

CZAKRA TRZECIEGO OKA - **INTUICJA I JASNOWIDZENIE**

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała *i Duszy*

www.dlacialaiduszy.pl
Nr 11 (11) 12/2019

DODATEK:

**MUZYKA DO
RELAKSACJI**

**KWIATY
OCZYSZCZAJĄCE
POWIETRZE**

**JAK
PRZYGOTOWAĆ
SIĘ DO SEANSU
ODDECHOWEGO?**



afirmacje

**Uwalniające
Przebaczenie**

POSŁUCHAJ
MP3

**JAK
UWOLNIĆ
SIĘ OD
ZAZDROŚCI?**

WIELKOŚĆ PISMA, A **ZWIĄZKI PARTNERSKIE**

Wyślij magazyn innym



link do tego numeru:

https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr11_2019.pdf

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

Zamów darmową Prenumeratę e-mailową



**Kliknij i zamów darmową
prenumeratę**



Witaj w kolejnym, grudniowym numerze naszego bezpłatnego czasopisma „Dla ciała i duszy”.

Przełom roku to symboliczne zakończenie pewnego etapu i jednocześnie nowy początek, pełen marzeń, planów i nadziei.

W tym numerze proponujemy Ci nowe wspaniałe nagrania dźwięków **Relaksującego Oceanu** oraz afirmacje audio **Uwalniające Przebaczenie**. Bardzo ciekawą propozycją jest także artykuł **Jak uwolnić się od zazdrości?**

By Nowy Rok rozpocząć z nową energią poznaj **Sekretną drogę do szczęścia**, uwierz, że **Świat zawsze daje Ci wszystko, czego Ci potrzeba** i skorzystaj z tego **Wsparcia i obfitości Wszechświata**.

Każdego dnia możesz robić coś, by podnosić jakość swojego życia. Wystarczą nawet małe rytuały powtarzane regularnie. Zobacz **Jak przygotować się do seansu oddechowego** oraz **Jak wzmocnić działanie afirmacji?**

Dbanie o zdrowie swoje i Twoich bliskich jest dla Ciebie ważne? Poznaj **Kwiaty oczyszczające powietrze**, które możesz hodować w swoim domu. Przydadzą się szczególnie zimą.

Życzę Ci wspaniałego miesiąca, pełnego relaksu, ciepła, pasji oraz wspaniałych spotkań z niezwykłymi ludźmi, których na pewno masz wokół siebie. I niezmiennie ciekawej oraz inspirującej lektury z naszym czasopismem.

Pozdrawiam Cię,
Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

- Audio** 7 Muzyka do relaksacji - Ocean
- Audio** 8 Afirmacje audio dla ciała i duszy - Uwalniające przebaczenie
- 9 Sekretna droga do szczęścia
- 16 Przebudzenie uśpionego umysłu
Artykuł promocyjny
- 21 Niezawodne sposoby na wzmocnienie działania afirmacji
-

ODRODZENIE ODDECHEM

- 25 Jak przygotować się do seansu oddechowego?
-

RELACJE Z LUDŹMI

- 31 Jak uwolnić się od zazdrości?
-

RELACJE ZE ŚWIATEM

- 36 Świat zawsze daje Ci wszystko, czego Ci potrzeba
- 41 Dekret afirmacyjny - Wsparcie i obfitość Wszechświata

CIAŁO I ZDROWIE

- 42 Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - Nos, usta i jama ustna
- 46 Kwiaty oczyszczające powietrze

BOGACTWO I SUKCES

- 48 Jak uruchomić przyciąganie bogactwa? ĆWICZENIE

ANALIZA DUCHOWA

- 51 Czakra Trzeciego Oka - Intuicja i jasnowidzenie

ALCHEMIA PISMA

- 56 Wielkość pisma, a związki partnerskie
-

Muzyka dla ciała i duszy

MUZYKA DO RELAKSACJI - OCEAN

Posłuchaj dźwięku fal i cudownej muzyki, która
wypełni Cię błogim relaksem i przyjemnością.
Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.

*Redakcja
"Dla ciała i duszy"*



Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Afirmacje dla ciała i duszy **UWALNIAJĄCE PRZEBACZANIE**

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



Zdjęcie: iStock.com/Boonyachot

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Sekretna droga do szczęścia

**Jesteś tym, co najlepsze. Jesteś
tak wspaniałą i wyjątkową osobą,
że trudno to opisać. Ale zawsze
przejawiasz sobą to, w co wierzysz
i jak sam sobie siebie wyobrażasz.**

Chcąc wielkich zmian w życiu,
dokonaj wielkich zmian w swoich
wyobrażeniach o życiu. W Twoim
życiu materializuje się to, co w

Tobie. To nie świat ma wpływ na
Ciebie, ale to Ty masz wpływ na
sвій świat.

Każdego spotyka co innego i każdemu żyje się inaczej, bo każdy ma inne wyobrażenia o świecie i o sobie.

**Jesteś tak traktowany,
jak sam siebie traktujesz.
Jesteś tak ceniony, jak sam
siebie doceniasz.**

Wszystko ze sobą harmonizuje, tu nie ma przypadku. Twoje wyobrażenia i nastawienia są bramą do tego, co Cię spotyka. Najpiękniejsze projekty, pomysły, zmiany w życiu zachodziły zawsze w jeden sposób. Poprzez przemianę w ludziach. Poprzez przemianę ich wyobrażeń.

**Zmień głęboko
swoje
wyobrażenia,
a głęboko
zmieni się Twoje
życie.**

To cudowne odkrycie, które istnieje dla Twojej radości, miłości i szczęścia. Masz przemieniać warunki, w jakich przebywasz. Możesz doświadczyć wszystkiego, czego od dawna pragniesz.

***Byś był szczęśliwy.
Byś był radosny.
Byś był bogaty.
Byś był zdrowy.***

Pamiętaj, że nie możesz w pełni doświadczać szczęścia, jeśli trzymasz w sobie to, co szczęściem nie jest. Nie możesz w pełni doświadczać radości, jeśli trzymasz w sobie to, co radością nie jest. TO się wyklucza. Dlatego masz się oczyszczać. Masz się tego, co negatywne pozbywać.

