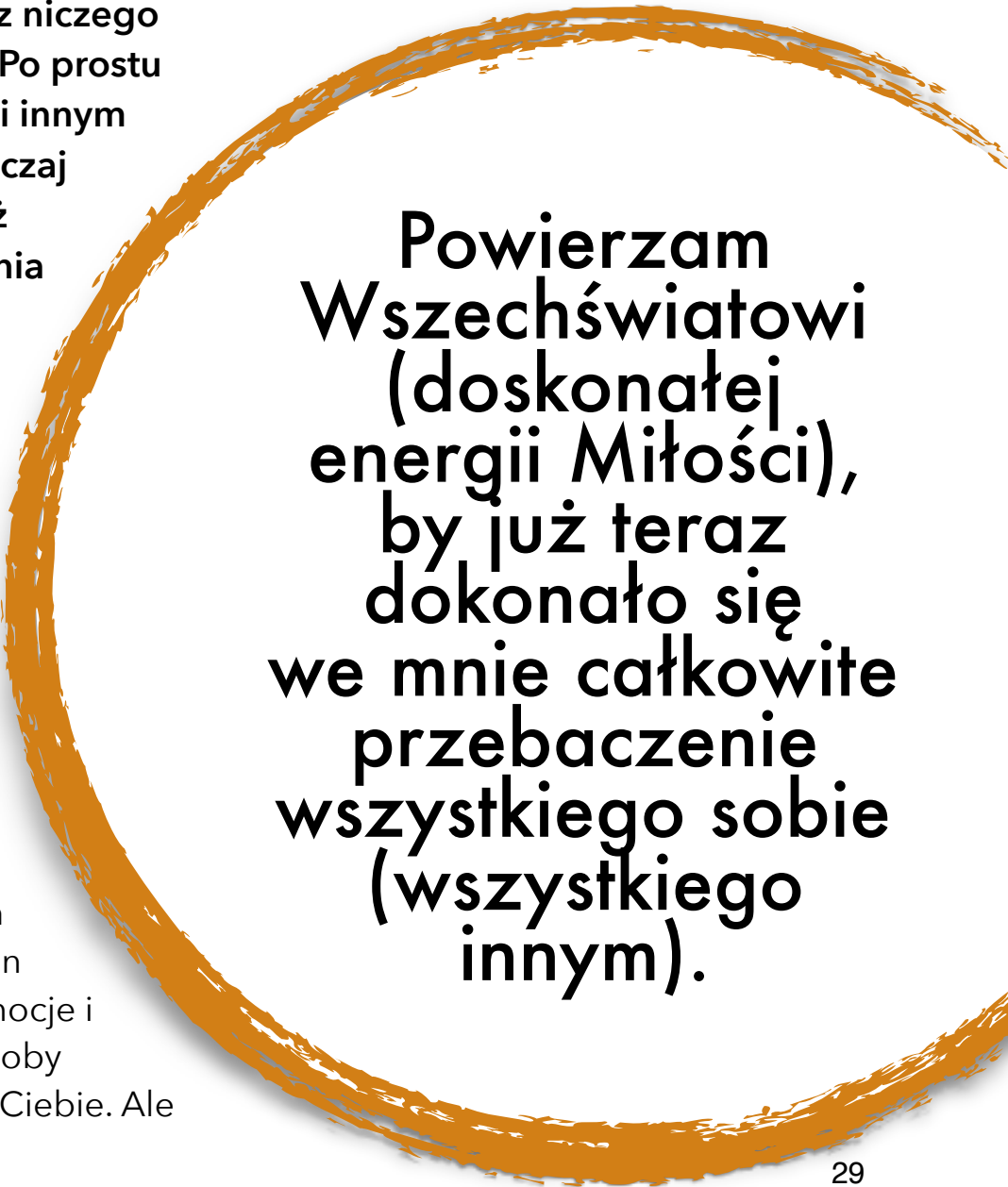
**Ty też nie musisz niczego
w sobie szukać. Po prostu
przebaczaj sobie i innym
wszystko. Przebaczaj
do momentu, aż
podczas przebaczenia
nie będziesz
czuć napięcia i
żadnych
negatywnych
skojarzeń
i wspomnień.
Poczujesz się
wtedy lekko i
przyjemnie.**

Ania nie jest
wyjątkiem. Wiele
innych osób na moich
oczach uwalniało w ten
sam sposób swoje emocje i
zranienia. Nie są to osoby
lepsze, ani gorsze od Ciebie. Ale

do takiego przebaczenia trzeba się
przygotować. Robi się to przy
pomocy

Modlitwy Przebaczenia.

W takiej modlitwie powierzasz
doskonałej energii Miłości, by
dokonało się w Tobie przebaczenie
wszystkiego sobie lub wszystkiego
innym:



**Powierzam
Wszechświatowi
(doskonałej
energii Miłości),
by już teraz
dokonało się
we mnie całkowite
przebaczenie
wszystkiego sobie
(wszystkiego
innym).**

To modlitwa, która pomaga uruchomić w Tobie proces pełnego głębokiego przebaczenia. Dokończyć możesz go już afirmacjami. Taką modlitwę warto wykonać przynajmniej 5 razy.

Takie modlitwy dobrze jest zrobić dwie. Pierwsza dotyczy przebaczenia wszystkiego sobie. Druga - przebaczenia wszystkiego innym.

Nie łącz tych dwóch rzeczy w jednej modlitwie. Twoja podświadomość dużo szybciej zareaguje, jeśli będzie miała bardziej sprecyzowany cel.

Przed przystąpieniem do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń dotyczących przebaczenia, przed rozpoczęciem stosowaniem dekrétów, czy afirmacji, najlepiej jest wykonać kilka razy Modlitwę Przebaczenia (niekoniecznie w tym samym dniu). To zazwyczaj bardzo pięknie otwiera na głębokie przebaczenie.

Proces przebaczenia uruchamia się zwykle po kilku dniach, a czasem dłuższym czasie. Zdarza się, że osoby są tak stłumione wewnętrznie, że muszą taką modlitwę wykonać kilkanaście razy.

Ale zawsze naprawdę warto to zrobić.

Przydatne afirmacje:

Ja przebaczam wszystko sobie.

Ja przebaczam wszystko innym.

Ja przebaczam sobie i innym całkowicie.

Ja zasługuję na przebaczenie.

Przebaczenie sobie i innym jest dla mnie doskonale korzystne.

Ja już teraz rezygnuję z potrzeby karania innych i przebaczam wszystko wszystkim.

Ja jestem doskonale niewinny kiedy jestem sobą.

Ja przyjmuję i akceptuję całkowite wybaczenie w moim życiu.

Ja dziękuję za całkowite wybaczenie w moim życiu.

Powodzenia Przyjacielu!

Sekret świadomego kreowania swojego życia

**Masz realny wpływ na wszystko,
czego doświadczasz. Nawet jeśli
nie możesz kształtować okoliczności
zewnętrznych, zawsze możesz
zmienić swoje podejście do nich.**

**Już samo to może uruchomić
lawinę zmian, których nawet się nie
spodziewasz...**

**Jeśli czasem napotykasz w życiu na
jakieś przeszkody, to najczęściej są**

one wynikiem:

- **poczucia winy**, że coś zrobiłeś lub czegoś nie zrobiłeś,
- **podążania w złą stronę**, niezgodną z Twoją czystą naturą,
- **koncentrowania się na negatywnościach.**

Walka z przeciwnościami nic tu nie da.