**To, co w Tobie musi harmonizować
z tym, czego chcesz doświadczać,
a doświadczasz tego,
co masz w sobie.**

Twoim zadaniem jest się oczyszczać. Uzdrawiać swoje wyobrażenia o sobie. Im czystsze masz przekonania o sobie i o świecie, tym w czystszy sposób siebie przejawiasz.

To, co negatywne, nie jest prawdą o Tobie.

Pamiętaj, że prawdziwe jest w Tobie to, co dobre. Reszta nie jest Tobą i możesz się jej pozbyć. Teraz to najlepsza chwila na zmianę. Zamknij oczy i posłuchaj. Posłuchaj swego serca, bo drogę Ci wskazuje w prosty sposób. Masz większą moc, niż Ci się wydaje.

***Nie ograniczaj więc siebie.
Masz w sobie doskonałość tu
i teraz i korzystasz z niej w takim
stopniu, na jaki sobie pozwalasz.***

Pomyśl, czy ograniczasz siebie mówiąc, że coś jest dla Ciebie niemożliwe? Jeśli ograniczasz siebie, to nie doceniasz doskonałości i mocy, jaką Wszechświat Cię obdarzył. Doskonałość i nieograniczona moc są w Tobie, więc wszystko, co dobre

jest dla Ciebie możliwe. Jeśli pozwolisz, to kochający Wszechświat nieustannie będzie wypełniał Cię swoją mocą, mądrością i miłością. To jest możliwe. To jest dla Ciebie naturalne.

Potrafisz tak wiele, na ile sam sobie pozwalas.

Byś dobrze zrozumiał rzeczywistość, musisz pamiętać, że wszystko ma swój początek w Tobie. To w Tobie jest źródło Twojego szczęścia i sukcesów. By je osiągnąć nie potrzebujesz niczego innego poza tym, co już masz w sobie!

Masz władzę nad tym, co Cię spotyka, jak żyjesz, jak się czujesz. Możesz dokonać wszystkiego poprzez dokonanie tego w SOBIE!



**To sekret
sukcesów, szczęścia
i uwolnienia się
od tego, czego
w swoim życiu nie
chcesz! To dzięki
temu dokonują się
uzdrowienia
i przemiany
życia.**

co podziwiasz u innych. Teraz
jest czas, by to odkryć.

**Najlepiej weź sobie
kartkę, długopis i
spisz wszystko, co
podziwiasz u
innych, a czego
nie widzisz w
sobie. Potem
stwórz do tego
swoje własne
wspaniałe
Afirmacje
Przemiany.**

Jeśli na przykład
podziwiasz u innych
pewność siebie, to
napisz:

***Czuję się wspaniale
i pewnie w każdych
okolicznościach.***

lub

***Czuję się pewny
siebie bez względu
na wszystko.***

Wszystko, co najlepsze już w Tobie
jest. Jesteś tym, co dobre. Jesteś
tym, co czyste. Wszystko to, co
zachwyca Cię w innych, także w
Tobie jest, ale jeszcze tego w sobie
w pełni nie zaakceptowałaś, a tym
samym nie przejawiałaś!

Ale to, że tego w sobie nie widzisz,
wcale nie znaczy, że tego nie masz.
Zaufaj mi. Jest w Tobie wszystko to,

Zrób dokładnie tak samo ze
wszystkimi cechami, które
podziwiasz u innych, a których w
sobie nie zauważasz.

Tym sposobem, stworzysz sobie
własnoręcznie swój osobisty Dekret
Afirmacyjny.

**Już wiesz, dlaczego
dostrzegasz w świecie
i w innych ludziach tyle
piękna i dobra?**

**Bo sam masz je w sobie.
I to nieskończone pokłady
piękna i nieskończone
pokłady dobra.**

**Teraz wystarczy je dostrzec
i pokazać światu, który
tylko na to czeka!**

Przydatne dla Ciebie afirmacje:

Zachwycam się sobą.

*Jestem tym, co piękne
i co dobre.*

*Już teraz otwieram się
na uzdrowienie
oraz oczyszczenie
wszystkich moich
błędnych wyobrażeń.*

*Otwieram się
na doskonałe szczęście
i spełnienie i z radością
przyjmuję je do mojego
życia.*

*Kocham i doceniam
siebie.*

*Otwieram się
na doskonałość w sobie.*

*Powierzam się czystemu,
pełnemu Miłości i Wsparcia
prowadzeniu
Wszechświata.*

*Z radością pozwalam
doskonałej mocy czystej
Miłości działać w pełni
we mnie i w moim życiu.
Dziękuję za to.*

*Otwieram się i zasługuję na
szczęście.*

*Z radością przyjmuję
szczęście do mojego życia.*

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



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



Kliknij tutaj i poznaj szczegóły

Przebudzenie uśpionego umysłu

Obraz: angelac72(pixabay.com)

Obudź się, obudź się,
obudź się! To sen, a kiedy
wszystko inne przestanie
istnieć, zostaniesz tylko ty i
twój wewnętrzny świat.
Jedyne, co dzisiaj możesz
uznać za prawdę. Co się

stanie, kiedy wyrzekniemy
się swoich złudzeń? Co się
z nami stanie, kiedy się
obudzimy? Czy nasz świat
rozpadnie się na kawałki,
gdy przestaniemy śnić?

To nie tak, że wystarczy raz szeroko otworzyć oczy i te na zawsze pozostaną otwarte. Trzeba to robić każdego dnia, nie tylko po długiej nocy przemywać je zimną wodą. Czyń tak za każdym razem, dopóki nie zaczniesz widzieć - prawdziwie widzieć. Bo nie sztuką patrzeć, nie sztuką słuchać, nie sztuką mówić. Ale widzieć, słyszeć i rozumieć.

Natura życia – przebudzenie

Tutaj na ziemi jest miejsce dla każdego, bez wyjątku. Bo życie, jest jak deszcz, który pozwala rosnąć i kwiatom i chwastom. Tylko jak odróżnić jedno od drugich skoro dzisiaj ślepe oczy nie pozwalają ujrzeć prawdy? To prawda, że najlepiej patrzy się tylko sercem.

A ty jak zarządzasz swoją mocą? Jesteś jej godzien, zasługujesz, aby ją posiadać? Wierzysz w siebie, czy w nich? Wierzysz sobie, czy innym? I nie ważne, jak bardzo będziesz się starał, aby zobaczyli Cię takim, jakim jesteś – tylko ty to wiesz. Jeśli już teraz przestaniesz się łudzić, to może jutro nie będziesz się tak bardzo szarpał z tym światem. I nie mówię, abyś się nie złościł, wręcz przeciwnie, to złość wyprowadzi cię na szlak wolności. Nie bój się!

Strach to największa iluzja. Obudź się, a gdy to zrobisz, to zobaczysz, że on nie istnieje. Tylko gdy wyjdiesz poza swój lęk, będziesz mógł spotkać się z tym kimś, kim zawsze chciałeś się stać, ale nigdy wcześniej nie starczało Ci odwagi. Dzisiaj może być inaczej.

Dzisiaj możesz być gotowy, aby wyrzec się iluzji. W jeden prosty sposób, poprzez kontakt z rzeczywistością. Stanie się to możliwe, gdy tylko zaufasz swojej wewnętrznej mądrości. Miej pewność, aby ją usłyszeć oraz odwagę, aby za nią podążać.

Trzeba Ci dzisiaj wiele miłości, a ona tak, jak zaufanie to towar ekskluzywny. Rozbudzanie miłości to długotrwały proces, więc z troski o siebie niczego sobie o niej nie wmawiaj. Pozwól, aby za dnia dojrzewała w ciepłym słońcu, a nocą odpoczywała w świetle księżyca.

Miej dla siebie samego największy respekt. I pamiętaj wszystko, czym jesteśmy, co tworzymy, jest autentyczne, tylko wtedy kiedy jest to żywe w nas samych. Jeśli będziesz prawdą, to wszystko, co uczynisz, również nią będzie.

Harmonia różnorodności, czyli wolność w sobie

Ziemia w swojej łaskawości gości u siebie ludzkość, a ta w całej swej okazałości jest człowiecza, sprzeczna w swojej urodzie i ta sprzeczność jest chyba tutaj najpiękniejsza. Czy ten dysonans jest zaprzeczeniem spójności, komplementarności i harmonii?

Jedno drugiego nie wyklucza. Jestem sobą i tobą – ty też jesteś. Jestem białym i czarnym, smutkiem i radością, spokojem i niepokojem, jestem otwarta i zamknięta – to wszystko jednocześnie w jednej osobie. Stanowię całość. Jestem różnorodna. Jestem każda. Składam się z każdego atomu, każdej energii tej Ziemi.

Nie jestem, inna niż ty, a ty nie jesteś inny niż ja. W tym wszystkim jednak jesteśmy tak różni, że nie sposób znaleźć dwóch identycznych osób. Łączymy się w



swoich podobieństwach i dzielimy
w swoich różnicach – harmonia
różnorodności.

Niezbędnym atrybutem,
koniecznym, aby z pewną łatwością,
egzystować w świecie jest
akceptacja. Przyjęcie wszystkiego,
czym jesteśmy.

**Zaakceptowanie swoich
wewnętrznych sprzeczności
powoduje, że rodzi się w nas
spokój i szeroko pojęta miłość,
a ta przynosi harmonię,
bo miłość jest harmonią.
Jest też błogosławieństwem.**

Błogosławię więc sobie, akceptuję
w sobie moje sprzeczności i
pozwalam temu płynąć. Uwalniam
siebie od swoich oczekiwań i
oczekiwań innych ludzi względem
mnie.

Jestem każda, jestem różna.
Otwieram się i zamykam. Zmieniam
zdanie. Stoję i biegnę. Przychodzę i
odchodzę. Jestem i mnie nie ma.
Lubię być sama i lubię być z tobą i z
tobą. Lubię być sobą i ze sobą. Taka
jestem. Jestem harmonią w swej
sprzeczności – a ty kim jesteś?

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

Niezawodne sposoby na wzmocnienie działania afirmacji



Najwspanialszym sekretem, dzięki
któremu możesz znacząco wzmocnić
i przyspieszyć działanie afirmacji,
jest Twoja wyobraźnia.

Bardzo ważne jest, abyś w czasie stosowania afirmacji, czyli pozytywnych stwierdzeń, które chcesz wprowadzić do swojego życia, wyobrażał sobie wymarzony efekt, o który Ci chodzi.

Dzięki temu nie tylko będziesz zmieniał swoje myśli, ale także wyobrażenia. Zaczнешz wizualizować swoją nową, lepszą rzeczywistość. A wizualizacja to potężny klucz do sukcesu!

Na wzmocnienie działania afirmacji niezwykle skutecznie wpływa także postawa wdzięczności. Wyobrażaj sobie, że to co afirmujesz jest już Twoją rzeczywistością i bądź za to wdzięczny.

Afirmacje formułuj zawsze w czasie teraźniejszym, tak jakbyś opisywał to, co już masz i co czujesz. Taka forma pozwala podświadomości naprawdę szybko zaakceptować nowy sposób myślenia.

A dlaczego afirmacje dobrze jest pisać? Oczywiście możesz je także powtarzać sobie w myślach lub na głos. Wtedy afirmacje również będą skuteczne. Ich pisanie ma jednak pewną przewagę. Kiedy piszesz zdanie, zajmuje Ci to nieco więcej czasu, niż gdybyś je tylko wypowiedział lub pomyślał.

Dzięki temu zyskujesz więcej czasu na wczucie się w nowy pożądaný stan i wyobrażenie go sobie.

A kiedy to robisz, Twoja podświadomość reaguje dużo szybciej, bo dostarczasz jej o wiele więcej bodźców.

A jak jeszcze bardziej wzmocnić działanie afirmacji?

Czy wiesz, że każda Twoja myśl emituje odpowiednią częstotliwość? Inną częstotliwość emituje myśl pozytywna, a zupełnie inną myśl negatywna, z tym, że częstotliwość myśli pozytywnej jest o wiele silniejsza.