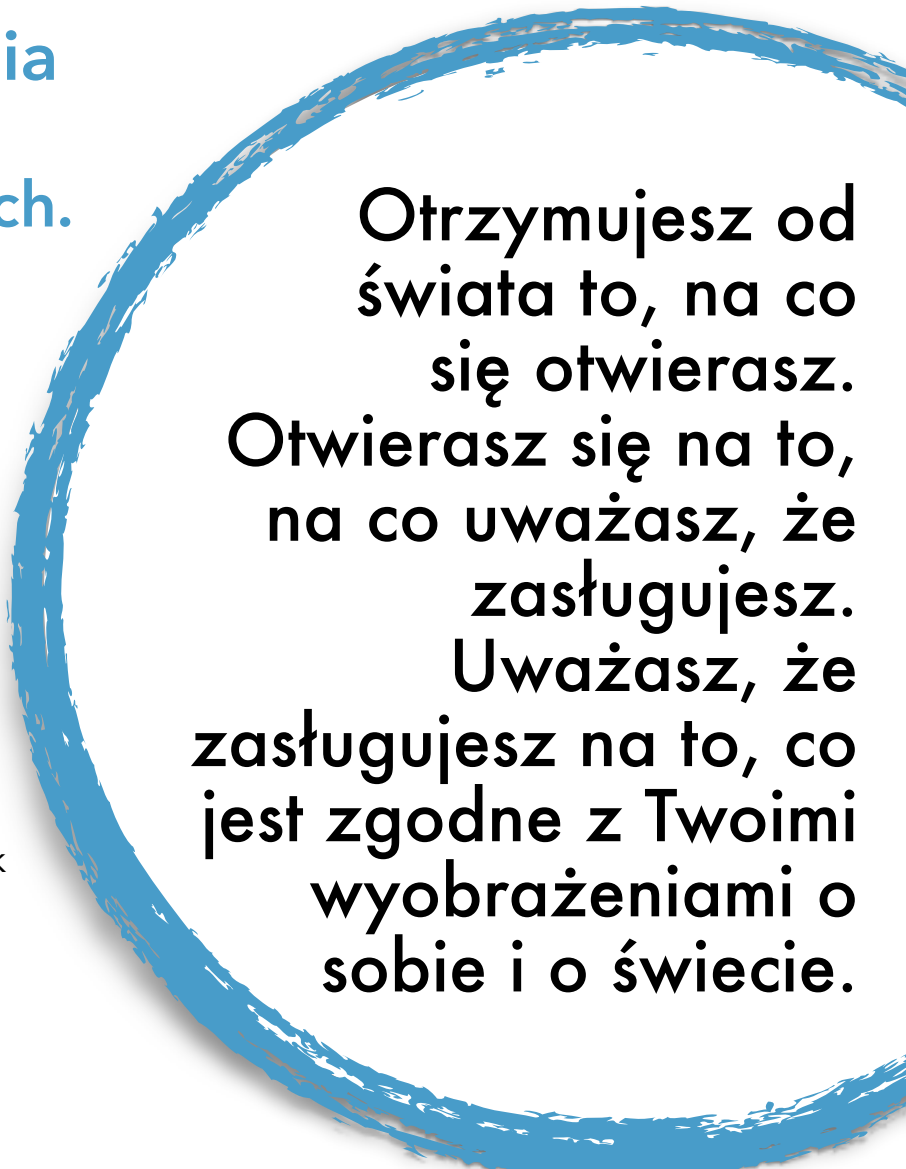
To, na czym się koncentrujesz tylko wzrasta, więc kiedy Ty walczysz, to pojawia się wokół Ciebie coraz więcej walki.

Nie musisz walczyć. Walcząc tak naprawdę zaczynasz walczyć ze światem, który jest tylko materializacją tego, co masz w sobie. Nie tędy droga.

Kiedy ktoś robi Ci przykrość, to nie ten ktoś jest problemem, ale przyczyna w Tobie, która spowodowała, że przykrość pojawiła się w Twoim życiu.

Chodzi o Twoją otwartość. Coś sprawiło, że stałeś się otwarty na trudne doświadczenia. Co to takiego?

Zasada jest taka:



Otrzymujesz od świata to, na co się otwierasz. Otwierasz się na to, na co uważasz, że zasługujesz. Uważasz, że zasługujesz na to, co jest zgodne z Twoimi wyobrażeniami o sobie i o świecie.

Więc to, czym warto się zająć przede wszystkim, to uzdrawianie wyobrażeń o sobie i o świecie.

Problem pojawia się, kiedy widzisz w świecie zagrożenie i zło zamiast miłości. Dlatego zagrożenie i to co negatywne ze strony świata jeszcze wtedy w Twoim życiu działa.

Wpuść do swoich wyobrażeń miłość, a przestaniesz się bać. Zobacz świat pełen miłości, bo takim w istocie jest.

Im pełniej zaakceptujesz miłość w świecie, tym pełniej będzie ona działać w Twoim życiu.

Do swojego życia i do swojego świata przyciągasz zawsze to, co z Tobą harmonizuje.

W rzeczywistości nie ma znaczenia jakie informacje do Ciebie przychodzą. Znaczenie ma to, co wywołuje w Tobie negatywne emocje. Tylko te informacje będą dla Ciebie ważne. To co wywołuje w Tobie przykre emocje jest tym, co masz jeszcze do uzdrowienia.

By otrzymywać same dobre i czyste informacje trzeba się na nie otworzyć i mieć wszystko w sobie uzdrowione. Jeśli masz w sobie jeszcze coś do oczyszczenia i



uzdrowienia, to świat będzie pokazywał Ci co to jest.

Więc negatywne sytuacje mogą się pojawiać do momentu uzdrowienia w Tobie ich przyczyny. Jeśli jest w Tobie na przykład poczucie winy, to będą pojawiać się sytuacje, które to poczucie winy będą z Ciebie wydobywać itd. Dlatego warto obserwować co wywołuje w Tobie emocje. Przyczyna emocji jest zawsze w Tobie i jest ona do uzdrowienia.

Po uzdrowieniu przykre sytuacje przestaną się pojawiać, bo nie będą istnieć już ich przyczyny.

Szczęście, miłość, spokój, radość i spełnienie pojawiają się jako wynik zmiany wyobrażeń. To zmiana wyobrażeń o świecie zmienia warunki życia. Zobacz świat jako radosny, bogaty, w którym są ogromne możliwości pracy, radosnego zarabiania, szczęśliwych związków i wspaniałych relacji z innymi ludźmi, zdrowia itp.

Pielęgnuj w sobie wyobrażenie swojego doskonałego bezpieczeństwa w świecie, wspaniałych, uczciwych ludzi wokół Ciebie, którzy szczerze Cię wspierają. To wyobrażenie szybko zaprocentuje.

Lecz pamiętaj przy tym, by nigdy nie szukać swojego spełnienia i szczęścia na zewnątrz, w świecie lub w innych ludziach.

To nie świat zewnętrzny ma wykreować w Tobie szczęście i spełnienie, Ale Twoje spełnienie kreuje Twój świat zewnętrzny.

Dlatego nie możesz spełnienia znaleźć w świecie zewnętrznym, póki nie odnajdziesz go w sobie. A tutaj trzeba po prostu się oczyścić. Zacząć kochać i podziwiać siebie. Odnajdywać w sobie to, czego szukasz na zewnątrz.

Zobacz, przecież ciągle szukasz na zewnątrz miłości, radości, szczęścia. Tymczasem ono jest i zawsze było w

Tobie, trzeba tylko się oczyścić, by
móc je poczuć. Powodzenia!

Przydatne dla Ciebie afirmacje:

Świat mnie (Twoje imię) kocha.

*Świat mi (Twoje imię) sprzyja i
wspiera mnie na każdym
kroku.*

*Ludzie mnie (Twoje imię)
kochają i są po mojej stronie.*

*Ja (Twoje imię) zawsze mam
wokół siebie wspaniałych,
przyjaznych i życzliwych ludzi.*

*Ja (Twoje imię) świadomie
wybieram do mojego
otoczenia tylko przyjazne,
szczerze, życzliwe i kochające
mnie osoby.*

*Ja (Twoje imię) w pełni
zasługuję na miłość i wsparcie
Wszechświata. Dziękuję.*

*Ja (Twoje imię) już teraz
doświadczam doskonałego
szczęścia, radości, miłości i
spełnienia w moim wnętrzu.
Dziękuję.*



Dodaj swoją reklamę
Napisz do nas na adres:
poczta@dlacialaiduszy.pl

A person's torso is visible, wearing a white tank top. Two hands are holding a bright red heart. The background is a soft, out-of-focus light color.

Ty też potrafisz uzdrowiać

Przekonaj się o tym!

**Wiele osób chciałoby mieć
wspaniałe zdolności i pomagać
innym, a nie wie, że może to robić
choćby od dzisiaj.**

Masz w sobie potężną moc,
cudowną energię i niczego Ci nie
brakuje.