Wyobraź sobie teraz, że wypowiadając każdą afirmację w formie „ja” emitujesz do Wszechświata potężną dawkę tej pozytywnej częstotliwości. Oświadczasz i deklarujesz przed Wszechświatem nową pozytywną prawdę o sobie samym.

Wszechświat natomiast ma za zadanie wysłać Ci w odpowiedzi dokładnie taką samą częstotliwość jaką Ty emitujesz. Właśnie na tym polega jego rola, by dostroić się do Twojej częstotliwości i zharmonizować się z Tobą.

To na czym się koncentrujesz wzrasta.

**Inaczej mówiąc,
to na czym koncentrujemy
swoje myśli, słowa, wyobrażenia
i uczucia, objawia się w naszym
życiu poprzez określone
wydarzenia i okoliczności.**

Dlatego wyobrażaj sobie
powtarzając afirmacje, że to także
wspierający Cię Wszechświat
przemawia do Ciebie i wzmacnia tę
nową pozytywną prawdę o Tobie i o
Twoim życiu w postaci Twojej

afirmacji. Poczuj i usłysz jak
Wszechświat wypowiadają ją dla
Ciebie i o Tobie z pełnym
przekonaniem i zaangażowaniem.

Kiedy wysyłasz do Wszechświata za
pomocą swoich myśli, odczuć i
wyobrażeń określoną częstotliwość,
Wszechświat odpowiada Ci tą samą
częstotliwością. Musi tak
odpowiedzieć, bo na tym polega
jego rola. Co więcej Wszechświat
bardzo dba o to, aby wszystko o



czymkolwiek pomyślisz z uczuciem i zaangażowaniem jak najszybciej zrealizowało się w Twoim życiu. Dlatego dba o sprzyjające okoliczności i wydarzenia oraz wspierających Twój cel ludzi wokół Ciebie.

Dlatego powtarzając afirmację wyobrażaj też sobie, że Wszechświat ogłasza światu wszem i wobec, z ogromnym przekonaniem nową prawdę o Tobie zawartą w słowach Twojej afirmacji. Komunikuje ją światu przywołując do Twojego życia najlepsze okoliczności, ludzi i wydarzenia, które sprawiają, że Twój cel staje się Twoją nową naturalną rzeczywistością.

**Ty nie musisz wiedzieć
JAK osiągnąć swój cel.
Ty tylko musisz wiedzieć
CO jest Twoim celem,
o jakie uczucie wyrażane
w afirmacji Ci chodzi i na
tym się koncentrować.
Wszechświat już sam
zadba o to, aby znaleźć
dla Ciebie najkrótszą
i najkorzystniejszą
drogę do celu.**

**Pamiętaj jednak, że
Wszechświat nie
ocenia czy to o
czym myślisz
z uczuciem jest
dobre, czy złe,
po prostu
realizuje to, co
dominuje w
Twoich myślach,
uczuciach
i wyobrażeniach.
Dlatego dbaj
o swoje pozytywne
myśli, uczucia
i wyobrażenia.
Przyciągaj do siebie
tylko to, co dobre.**

Życzę Ci samych sukcesów w stosowaniu afirmacji. Wykorzystaj dla siebie ich ogromne i nieocenione możliwości! Powodzenia!



Jak przygotować się do seansu oddechowego?

Świadome oddychanie polegające na połączonym wdechu i wydechu przynosi niesamowite korzyści dla naszego ciała, umysłu oraz ducha.

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

By jak najlepiej je wykorzystać wystarczy znać kilka podstawowych zasad i zastosować je przy okazji każdej sesji oddechowej.

Przed oddychaniem

Jeśli chcesz dobrze przeprowadzić sesję oddechową,

przede wszystkim znajdź sobie do tego celu ciche i spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Zadbaj też o wcześniejsze załatwienie swoich potrzeb fizjologicznych. Będzie większa szansa, że nie będziesz musiał przerywać z tego powodu sesji oddechowej.

Następnie połóż się wygodnie na plecach koniecznie z wyprostowanym kręgosłupem.

Zamknij oczy, wycisz się i rozluźnij całe swoje ciało. Odprężaj jedna po drugiej wszystkie jego części, zaczynając od palców u nóg, a kończąc na czubku głowy.

Dla jeszcze pełniejszego relaksu i wspanialszych rezultatów podczas oddychania, możesz skorzystać z odpowiedniej sugestii dla swojej podświadomości, na przykład:

Z każdym oddechem relaksuję się jeszcze bardziej.

lub

Z każdym wdechem wypełniam się czystą świetlistą uzdrawiającą energią, a z każdym wydechem usuwam ze swojego ciała napięcia, blokady i emocje.

Sugestię tę powtórz kilkakrotnie w myślach podczas przygotowywania się do sesji.

Jak stworzyć najkorzystniejsze warunki do oddychania?

Oddychanie przyniesie Ci najwięcej korzyści, jeśli będziesz je przeprowadzać w dobrze wywietrżonym pomieszczeniu lub przy otwartym oknie. W miarę możliwości świetnie sprawdza się też oddychanie na świeżym powietrzu.

W pomieszczeniu, w którym przeprowadzasz sesję najlepiej, aby były wyłączone grzejniki. Powietrze nie powinno być tam przesuszone, ani przegrzane kaloryferami, a tym bardziej pochodzić z klimatyzacji. Jeśli włączone kaloryfery są niezbędne dobrze jest zadbać

o odpowiednie nawilżenie powietrza. Służą do tego różne nawilżacze powietrza, najlepiej takie zawieszane bezpośrednio na kaloryfer lub chociażby kominki do aromaterapii, które oprócz tego, że odparowują wodę, dodatkowo emitują do powietrza dobroczynne naturalne aromaty.

W pomieszczeniu, w którym przeprowadzasz sesję oddechową

powinno znajdować się też jak najwięcej roślin, które pozytywnie oddziałują na człowieka. Większość roślin emituje do powietrza korzystne dla nas jony ujemne oraz w przeciwieństwie do człowieka pochłaniają dwutlenek węgla, a produkują tlen.