**Jeśli chcesz pokażę Ci jak sam
możesz uzdrawiać. Nie chcę jednak**

**byś uwierzył mi na słowo.
Chcę byś to przetestował.**

Uzdrawiania Duchowego z łatwością możesz się nauczyć. Nie potrzeba do tego jakichś szczególnych zdolności, ale trzeba trochę wiedzy i dobrego serca. To droga, która jest niezwykła i piękna. Z czasem zauważysz, że pomagając innym, uzdrawiasz samego siebie.

Tak naprawdę warto uzdrawiać nie tylko ciało, ale także duszę. Uzdrawiać to, co przyczyniło się do powstania zaburzeń w ciele. Z czasem zaczniesz coraz mniej zwracać uwagę na ciało, a coraz więcej na duchowe głębokie przyczyny wszelkich zaburzeń w ciele.

Ale zacznij od ciała. Zacznij od przetestowania swojej mocy. Możesz to zrobić nawet dzisiaj. To proste ćwiczenie i powinieneś je wykonać bez problemu.

**Pamiętaj! Nikt nie ma Cię
do czegośkolwiek przekonywać.
Ty sam możesz się przekonać.
Możesz przetestować swoją moc.
Po prostu to sprawdź.**

Spójrz na swoją dłoń. Prawą dłoń. Spójrz na środek jej wewnętrznej strony. U góry widzisz cztery palce. Z prawej strony kciuk. Poruszaj teraz kciukiem. Widzisz jak potężny mięsień łączy go z dłonią? Teraz znajdź środek dłoni. Nie zwracaj uwagi na palce, ale na środkową część dłoni. Masz to?

Teraz UWAGA:

**Ciało jest zawsze wynikiem.
W nim widać pewien skutek.**

**Między środkiem
dłoni,
a potężnym
mięśniem kciuka
znajduje się Twoja
czakra dłoni.
To punkt, który
promieniuje
uzdrawiającą
energiją.**

Ten punkt ma każdy, również Ty. On działa zawsze. Energia promieniuje z tego punktu na minimum 10 cm. Również u Ciebie. Dzięki różnym ćwiczeniom możesz zwiększyć tę moc i odległość promieniowania, ale nie jest to konieczne. W trakcie Twojej praktyki zadzieje się to samoistnie.

Twoja wola i moc wizualizacji kierują energią, która jest w Tobie. Dlatego możesz dowolnie przesyłać energię poprzez czakry swoich dłoni, wydając odpowiednie polecenie mentalne, odpowiednią myśl i wyobrażenie.

Jeśli nie wydasz polecenia i nie wyobrazisz sobie energii uzdrawiającej, która płynie przez Twoje dłonie, to w sposób naturalny Twoja prawa dłoń będzie dawać energię, a lewa przyjmować. Może też być odwrotnie, jeśli ktoś jest leworęczny, choć nie zawsze jest to regułą. Trzeba po prostu to sprawdzić.

Dlatego jeśli tylko zechcesz możesz uzdrawiać nawet obiema rękami jednocześnie, przykładając je do chorego miejsca i wydając odpowiednie polecenie mentalne. Nie ma tu żadnych ograniczeń.



Już teraz możesz wypróbować moc czakr swoich dłoni. Do tego celu chcę zaproponować Ci coś, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić to najszybciej.

Uzdrowianie standardowych dolegliwości trwa dość długo i potrzeba do tego kilku lub kilkunastu sesji. Ale istnieje dolegliwość, którą będziesz potrafił uzdrowić w ciągu 15-30 minut! Chodzi o niewielkie oparzenie.

Jeśli znajdziesz się kiedyś w sytuacji, w której ktoś oparzy swoją skórę, to odważ się i zaproponuj, że mu pomożesz. Wystarczy, że przyłożysz swoją dawkę dłoni (z reguły jest to dłoń prawa) na odległość około 2 - 3 cm od oparzonego miejsca i będziesz trzymać ją tam tak długo, aż ból zniknie.

Zazwyczaj nie trwa to dłużej niż 30 minut. Nie zachęcam Cię oczywiście, byś odradzał ludziom wizyty u lekarza, ale jeśli oparzenie jest niewielkie i ktoś nie chce nigdzie z nim jechać, to warto mu pomóc.

Tak właśnie to działa! Twoja dłoń w sposób naturalny wysyła uzdrawiającą energię na odległość minimum 10 cm. Dzięki temu możesz samodzielnie uzdrawiać między innymi oparzoną skórę!

Przyłożenie dłoni na odległość 2 - 3 cm od oparzonego miejsca sprawia, że oparzenie zaczyna pobierać ogromną ilość energii z Twojej czakry dłoni. Czujesz to po odczuwanym gorącu na ręce. A kiedy ból znika i rana się uzdrawia, uczucie gorąca powoli ustępuje.

**Właśnie dlatego jesteś
w stanie precyzyjnie określić,
czy uzdrawiana osoba czuje
jeszcze ból, czy już nie.**

Jeśli czujesz, że miejsce pobiera jeszcze energię z dłoni, to znak, że nadal boli. Nikt nie będzie w stanie Cię oszukać. Kończysz uzdrawianie w momencie, kiedy na dłoni czujesz przyjemny chłód.

Uzdrawiając oparzenie możesz oczywiście lekko dotykać chorego miejsca, ale zachowanie odległości od 2 do 3 cm ma tę zaletę, że pomaga lepiej wyczuwać energię, która wypływa z Twojej dłoni, dzięki czemu wiesz, kiedy ból znika.

Poznasz to po odczuciu chłodu zastępującemu stopniowo uczucie gorąca na Twojej dłoni. Poza tym odległość 2 – 3 cm jest też dużo bardziej komfortowa dla uzdrawianej osoby, ponieważ dotykane oparzonego miejsca zazwyczaj wywołuje u niej dodatkowy ból.

Efekt uzdrawiania jest taki, że nie znika zaczerwienienie na skórze. Ono pozostaje jeszcze przez jakiś czas.

**Natomiast bezpośrednio
po uzdrawianiu całkowicie
i od razu znika ból towarzyszący
zwykle poparzonej skórze.**

Mnie osobiście najpoważniejsze oparzenie, jakie zdarzyło się leczyć, to dłoń poparzona rozgrzanym do wysokiej temperatury olejem. Cały zabieg trwał około 45 minut, ale po nim osoba wróciła do całkowitej sprawności. Była w stanie nawet zmywać naczynia pod bieżącą wodą! Oczywiście poparzona skóra potrzebowała nieco więcej czasu, by się zregenerować, ale ból zniknął całkowicie i od razu.

***Masz w sobie niezwykle
zdolności i umiejętności.
Jesteś niezwykle cenną i
wartościową istotą.***

Kochaj więc siebie i z każdym dniem odkrywaj to, co masz w sobie najwspanialszego. Doceniaj siebie i myśl o sobie tak pięknie, jak tylko potrafisz, obdarzając jednocześnie świat i innych ludzi wszystkimi swoimi wspaniałymi talentami, zdolnościami i umiejętnościami.

Powodzenia!



Proste triki na dobry sen

**Regularny, odpowiednio długi
i głęboki sen to podstawa naszego
zdrowia, dobrego samopoczucia
i właściwego funkcjonowania
praktycznie w każdej sferze życia.**

Niewystarczająca ilość lub jakość
snu negatywnie odbija się na
naszym zdrowiu, pracy i relacjach z

ludźmi. Jesteśmy nieustannie
zmęczeni, rozdrażnieni i mniej
wydajni. Mniej snu to większe

zapotrzebowanie organizmu na energię z innych źródeł, a stąd prosta droga do przejadania się. Co najciekawsze deficytów snu nie da się odrobić w kilka dni. Dlatego tak ważna jest tu regularność i systematyczność.

Zobacz co już dziś możesz zrobić, by jak najlepiej wykorzystać ten codzienny ważny czas odpoczynku i regeneracji Twojego organizmu.

Jakie są najczęstsze przyczyny problemów ze snem?

Należą do nich:

- ◆ długotrwały stres i napięcie,
- ◆ zmartwienia, przeładowanie pracą, niedokończone sprawy,
- ◆ nieodpowiednia dieta, zwłaszcza wieczorem,
- ◆ nadmiar stosowanych używek,

- ◆ niewłaściwie przygotowane miejsce do spania,
- ◆ nieodpowiednie warunki snu,
- ◆ niektóre problemy zdrowotne.