Polecane dobroczynne rośliny to między innymi paprotki, aloes, benjamin, lipka domowa,



Wykorzystaj dźwięki **Mis Tybetańskich** dostępne w „**Dla ciała i duszy**” nr 7

**geranium, rozmaryn, mirt,
a także fikus.**

Nie planuj sesji oddechowej bezpośrednio po jedzeniu. Oddychać zacznij najwcześniej dwie godziny po posiłku lub po prostu przed jedzeniem.

Podczas oddychania najlepiej jest mieć na sobie luźną, wygodną, bawełnianą odzież bez ciasnych pasków czy kołnierzyków. Zadbaj również o to, aby mieć pod ręką jakiś koc, którym w razie potrzeby się przykryjesz.

Intensywne przemiany energetyczne w Twoim ciele w czasie sesji oddechowej mogą sprawić, że zrobi Ci się chłodno.

Jaki oddychać?

Wykonując sesję oddechową oddychaj koniecznie oddechem połączonym, czyli tak aby nie było przerwy pomiędzy wdechem i wydechem.

Jest to warunek konieczny do przeprowadzenia dobrej sesji. Oddychaj maksymalnie głęboko i maksymalnie szybko, ale tylko na tyle, na ile pozwalają Ci Twoje możliwości. Mimo szybkiego tempa, Twój oddech powinien być także dość swobodny i wykonywany bez nadmiernego wysiłku. Postaraj się znaleźć swój własny, maksymalnie szybki i maksymalnie głęboki, a jednocześnie swobodny rytm oddechu.

Pamiętaj także o tym, aby podczas oddychania mięśnie Twojego ciała pozostawały rozluźnione.

W miarę praktyki głębokość oraz szybkość Twojego oddechu będą się naturalnie zwiększać, dlatego zwłaszcza na początku nie próbuj robić nic na siłę.

Oddychaj przez nos lub przez usta, tak jak będzie Ci najwygodniej. Oddychanie przez usta ma te zaletę, że ułatwia szybkie i głębokie oddychanie, natomiast oddychanie przez nos sprawia,

że powietrze, które dociera do wnętrza organizmu jest już odpowiednio oczyszczone, ogrzane i nawilżone. Oddychanie przez nos jest więc szczególnie wskazane w miejscach nie do końca przeznaczonych i przygotowanych do tego celu, na przykład nie dostatecznie wywietrzonych lub przegrzanych.

Wizualizacja pomagająca znaleźć własny rytm oddechu

Aby szybko znaleźć swój własny maksymalnie szybki i głęboki rytm oddechu wyobrażaj sobie, że Twój oddech to przytływająca i odpływająca fala czystego światła. Dzięki takiej wizualizacji Twój oddech wygładzi się i stanie się dużo bardziej harmonijny.

Jak często robić sesje oddechowe?

Sesję oddechową przeprowadzaj raz w tygodniu, minimum 30 minut, a maksymalnie 1,5 godziny.



Nie przesadzaj!

Sesje oddechowe działają intensywnie na Twój organizm i psychikę. Dlatego uzdrawianie i oczyszczenie przy pomocy oddechu, warto rozsądnie rozłożyć w czasie.

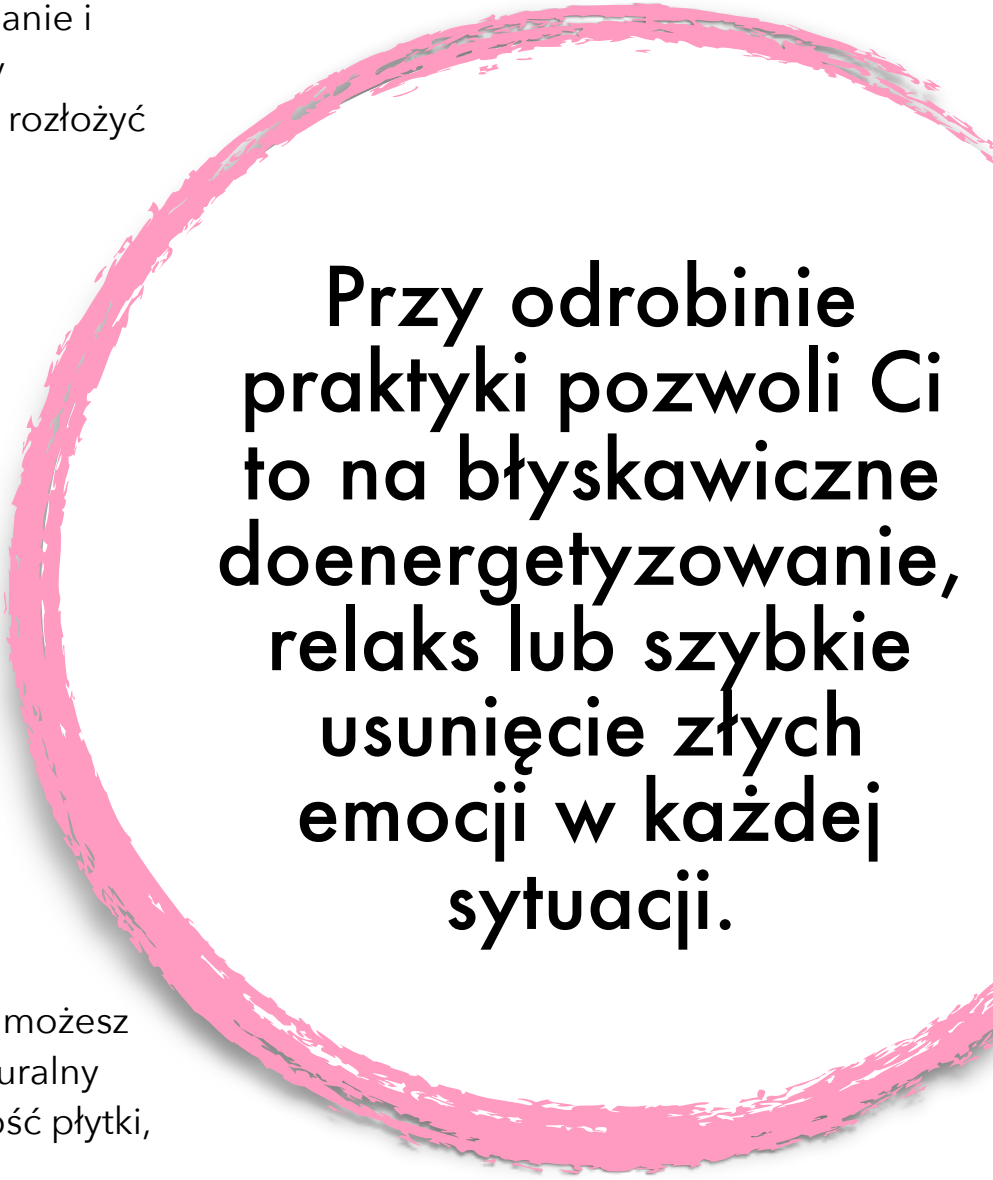
Częste sesje oddechowe dostarczają do organizmu ogromną ilość energii, z którą nie każdy, a zwłaszcza nie przyzwyczajony do nadmiaru energii organizm, będzie umiał sobie radzić.