Proste sposoby na poprawę snu

Jak urządzić sypialnię?

1. Twoja sypialnia powinna być dla Ciebie przytulna i wygodna.
2. Dbaj o porządek w sypialni. Dzięki temu łatwiej się odprężysz. Zakurzona i zagracona sypialnia negatywnie wpływa na jakość snu.

3. Zrezygnuj z gromadzących kurz i roztocza materiałów wykończeniowych. Postaw na prostotę i naturalność. Unikaj agresywnych i pobudzających kolorów, wybierz raczej te spokojne i stonowane. One najlepiej sprzyjają wyciszeniu.
4. Zrezygnuj z zegara w widocznym miejscu. Niech niepotrzebnie Cię nie rozprasza i nie stresuje.
5. Postaw na zdrowy i wygodny materac.
6. Odpowiednio dobierz pościel. Niech będzie dla Ciebie przyjemna w dotyku, oddychająca i dostosowana do pory roku. To ważne, aby nie było Ci ani za ciepło, ani za zimno.
7. Nie ustawiaj w sypialni zbyt wielu roślin. Wybierz kilka i koniecznie takich, które nocą emitują tlen, a nie dwutlenek węgla.

Najlepsze warunki do snu

1. Po pierwsze Twoja sypialnia powinna być porządnie wentylowana.
2. Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Nie przegrzewaj jej. Pamiętaj, że do snu lepsza jest trochę niższa temperatura niż ta, w której najlepiej czujesz się w ciągu dnia.
3. Zapewnij sobie idealną ciszę.
4. Podczas snu najkorzystniejsza jest niczym niezakłócona ciemność. Zasłoń rolety, wyłącz wszystkie urządzenia emitujące światło. W takich warunkach organizm produkuje najwięcej melatoniny, czyli hormonu snu.
5. Usuń z sypialni wszystkie możliwe urządzenia elektroniczne lub połącz je



Zdjęcie: iStock.com/simonapiolla

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

jak najdalej od łóżka, a najlepiej wyłącz.

- 6.** Zrezygnuj z przeglądania telefonu lub tabletu tuż przed snem. Migoczące z dużą częstotliwością ekrany tych urządzeń sprawiają, że organizm potrzebuje dużo więcej czasu na wyciszenie się i zaśnięcie.

Dostosuj swój styl życia

- 1.** Wyrób w sobie nawyk wstawania i kładzenia się spać o tej samej porze każdego dnia, także w weekendy. Taka rutyna zaprogramuje Twój organizm i pozwoli dużo efektywniej wykorzystać godziny snu.

2. Nie spędzaj w łóżku zbyt dużo czasu przed zaśnięciem, ani po przebudzeniu. Nie jedz w łóżku, nie pracuj, nie oglądaj filmów. Wszystkie czynności, które zwykle wykonuje się gdzie indziej, wykonuj w innych, odpowiednich i przeznaczonych dla nich pomieszczeniach.
3. Zrezygnuj z drzemek w ciągu dnia, a jeśli już musisz się zdrzemnąć, to niech taki sen będzie krótki i sporadyczny. Spanie o niestandardowych porach niepotrzebnie dezorientuje organizm.
4. Ruszaj się, ćwicz, uprawiaj regularnie sporty i bądź aktywny. Aktywni lepiej śpią. Ruch rozładowuje stres, relaksuje i uszczęśliwia. Pamiętaj jednak by nie robić tego tuż przed snem i dać swojemu organizmowi co najmniej kilka godzin na wyciszenie.

5. Prowadź zdrowy i higieniczny styl życia.

Co z używkami?

1. Zrezygnuj z mocnej herbaty i kawy przed snem.
2. Alkohol mimo, że pozwala szybciej zasnąć, to negatywnie wpływa na jakość snu.
3. Spróbuj zasnąć bez pomocy sztucznych środków - bardzo często zakłócają one głębokie fazy snu. W rezultacie szybko zasypiasz, ale po przebudzeniu wcale nie czujesz się wypoczęty i zregenerowany.
4. Palenie papierosów także nie wspomaga zasypiania i zdrowego snu.

Co jeść, a czego nie jeść?

1. Na pewno nie jest dobrym pomysłem kłaść się spać

głodnym, ale przejadanie się to też nie najlepsza opcja. By dobrze spać jedz lekkostrawną kolację, minimum 2 do 3 godzin przed snem.

- 2.** Na ostatni posiłek wybieraj produkty, które pobudzają wydzielanie melatoniny, czyli naturalnego hormonu snu. Do takich produktów należą: maliny, truskawki, porzeczki, jeżyny, agrest.

Migdały, nasiona słonecznika, orzechy dodatkowo pomogą rozluźnić napięte mięśnie. Regenerująco i wyciszająco na ciało i umysł działają także banany, ziarna zbóż, zielone warzywa i kakao. Na przykład sałata posiada substancje o właściwościach podobnych do opium. Ciekawym pomysłem jest picie przed snem soku



wiśniowego. Zawiera on duże ilości substancji prowadzących do wydzielania się naturalnej melatoniny.

3. Wieczorem unikaj za to spożywania produktów pobudzających i dodających energii takich jak boczek, bakłażan, awokado, ser, a także ostrych przypraw oraz cukru.

Stwórz pomocne rytuały

1. Zrelaksuj się i odpręż poprzez codzienne wieczorne spokojne rytuały jak na przykład czytanie książki, rozmowy z bliskimi, rutynowe zabiegi higieniczne, medytacja. Codzienna powtarzalność określonych czynności daje organizmowi sygnał, że czas na sen.

2. Zafunduj sobie ciepłą relaksującą kąpiel z olejkami eterycznymi, świecami i ulubionymi zabiegami kosmetycznymi.

3. Przed snem skupiaj się na dobrych pozytywnych rzeczach. Niech Twoje myśli będą spokojne i błogie.

4. Jeśli trudno Ci zasnąć znajdź sobie jakieś szczególnie nudne dla Ciebie zajęcie - manualne lub nudną lekturę. Jest duża szansa, że szybko Cię znuży i uśpi.

Naturalne sposoby na lepszy sen

1. Przede wszystkim nie próbuj zasnąć na siłę, bo to Cię tylko zdenerwuje. Gdy jesteś zbyt pobudzony na sen, uspokój się i wycisz za pomocą serii powolnych głębokich oddechów.

2. Zastosuj napary z ziół, które wspomagają zasypianie. Sprawdzą się tu **melisa, lawenda, rumianek, kozłek lekarski, dziurawiec, męczennica, szyszki chmielu oraz waleriana.**
3. Pomocna okaże się także odpowiednio dobrana aromaterapia. Najbardziej sprzyjające zasypianiu zapachy to: **majeranek, lawenda, jałowiec, mandarynka, kmin rzymski, jaśmin, ylang-ylang.** Zawsze wybieraj naturalne olejki eteryczne wysokiej jakości z atestem.
4. Spraw sobie poduszkę rumiankową - włóż ususzone kwiaty rumianku do swojej poduszki. Pomoże nie tylko zasnąć, ale też wyeliminuje bóle głowy.

Autor: S. M.



Dodaj swoją reklamę
Napisz do nas na adres:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Napisz do Eksperta

REKLAMA



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYN
HOLISTYCZNA

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

Duchowe odchudzanie:

Najpotężniejsze narzędzia przemiany życia i ciała **Afirmacje** część 2

**Twoje ciało nie jest dziełem
przypadku. Twoje ciało to precyzyjne
odzwierciedlenie Twojego wnętrza.
To dobra wiadomość, bo to znaczy,
że masz wpływ na to jak Twoje
ciało się kształtuje.**

Pewne rzeczy można odgadnąć
niemal na pierwszy rzut oka. By
zrozumieć inne, trzeba zajrzeć nieco

głębiej. Wszystko w swoim czasie.
Jedno jest pewne - zmiana każdej
Twojej negatywnej myśli,

przekonania, czy wyobrażenia na pozytywne może przynieść same korzyści, bardzo często mające realny wpływ na to jak wygląda i jak funkcjonuje Twoje ciało fizyczne.

Najprostszym, najbardziej intuicyjnym i dostępnym praktycznie dla każdego sposobem na pracę ze swoim wnętrzem są afirmacje. Dziś przekażę Ci kilka kolejnych informacji jak najlepiej je wykorzystać.

Jak tworzyć skuteczne afirmacje?

W afirmacjach stosuj pozytywne słowa i pozytywne, budujące stwierdzenia, koniecznie w czasie teraźniejszym. Używaj przy tym jak najprostszych i jak najkrótszych sformułowań. Im prostsza afirmacja, tym łatwiej trafi ona do Twojej podświadomości. Czasem jedną dłuższą afirmację lepiej jest rozbić na kilka krótszych.

Przykłady:

✱ *Ja (imię) przestaję nienawidzić siebie.* – **Źle** Użyto tu negatywnych zwrotów. Tutaj Twój umysł cały czas skupia się

na fakcie, że nienawidzisz siebie.

Lepiej byłoby: *Ja (imię) kocham i szanuję siebie.*

✱ *Ja (imię) pokocham siebie.* – **Źle** Zastosowano czas przyszły.

Lepiej byłoby: *Ja (imię) już teraz kocham siebie.*

✱ *Ja (imię) kocham siebie, ponieważ zasługuję na to, gdyż jestem niezwykle cenny i wartościowy.* – **Źle** Zbyt długa i złożona afirmacja.

Lepiej byłoby stworzyć 3 afirmacje: *Ja (imię) kocham siebie. Ja (imię) zasługuję na to, by kochać siebie. Ja (imię) jestem niezwykle cenny i wartościowy.*

Jeśli nadal nie jesteś pewny, czy Twoja afirmacja skonstruowana jest poprawnie, napisz do nas na adres redakcji, a postaramy się rozwiązać Twoje wątpliwości.

Jak często należy stosować afirmacje?

Tak często jak tylko masz na to ochotę. Najlepiej co najmniej trzy razy dziennie: rano tuż po

przebudzeniu, w ciągu dnia oraz wieczorem tuż przed zaśnięciem.

Na początek jednak jako okres wyjściowy proponuję stosować każdą afirmację przez **co najmniej 30 dni**.

Rankiem zaraz po przebudzeniu oraz wieczorem tuż przed zaśnięciem Twój podświadomy umysł jest szczególnie chłonny i otwarty na przyjmowanie nowych myśli oraz wyobrażeń.

Pamiętaj o tym, że taka przemiana to jest proces i musi trochę potrwać. Bądź cierpliwy i konsekwentny. Ciesz się każdym najmniejszym sukcesem, który zauważysz.

Jak długo stosować jedną afirmację?

Sam będziesz wiedział najlepiej, kiedy Twoja podświadomość bezkrytycznie zaakceptuje afirmowaną myśl i przyjmie ją jako swoją nową prawdę. Najlepiej sprawdzić to w następujący sposób:

Jeśli przez kilka kolejnych dni podczas stosowania afirmacji nie pojawią się u Ciebie żadne negatywne myśli i odczucia z nią związane, oznacza to, że afirmacja została zaakceptowana.

Czy mogę zmieniać afirmację w trakcie stosowania?

Jak najbardziej. Jeśli poczujesz, że chciałbyś zmienić w swojej afirmacji jakieś słowo lub jej większą część, zrób to śmiało. Elastycznie dopasowuj afirmację do swoich potrzeb. Dzięki temu Twój umysł zaakceptuje ją dużo szybciej.

To Ty wiesz najlepiej jakie słowa i zwroty najbardziej przemawiają do Twojej podświadomości.

Podobnie, jeśli poczujesz w trakcie stosowania afirmacji, że warto byłoby całkowicie zmienić ją na inną, dotyczącą innej sfery Twojego życia, zrób to.

**Czasem okazuje się,
że zanim uzdrowimy jakąś
rzecz w sobie, musimy najpierw
sięgnąć głębiej i wcześniej
uzdrowić coś innego.**

Pamiętaj przy tym, aby tworząc i zmieniając afirmacje używać jak najprostszyc i tylko pozytywnych stwierdzeń w czasie teraźniejszym.

Czy mogę stosować kilka afirmacji naraz?

Tak, ale niezbyt dużo. Co najwyżej dwie lub trzy i najlepiej, żeby były one powiązane ze sobą tematycznie. Czasem przemiana niektórych myśli i wyobrażeń wydobywa z nas silne emocje, więc gdybyśmy wzięli na siebie naraz zbyt wiele afirmacji moglibyśmy się po prostu zmęczyć, a nie o to chodzi.



Twoja przemiana ma się odbywać w atmosferze przyjemności, radości i spokoju.

Czy to normalne, że czuję się gorzej podczas stosowania afirmacji?

To normalne, że podczas stosowania afirmacji możesz poczuć się gorzej. Zaczynasz pracować ze swoimi emocjami i negatywnymi wzorcami, więc siłą rzeczy wychodzą one na wierzch. Ale nie zniechęcaj się i nie rezygnuj. Afirmuj nadal, ewentualnie zgodnie z własnymi odczuciami zmodyfikuj lub zmień afirmację.

Z biegiem czasu przy pomocy afirmacji stopniowo usuniesz ze swojego umysłu to, czego nie chcesz i zastąpisz to nowymi pozytywnymi wzorcami i wyobrażeniami.

Jak poznać, że afirmacja jest już zaakceptowana przez podświadomość?

Kiedy przez kilka dni pod rząd (do tygodnia) stosowania afirmacji nie pojawiają się u Ciebie żadne negatywne myśli, skojarzenia, czy odczucia związane z afirmacją, oznacza to, że została ona zaakceptowana przez Twoją podświadomość.

Powodzenia!

Ciesz się z dowiadywania się czegoś nowego o sobie!

Praktyczne metody kreowania bogactwa

Możesz zacząć już dziś

**By czegoś doświadczać,
musisz być na to otwarty.**

By stać się na coś otwartym, trzeba się na tym koncentrować. A to na czym się koncentrujesz wzrasta.

Poznaj nasze proste wskazówki na kreowanie bogactwa.

Myśl o tym, mów o tym i poczuj to (harmonia myśli, słów i uczuć)

Poczuj bogactwo tak mocno jak potrafisz. Poczuj, że masz wszystko czego pragnąłeś, uśmiechnij się i poczuj się zadowolony. Bądź taki, a wszystko w Twoim życiu przewróci się do góry nogami.

Staniesz się bogaty, bo nie będzie innego wyjścia. Będziesz miał wszystkiego pod dostatkiem, bo właśnie to uruchomiłeś!

Chcąc doświadczyć bogactwa, musisz stworzyć w sobie jego wyobrażenie. Nie możesz być bogatym, jeśli nie potrafisz sobie wyobrazić, czym jest bogactwo i nie ugruntujesz tego wyobrażenia w sobie.

Dbaj o swoje pozytywne wyobrażenia

Kiedy chcesz przyciągnąć bogactwo nie możesz wyobrażać

sobie biedy. Nie możesz mówić o braku i myśleć o nim.

By być bogatym, musisz najpierw to poczuć. By poczuć bogactwo musisz o bogactwie myśleć. By myśleć o bogactwie, musisz je sobie wyobrazić. Wszystko dąży do zrozumienia podstawowej zasady bogactwa.

**Chcąc doświadczyć bogactwa
musisz je sobie wyobrazić, musisz
o nim myśleć i o nim mówić.**

Strach pojawia się wtedy, kiedy pojawiają się o nim myśli, a pojawiają się takie myśli, kiedy pojawią się wyobrażenia o zagrożeniu. By pozbyć się strachu, trzeba pozbyć się negatywnych wyobrażeń.

By pozbyć się negatywnych wyobrażeń, trzeba zastąpić je pozytywnymi. Zamiast myśleć, że coś może Ci się stać, to pomyśl, że jesteś bezpieczny i chroniony. Jeśli nie czujesz się chciany i kochany, to

pomyśl, że jesteś atrakcyjny dla ludzi i że sama Twoja obecność im służy.

Zmieniając wyobrażenia, zmieniasz zdarzenia w swoim życiu. Bo z wyobrażeń te zdarzenia powstają.

**Otaczaj się
rzeczami, które
Cię cieszą**

Podobnie kolejna duchowa zasada mówi, że chcąc doświadczać szczęścia, musisz o nim myśleć, mówić i je sobie wyobrażać. Już teraz możesz sobie w tym pomóc w następujący sposób.