Świadomy oddech na co dzień

Ze świadomego oddechu możesz korzystać na co dzień. Naturalny oddech wielu z nas jest dość płytki, dlatego jego świadome pogłębienie może przynieść nam wiele korzyści w codziennym życiu.

Pełniejsze oddychanie na co dzień pomoże Ci między innymi utrzymać stały wysoki poziom energii życiowej w organizmie.

Gdziekolwiek jesteś i cokolwiek robisz możesz wziąć kilka głębokich oddechów, jeśli tylko tego potrzebujesz.



Przy odrobinie praktyki pozwoli Ci to na błyskawiczne doenergetyzowanie, relaks lub szybkie usunięcie złych emocji w każdej sytuacji.

Dlatego warto przyzwyczajać swój organizm do głębszego pełniejszego oddychania każdego dnia.

Pamiętaj, by przed przystąpieniem do sesji oddechowej, wszelkie wątpliwości dotyczące Twojego stanu zdrowia, skonsultować z lekarzem.



Jak uwolnić się od zazdrości?

Zazdrość to nieprzyjemne emocje, które wywodzą się zwykle z czegoś zupełnie innego. Zazdrość tak naprawdę zwykle jest objawem lęku.

Nie daj się zwieść – tu nigdy nie chodzi o partnera! Musisz sięgnąć dużo głębiej...

Jeśli wydaje Ci się, że boisz się stracić partnera, to zastanów się, dlaczego boisz się go stracić.

Czy sądzisz, że nie jesteś dla niego wystarczająco dobra lub dobry? Czy sądzisz, że nie spotka Cię coś lepszego? Dlaczego miałoby Cię nie spotkać? Czy sądzisz, że nie zasługujesz, na najwspanialszego partnera? By taki partner był przy Tobie? Bez zabiegania, bez strachu, bez wysilania się?

poczucie bezpieczeństwa w związku.

Kiedy ugruntujesz swoje poczucie bezpieczeństwa w związku, Twoja zazdrość zniknie.

Przyczyn braku poczucia

bezpieczeństwa w związku może być kilka. Najczęściej brak poczucia bezpieczeństwa wiąże się z:

Prawda jest taka, że zasługujesz na najwspanialszego dla siebie partnera. Zasługujesz, by nie musieć o to zabiegać, by nie musieć się starać, wysilać.

- **Obawą, że partner mnie zostawi.**

- **Obawą, że ktoś partnera mi odbierze.**

**Skoro zasługujesz, to dlaczego się boisz?
Bo nie wiesz, że zasługujesz!**

Dlatego jak najczęściej przypominaj sobie, że zasługujesz na idealnego dla siebie partnera i że zasługujesz na szczęśliwy, spełniony, harmonijny związek. Na pewno przyniesie Ci to dużo korzyści.

Jeśli masz problem z zazdrością na pewno warto przepracować swoje

- **Obawą, że związek ogólnie się rozpadnie.**

- **Obawą, że nie jestem dość dobry dla idealnego dla mnie partnera itp.**

Jeśli czujesz, że chodzi u Ciebie o którąś z pierwszych trzech przyczyn, to zadaj sobie pytanie, co tak naprawdę boisz się stracić. O jakie konkretnie uczucie Ci tu chodzi. Miłość, bezpieczeństwo, ciepło, uwagę?

Następnie uświadom sobie, że po pierwsze:

**Sam jesteś w stanie
i powinienes w pierwszej
kolejności dać sobie wszystko
to, czego Ci potrzeba - miłość,
bezpieczeństwo, ciepło,
czy uwagę itp.**

Po drugie uświadom sobie, że
wszystko to, co boisz się stracić, już
teraz masz zagwarantowane.

**Wszechświat już teraz
gwarantuje Ci wszystko, czego
Ci potrzeba, niezależnie
od nikogo i od niczego.
Wystarczy, że się na to
otworzysz i przyjmiesz to
do swojego życia.**

Zobaczysz, że zadziała.

Jeśli natomiast bliskie jest Ci
przekonanie, że nie jesteś
wystarczająco dobry dla idealnego
dla Ciebie partnera,



koniecznie musisz podnieść swoją samoocenę, czyli

świadomość, że jesteś wystarczająco dobry, by Twój partner chciał z Tobą być.

W uwalnianiu się od zazdrości bardzo dobrze pomaga też ugruntowanie w sobie następujących przekonań:

- ***Jestem wystarczająco atrakcyjny dla idealnego dla mnie partnera.***
- ***Jeśli coś tracę, to na to miejsce natychmiast pojawia się coś lepszego.***
- ***Jeśli coś tracę, to znak, że musiało zrobić się miejsce na coś znacznie dla mnie lepszego.***

W rzeczywistości jest to prawda. Trzeba tylko sobie ją uświadomić i ugruntować.

Niezwykle ważną rzeczą w uwalnianiu się od emocji zazdrości jest też gruntowne

uzdrowienie wyobrażeń i intencji dotyczących siebie,

a także

uzdrawianie intencji i wyobrażeń dotyczących innych (partnera).