Zacznij otaczać się przedmiotami, które wzbudzają w Tobie radość, które Cię cieszą. Usuń ze swojego otoczenia rzeczy, z którymi masz niemiłe wspomnienia, a usuniesz wiele z ciężaru, który w sobie nosisz.



Wyrzuć zdjęcia, które nie przypominają Ci radosnych i szczęśliwych chwil. To wszystko jest energią, którą zmagazynowałeś. Oczyszczyć to i otaczaj się tym, co wzmocni Twoje odczucie bogactwa i szczęścia.

Otwórz swoją szafę i wyrzuć stare rzeczy, których nie używasz. Nie magazynuj ubrań, które nie do końca Ci się podobają i w których nie chodzisz.

W ten sposób rozpoczniesz wspaniałe oczyszczanie swojego otoczenia i życia.

Pamiętaj, że świat Ci sprzyja

Cały świat dąży do doskonałości. Cały świat dąży do szczęścia i wzrastania. To naturalny cel wszechświata – rozwijać się i wzrastać.

Kiedy więc Ty się rozwijasz i wzrastasz, to przyczyniasz się do wzrostu wszechświata. Twoje szczęście i bogactwo wspiera wibracje szczęścia i bogactwa w świecie. Dlatego Twoje bogactwo i Twoje szczęście są korzystne dla świata.

**Świat korzysta najwięcej,
kiedy Ty jesteś szczęśliwy
i bogaty!**

Światu opłaca się byś był szczęśliwy i bogaty. Kiedy Ty się bogacisz, zyskuje cały świat! Ludzie biorą z Ciebie przykład, widzą, że można, że to możliwe.

Twoje bogactwo zawsze służy światu, oczywiście o ile budujesz je z miłością i najwyższą korzyścią dla wszystkich. A kiedy robisz to, co sprawia Ci radość i przyjemność, co jest wyrazem Twojej miłości, jest to bezwzględnie korzystne dla Ciebie i innych.

Dlatego świat będzie Cię wspierał, kiedy tylko wejdiesz na tę drogę. Wspierając Twój rozwój, szczęście i bogactwo, świat działa w harmonii z sobą i tak naprawdę wspiera również sam siebie i swoje wzrastanie. Zobacz jak światu zależy na Twoim szczęściu i bogactwie! Spójrz jakie odpowiedzi i inspirujące przekazy ciągle Ci przesyła!

Numerologiczna Czwórka

- poznaj
jej mocne
i słabe strony

To jaką cyfrą numerologiczną jesteś
ma ogromny wpływ na to jaką jesteś
osobą - jaki masz charakter, naturalne
tendencje i predyspozycje.

Znajomość symboliki cyfr to szansa
na lepsze zrozumienie siebie i
świadome rozwijanie swojego

najwyższego potencjału.
Numerologiczna liczba urodzenia,
to liczba, którą oblicza się na

podstawie daty narodzin. Dla osoby urodzonej na przykład 16 kwietnia 1964 roku należy wykonać następujące działanie:

$$1 + 6 + 0 + 4 + 1 + 9 + 6 + 4 = 31$$

a następnie:

$$3 + 1 = 4$$

Osoba urodzona tego dnia to **numerologiczna Czwórka**.
Poznajmy ją bliżej.

Cechy osobowości

Numerologiczne Czwórki to osoby niezwykle solidne, odpowiedzialne, uporządkowane i poważne. Bez dwóch zdań można na nie liczyć. Bywają wymagające wobec samych siebie, ale także wobec otoczenia. Jednak z drugiej strony numerologiczna Czwórka to także osoba cierpliwa, wrażliwa i posiadająca silną wewnętrzną pogodę ducha.

Czwórka jest punktualna i uczciwa. W swoich działaniach nie kieruje się chciwością, czy egoistycznymi pobudkami. To praktyczny realista,

który nie ulega emocjom i nade wszystko ceni sobie rozsądek oraz racjonalne i logiczne myślenie. Z natury jest ostrożna, powściągliwa i oszczędna. Zdarza jej się popadać w perfekcjonizm.

Numerologiczną Czwórkę niezwykle trudno wyprowadzić z równowagi, ale jeśli już do tego dojdzie, potrafi być oschła, uparta, surowa i krytyczna. Jeśli przesadzisz i zajdziesz Czwórcę za skórę, może okazać się zawzięta i nieprzejednana.

Dla Czwórek niezwykle ważne jest poczucie bezpieczeństwa.

Jest to wibracja, która posiada sporo lęków, dlatego wiele z jej działań skierowanych jest na zapewnienie bezpiecznej przyszłości sobie i bliskim. Dlatego właśnie Czwórki to osoby, którym nie przeszkadza monotonia i rutyna. Wręcz przeciwnie. Pewna powtarzalność w ich życiu zapewnia

im upragniony spokój, stabilizację i komfort psychiczny.

Numerologiczna Czwórka nie podejmuje żadnego działania bez wcześniej opracowanego planu. Nie przepada też za okolicznościami zmuszającymi ją do zmiany raz obranej drogi.

Domeną Czwórki jest ład i porządek. Uwielbia tworzyć wokół siebie pewne struktury i stać na straży szeroko rozumianej równowagi i sprawiedliwości.

Zawsze opowie się w obronie słabszych i pokrzywdzonych.

Czwórka jest raczej konserwatywna. Ceni w swoim życiu autorytety i tradycje, które dają jej tak ważne dla niej poczucie bezpieczeństwa i przynależności. To zdeklarowani domatorzy i nierzadko pedanci, którzy kochają jednak przyrodę i naturę.

Numerologiczna Czwórka to osoba raczej zamknięta w sobie i skierowana do wewnątrz.



Niechętnie udziela się towarzysko i nie lubi być na pierwszym planie. Posiada tendencję do nadmiernego analizowania i rozpamiętywania przeszłości, obwiniania siebie, co często prowadzi ją do melancholii, pesymizmu i apatii.

To, co przydałoby się Czwórcie, to nieco więcej luzu, spontaniczności i fantazji. Zamiast trzymać się sztywno ustalonych reguł i poglądów, warto by wpuściła czasem do swojego życia trochę świeżości i polotu. By sobie jednak na tę kreatywność i elastyczne podejście do życia pozwolić, Czwórka musi w danym obszarze czuć się wystarczająco bezpiecznie. W przeciwnym wypadku nie będzie tolerowała najmniejszego ryzyka, stresu, czy nawet niewinnych niespodzianek. Starannie za to zaplanuje i zorganizuje własne życie, by mieć wszystko pod kontrolą.

Relacje z ludźmi

Numerologiczne Czwórki są mało towarzyskie i skryte. Raczej trzymają się na uboczu. W relacjach z ludźmi brak im śmiałości i otwartości, dlatego dla własnego komfortu wolą trzymać się na dystans.

Czwórki nie lubią konfliktów. By ich unikać wolą dostosować się do otoczenia, przemilczeć pewne sprawy, niż otwarcie i głośno wyrazić swoje niezadowolenie. Z powodu tej uległości i skłonności do podporządkowywania się, dają się czasem zdominować ludziom ze swojego otoczenia.

Czwórkom ogólnie trudno jest mówić o swoich potrzebach i problemach, bo kojarzy im się to z okazywaniem własnej słabości. Dlatego wolą swoje odczucia pomijać, co nierzadko prowadzi do niezdrowego kumulowania się niepotrzebnych emocji.

Problemy z wyrażaniem uczuć i okazywaniem emocji sprawiają, że numerologiczne Czwórki na pierwszy rzut oka odbierane są jako niedostępne, wycofane i chłodne. To także niezwykle konkretni i rzeczowi rozmówcy. To, co się dla nich liczy, to wymiana informacji, a nie zabawa w sztukę konwersacji.

Przyjaciół i znajomych dobierają bardzo ostrożnie, w racjonalny i chłodny sposób. Są nieufne i źle znoszą odtrącenie. Osoby, które do siebie dopuszczają, muszą spełniać pakiet pewnych wymagań. Numerologicznej Czwórcie szkoda będzie czasu na relacje z osobą

zbyt absorbującą i wymagającą wiele uwagi. Najlepiej za to będzie czuła się w towarzystwie osób podobnych sobie - konkretnych, stabilnych i zorientowanych na cel.