Możesz te intencje ubrać w następujące słowa wypowiedane szczerze, z uczuciem i przekonaniem:

***Jestem wdzięczny za przemianę moich wyobrażeń dotyczących mnie samego / innych ludzi (mojego partnera).
Dziękuję.***

Pamiętaj, by taką intencję zawsze wypowiadać w stanie głębokiego relaksu oraz z ufnością, że już teraz realizuje się ona w najkorzystniejszy dla wszystkich stron sposób.

Powodzenia!

Przydatne afirmacje:

Jestem doskonale bezpieczny w moim związku.

Mój związek zawsze gwarantuje mi wszystko, co najlepsze.

Wszechświat zawsze daje mi coś lepszego od tego, co straciłem.

Wszechświat zawsze gwarantuje mi wszystko, czego potrzebuję.

Z radością obdarzam siebie miłością, bezpieczeństwem, ciepłem i uwagą, jakich potrzebuję.

Wiem, że moje szczęście, spokój i spełnienie są niezależnie od nikogo i od niczego.

Ja już teraz jestem całkowicie wolny od wszelkiej zazdrości. Dziękuję.



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

Świat zawsze daje Ci wszystko, czego Ci potrzeba



Wiele osób skarży się na problemy w relacjach z innymi ludźmi. Dotyczy to zarówno relacji z najbliższymi osobami, jak i tymi dalszymi.

Najczęściej te problemy wynikają z uczucia żalu, że ktoś czegoś dla nas nie zrobił lub zrobił coś w naszym

rozumieniu przeciwko nam, czego nie chcieliśmy.

Skąd biorą się te problemy?

Wynikają one z dwóch rzeczy:

- 1. Przede wszystkim wiążą się z fundamentalnym niezrozumieniem doskonałości wszechświata.**
- 2. Po drugie z wynikającymi z tego niezrozumienia oczekiwaniami i przekonaniem, że o swoje szczęście, dobrobyt i obfitość sami musimy walczyć i zabiegać.**

Nic bardziej mylnego.

Wszechświat w swojej doskonałej Miłości i Mądrości zawsze, w każdym momencie Twojego życia zapewnia Ci wszystko, czego potrzebujesz. Począwszy od wszystkich uczuć jakich pragniesz doświadczać w sobie, takich jak miłość, bezpieczeństwo, szczęście, czy spełnienie, aż po zaspokojenie wszystkich Twoich potrzeb materialnych. Zawsze masz wszystkiego pod dostatkiem.

**Wszechświat Cię kocha
i zależy mu na Tobie.
Doskonała Miłość, Mądrość
oraz Moc przenikają cały
Wszechświat, więc cały
Wszechświat kocha Cię
i wspiera nieustannie.
Wystarczy tylko, że się
na to otworzysz i zaczniesz
przyjmować to dobro,
miłość oraz wsparcie
do swojego życia.**

Wszechświat jest tak urządzony, że każdy z nas w każdym momencie swojego życia ma do dyspozycji wszystko, czego mu potrzeba do tego by być szczęśliwym i spełnionym, by żyć w obfitości, realizować się i wzrastać.

Jednak wielu z nas tak bardzo zniekształciło swój obraz Wszechświata, że teraz postrzegają go jako miejsce nieprzyjazne, gdzie trzeba ciągle walczyć, by coś zdobyć.

Takie przekonania i wyobrażenia sprawiają, że zupełnie nie zauważa się otaczającej obfitości, darów i miłości. A nie wierząc w nie, nie ufając im, wypierasz je ze swojego życia.

**Dlatego właśnie wiele osób
ciągle wierzy, że życie jest
ciężkie, że ciągle trzeba się
wysiłać i zawsze iść pod prąd.
A przecież to, w co wierzymy
staje się naszą rzeczywistością.**

**I będzie nią tak długo jak
długo będziesz zasiliał swoje
błędne wyobrażenia o świecie.**

A przecież Wszechświat jest pełen
czystej miłości i obfitości. Kochający
Wszechświat poprzez świat
materialny i innych ludzi zawsze

obdarza nas tym, czego nam
potrzeba. Nie musisz niczego
oczekiwać. Nie musisz o nic
zabiegać. Ty już teraz masz
wszystko, co potrzebne.

Cała obfitość, miłość i bogactwo
Wszechświata są Twoją naturą i są
dla Ciebie zagwarantowane. Na
tym właśnie polega ta doskonałość
Wszechświata. Wystarczy tylko w to
uwierzyć i wykorzystać w swoim
życiu.