Dlatego właśnie Czwórki nie przepadają za osobami chaotycznymi, które wszystko załatwiają w ostatniej chwili. Nie radzą sobie także ze zbytnią wylewnością ze strony innych. Jednak gdy już ktoś zaskarbi sobie ich zaufanie i zyska miano

przyjaciela Czwórki, to może liczyć na pewną i owocną przyjaźń, której wsparcie, lojalność i zaufanie jest solidnym fundamentem.

Złożona komuś obietnica jest dla Czwórki świętością. Dlatego mając w pobliżu kogoś takiego, możesz być pewny, że Twoje sekrety zostaną dochowane. Czwórka nie da się nikomu podejść, ani zwieść. Nigdy Cię nie oszuka i nie zdradzi.



Związki partnerskie

Numerologiczne Czwórki są zdecydowanie stałe w uczuciach. Nie w głowie im przelotne romanse i powierzchowne relacje. Mimo pozornej szorstkości to oddani, wierni, troskliwi, szczerzy i lojalni partnerzy, którym można ufać. Interesuje je trwałość i stabilny związek - fundament do założenia rodziny, która jest dla nich niezwykle ważna. Jeśli Czwórka znajdzie odpowiedniego partnera, któremu zaufa, odda mu się całkowicie i odwzajemni tym samym.

Mimo że numerologiczne Czwórki to osoby bardzo stałe w uczuciach, nie są jednak w stanie okazywać tych uczuć bez ustanku. Nie posiadają duszy romantyka, a na pewno nie będą obnosić się ze swoją miłością w kiczowaty w ich mniemaniu sposób. Romantyczne historie ich nie wzruszają, podobnie jak czułe słówka i kokieteria. Dla Czwórki miłość jest czymś pewnym, stałym i oczywistym. Skoro ma kogoś kocha, nie czuje potrzeby ciągle tego podkreślać i obnosić się ze swoimi uczuciami.

Z podobnych, równie praktycznych względów Czwórki nie posiadają specjalnych umiejętności uwodzicielskich. Zresztą same nie dają się też łatwo uwieść, czy zauroczyć. Potrzebują czasu, żeby zaangażować się w związek. Z natury nie bywają zazdrosne, no chyba że partner da im wyraźny powód. Wówczas stają się podejrzliwe i gniewne.

Czwórka ma swoje zasady, dlatego czasem ma kłopot z tolerancją dla osób ze swojego otoczenia oraz dla ich sposobu bycia. Jeśli ktoś na jej terytorium nie przestrzega jej zasad może ją to złościć. W końcu ład, porządek i przestrzeganie reguł, to dla Czwórki bardzo ważne sprawy.

Jeśli zranisz lub zawiedziesz Czwórkę możesz spodziewać się zemsty. Nie będzie Ci też łatwo odzyskać jej zaufania.

Praca

Numerologiczna Czwórka to typ ambitny i przedsiębiorczy. Nie lubi bezczynności, za to kocha rozwijać się i doskonalić. W sprawach zawodowych Czwórka jest również zdyscyplinowana, zdeterminowana, wytrwała i pracowita. Nie poddaje się łatwo i nie zraża porażkami. Jej

silna wola i konsekwencja w działaniu sprawiają, że mimo przeciwności zwykle osiąga zamierzony cel. Czwórka w krytycznych sytuacjach wykazuje sporą odporność na stres, jednak praca i działanie pod presją na dłuższą metę nie są dla niej.

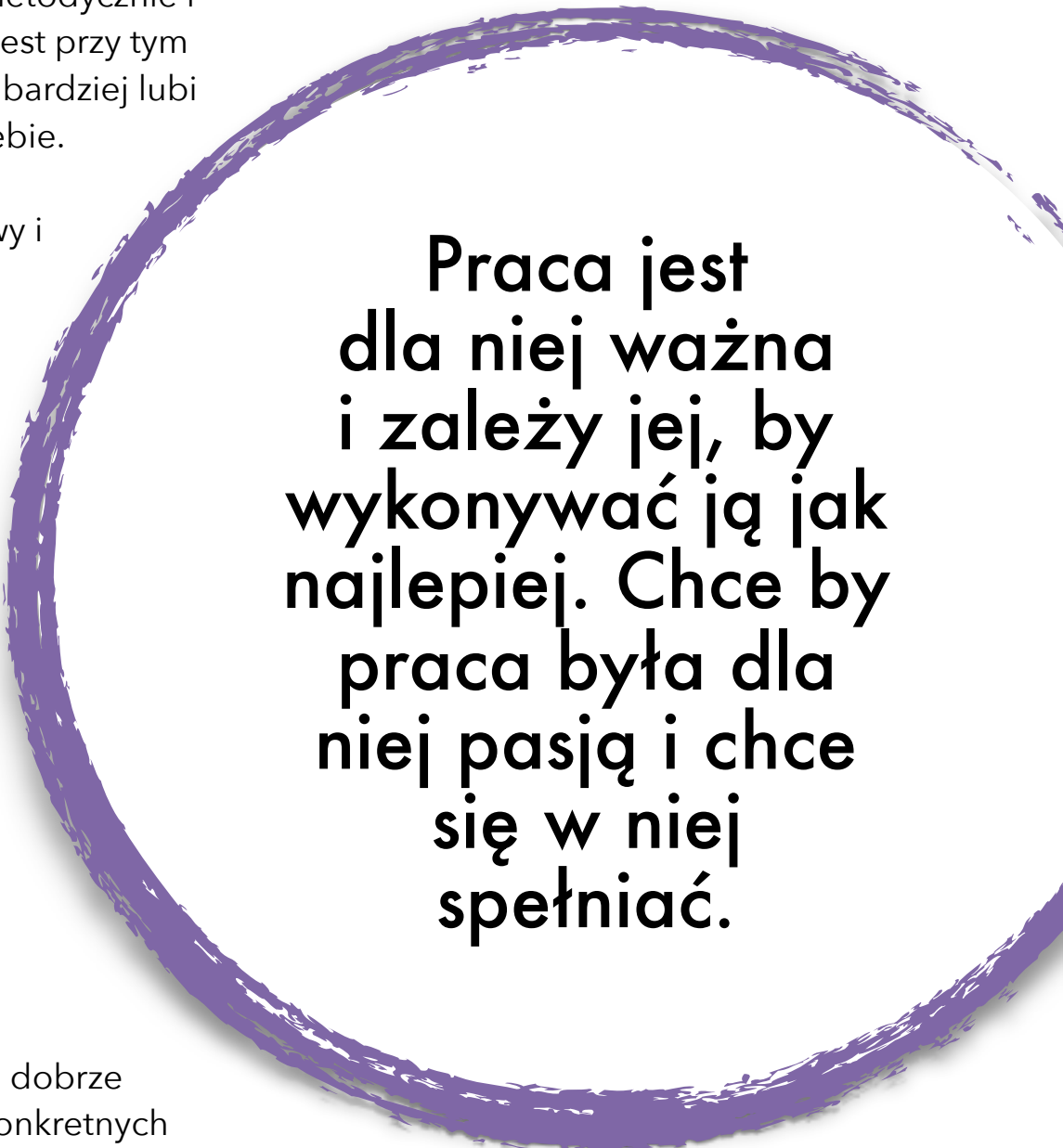
Tak jak w życiu, tak i w pracy Czwórka działa metodycznie i systematycznie. Jest przy tym samodzielna i najbardziej lubi liczyć na samą siebie.

Potrafi myśleć w sposób wycinkowy i skupiać się na konkretnych etapach projektu. Nie jest wtedy dla niej ważny ostateczny efekt, co potęguje jej wydajność, bo czasem ogrom całości przedsięwzięcia mógłby niepotrzebnie ją przytłoczyć.

Dlatego Czwórka dobrze sprawdza się w konkretnych zadaniach. Jak nikt potrafi dostrzec ważne szczegóły. Jest

przy tym skrupulatna i dokładna. Rutynowe działania to dla niej żaden problem. Zdecydowanie lepiej odnajduje się jako wykonawca konkretnych działań, niż kreator pomysłów.

Numerologiczna Czwórka jest niezawodna, sumienna i rzetelna.



**Praca jest
dla niej ważna
i zależy jej, by
wykonywać ją jak
najlepiej. Chce by
praca była dla
niej pasją i chce
się w niej
spełniać.**

Nie zależy jej na pochwałach i wyróżnieniach. Nie lubi szumu wokół siebie. To co najbardziej się dla niej liczy, to własna satysfakcja i zadowolenie z pracy.

Ambitna Czwórka bierze na siebie zwykle dużo obowiązków, czasem także za inne osoby. Dlatego musi uważać, by nie popaść w pracoholizm i nie dawać się wykorzystywać. Jest uzdolniona w wielu dziedzinach.

Posiada liczne zdolności manualne. Dlatego zakres jej obowiązków może być dość szeroki. Sprawdzi się w różnych zawodach, szczególnie takich, które wiążą się z planowaniem, administrowaniem, czy organizowaniem.

Wśród numerologicznych Czwórek znajdzie się wielu sędziów, lekarzy, urzędników, inżynierów - zawodów wymagających dużej wiedzy i cierpliwie zdobywanego doświadczenia.

Zadania i obowiązki dla Czwórki muszą być jasno określone i nie wymagać od niej twórczego podejścia. Czwórka odnajdzie się w roli podwładnego, ale świetnie poradzi sobie także samodzielnie, będąc swoim własnym szefem.

Finanse

Numerologiczne Czwórki nie narzekają na sprawy materialne. Ich pracowitość połączona z cierpliwością zawsze daje efekty w postaci pewnych pieniędzy. Jej obowiązkowość i solidne podejście zwykle przekłada się na sukces w sferze zawodowej i finansowej.

To wytrwali i odporni zawodnicy, którzy zamiast liczyć na szczęście, polegają na własnej pracy i zaangażowaniu.



Dodaj swoją reklamę
Napisz do nas na adres:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Jak stworzyć korzystny mikroklimat w mieszkaniu?

Każdy z nas chciałby mieć zdrowy i przyjemny dom. Dlatego ważne jest, aby na początek skutecznie zabezpieczyć go przed wpływem szkodliwych promieniowań, jeśli istnieje taka potrzeba. Ale oprócz tego możemy zrobić dużo więcej.

By nasz dom wypełniony był miłym i przyjemnym, a przede wszystkim korzystnym dla zdrowia i

samopoczucia mikroklimatem. Istnieje na to wiele prostych i wypróbowanych sposobów.

Wykorzystaj wspaniałe właściwości roślin

Po zneutralizowaniu szkodliwych promieniowań, szczególnie korzystny dla zdrowia mikroklimat w domu możemy wytworzyć za pomocą dobrze dobranych roślin. Dobroczynne dla naszego zdrowia są między innymi paprotki, benjamin, lipka domowa, geranium, rozmaryn i mirt. Natomiast fikus postawiony przy telewizorze, jest dla niego świetnym odpromiennikiem.

Sekret oddziaływania roślin na mikroklimat naszego mieszkania wiąże się z tym, że rośliny emitują do otoczenia jony. Jony ujemne są dla człowieka korzystne i poprawiają jego samopoczucie, natomiast jony dodatnie działają na nas niekorzystnie, powodują osłabienie i zmęczenie.

Wypróbuj sztuczne jonizatory powietrza

Do stworzenia w mieszkaniu korzystnego mikroklimatu, zamiast roślin można wykorzystać także sztuczne jonizatory powietrza. Okazują się one niezwykle przydatne zwłaszcza, jeśli mieszkamy w centrum miasta lub gdy nasze mieszkanie położone jest nad żyłą wodną. Jako sztuczne jonizatory powietrza świetnie sprawdzają się emitery korzystnych promieniowań. Należy jednak pamiętać o tym, aby bez wcześniejszej konsultacji z dobrym radiestetą nie łączyć ich działania z innymi urządzeniami radiestezyjnymi, takimi jak na przykład neutralizatory, ekrany czy odpromienniki.

Używaj naturalnych świec z wosku pszczego

Świetnym naturalnym jonizatorem powietrza jest także świeca z wosku pszczelego. Poza tym jej dym pochłania zapach nikotyny. Świece można też z powodzeniem wykorzystywać jako odpromienniki osłabiające szkodliwe promieniowania z zewnątrz. Żeby to zrobić trzeba ustawić cztery świece w każdym rogu pokoju, a piątą na

środku. Świece warto stosować również podczas burzy, ponieważ zmiana jonizacji wewnątrz budynku chroni dom przed uderzeniem pioruna.

Odkryj niesamowite właściwości soli kamiennej

Oczyszczająco na mikroklimat mieszkania działa sól kamienna. Ma ona zbawienny wpływ na powietrze

skażone promieniowaniem wszelkich domowych urządzeń elektrycznych. Poza tym, sól kamienna to także idealne źródło jonizacji ujemnej. Warto skorzystać z tych wspaniałych właściwości soli. Jest ona łatwo dostępna i tania. Do nabycia są także specjalne lampy solne czy ozdobne figurki wykonane z soli. Działanie lamp solnych polega na ogrzewaniu soli, dzięki czemu do otoczenia emitowane są dobroczynne jony ujemne.



Wykorzystaj dobroczynne działanie kamieni szlachetnych

Doskonałym odpromiennikiem jest również kryształ górski. Wspaniale usuwa szkodliwe promieniowanie pochodzące od telewizorów i monitorów komputerowych, a także z żył wodnych. Poza tym kryształ górski świetnie harmonizuje aurę człowieka. Zdolność pochłaniania negatywnych energii z otoczenia posiada też bursztyn.

Korzystając jednak z dobroczynnych właściwości kamieni, nie wolno zapominać o ich regularnym oczyszczaniu co kilka dni. Do oczyszczania kamieni najlepiej użyć bieżącej wody, wody z solą lub po prostu promieni słonecznych.

Zadbaj o przyjazny wystrój swojego domu

Niezwykle ważną rolę odgrywają w naszym mieszkaniu kolory, wystrój wnętrz i przedmioty, którymi się otaczamy. Muzyka, zapach to także

elementy, które decydują o tym, jak się czujemy we własnym domu. O wszystkich tych niezwykle interesujących rzeczach napiszemy wkrótce więcej. Dzięki temu zobaczysz jak wiele możesz zmienić w swoim życiu i samopoczuciu, zmieniając naprawdę niewiele wokół siebie.

Zawsze warto świadomie wybierać otoczenie najwyższej jakości i zwracać uwagę na to, jak się w nim czujemy. Wszystkie te zabiegi, to tak naprawdę nic innego jak dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a także wspieranie własnego systemu energetycznego.

Tworząc korzystny dla zdrowia mikroklimat, nie musisz ograniczać się tylko do mieszkania. Stwórz go w miejscu pracy, w ogrodzie, wszędzie tam, gdzie często przebywasz. Im więcej czasu codziennie spędzisz w korzystnych dla siebie miejscach, tym będziesz zdrowszy i szczęśliwszy.

Wydawca:
"CONNES" Centrum Terapii i
Rozwoju Sławomir Mika

Adres Wydawcy i Redakcji:
Oś. 1 Maja 31/5
44-304 Wodzisław Śląski

Redaktor naczelny:
Sławomir Mika
tel. 887 62 62 00

Reklamy i ogłoszenia:
redakcja@dlacialaiduszy.pl

Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Redakcja i Wydawca nie ponoszą
odpowiedzialności za treść
ogłoszeń i reklam, ani za zawartość
stron internetowych, do których
przekierowują linki umieszczone w
tych ogłoszeniach lub reklamach.

Treści zawarte w czasopiśmie nie
stanowią porady lekarskiej.
Wszelkie informacje związane ze
zdrowiem przed zastosowaniem
należy skonsultować z lekarzem.

Wodzisław Śląski, 26 listopad 2019

Zostań **Partnerem** czasopisma i docieraj do tysięcy osób!



Kliknij tutaj i poznaj szczegóły

Zamów darmową Prenumeratę e-mailową



**Kliknij i zamów darmową
prenumeratę**

Wyślij magazyn innym



link do tego numeru:

https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr10_2019.pdf

- **Wysyłaj** e-mailem
- komunikatorami
- **Udostępniaj** na stronie internetowej
- portalu społecznościowym
- blogu