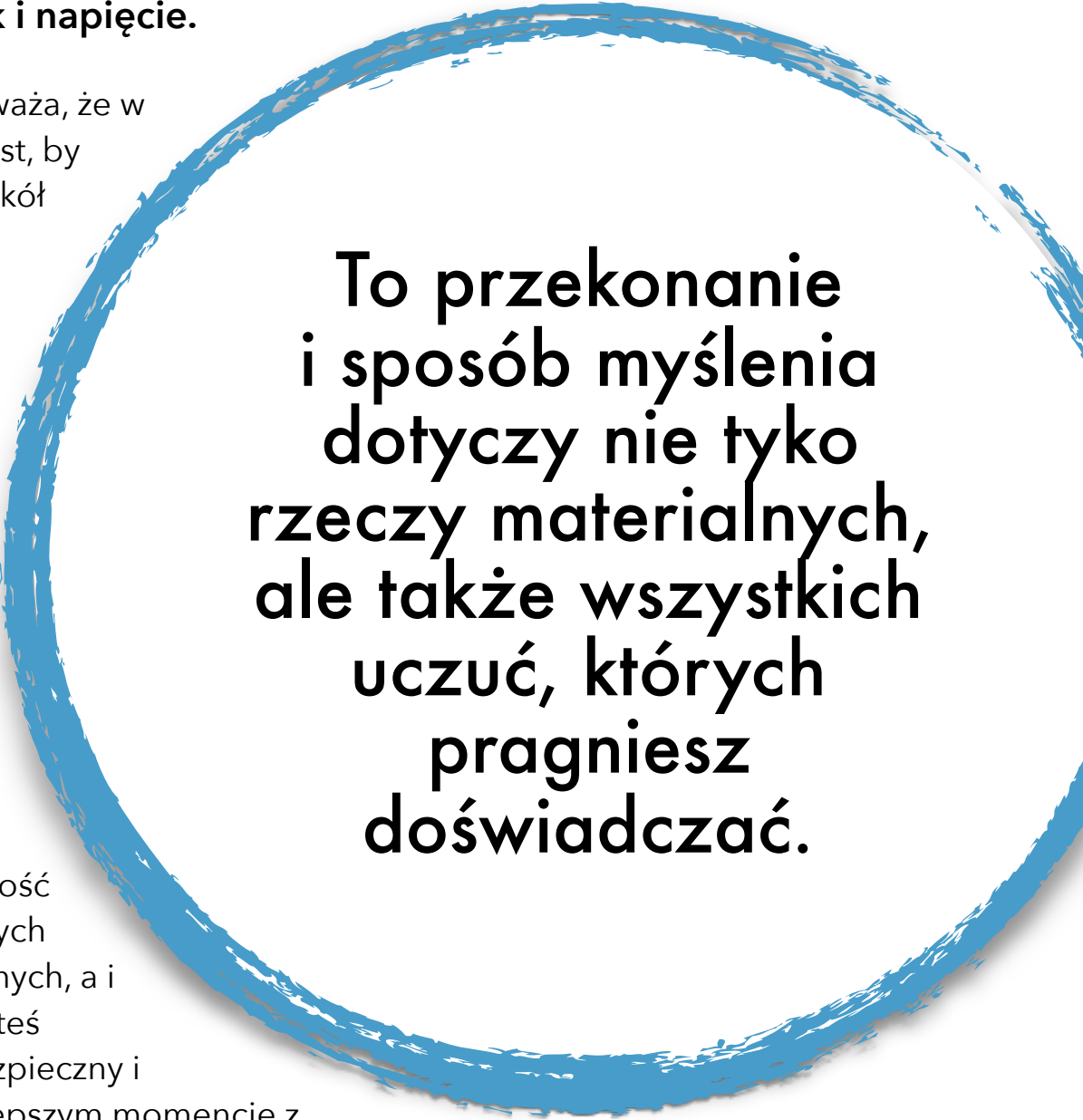


**Kiedy zmieniasz swoje
wyobrażenia o świecie,
kiedy otwierasz się na jego
doskonałą czystą miłość
i obfitość, znikają wszystkie
żale i pretensje do świata
oraz ludzi. Znika cały
wysiłek i napięcie.**

Podobnie jest z uczuciami. Bez
wysiłku. Wystarczy, że ufasz, że
jesteś na wszystko, co najlepsze
otwarty i pewny, że zawsze do
Ciebie to, co najlepsze przyjdzie w
najlepszym czasie.

Wiele osób uważa, że w
życiu ważne jest, by
gromadzić wokół
siebie dobra
materialne, by
zabezpieczać
siebie i
swoich
bliskich. Taki
sposób
myślenia
jest tak
naprawdę
wynikiem
lęku.

Możesz nie
mieć na własność
niczego, żadnych
dóbr materialnych, a i
tak zawsze jesteś
doskonale bezpieczny i
zawsze w najlepszym momencie z
łatwością i lekkością, w naturalnym
rytmie Wszechświata przychodzi do
Ciebie wszystko, czego Ci potrzeba.



**To przekonanie
i sposób myślenia
dotyczy nie tylko
rzeczy materialnych,
ale także wszystkich
uczuć, których
pragniesz
doświadczać.**

Kiedy głęboko to zrozumiesz i
utrwalisz w swojej podświadomości,

zniknie całkowicie Twoje wyobrażenie jakiegokolwiek niedostatku, czy braku czegokolwiek. Znikną żale i oczekiwania wobec ludzi. Zniknie wysiłek i napięcie, by coś zdobyć lub sobie zapewnić.

Wiedz, że nie musisz oczekiwać konkretnych rzeczy od konkretnych ludzi czy świata. Wiedz, że możesz się odprężyć i powierzyć wszystko doskonałej miłości i opiece Wszechświata, a on w swojej doskonałej mądrości zawsze da Ci wszystko, czego Ci potrzeba w najodpowiedniejszy dla Ciebie sposób i w najkorzystniejszej formie.

Dlatego nie oczekuj niczego od konkretnych osób, a z radością i wdzięcznością przyjmuj wszystko, czym ludzie sami spontanicznie Cię obdarzają.

Doceniaj to, bo to właśnie bezgranicznie kochający Cię Wszechświat

poprzez innych obdarza Cię swoją miłością, bliskością oraz wsparciem.

By pomóc Ci ugruntować w sobie ten nowy sposób myślenia, mam dla Ciebie specjalny dekret afirmacyjny. Myślę, że Cię zainspiruje.

Jeśli masz ochotę stosuj go regularnie przez co najmniej 30 dni.

Po pierwszym miesiącu powinieneś zauważyć już pierwsze wyraźne i wspaniałe efekty w sobie oraz swoim życiu.

Powodzenia!

Autor: S. M.

Napisz do Eksperta

REKLAMA



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCyna
HOLISTYCZNA

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

Dekret afirmacyjny - Wsparcie i obfitość Wszechświata

Otwieram się na doskonałe bogactwo i obfitość Wszechświata.

Otwieram się na wszystkie wspaniałe dary, bogactwa
błogosławieństwa, które obficie spływają do mnie każdego dnia.
Wiem, że doskonała czysta Miłość przenika cały Wszechświat, więc cały
Wszechświat kocha mnie i wspiera we wszystkim co robię. Wiem,
że Wszechświat wspaniale obdarza mnie także poprzez innych ludzi.
Każdego dnia z zachwytem zauważam czyste światło miłości
i doskonałości w ludziach, którzy mnie otaczają.

Dlatego ja bezpiecznie mogę się rozluźnić i zaufać. Mogę odpocząć.
Już teraz puszczam cały wysiłek i napięcie. Kochający Wszechświat
w każdym momencie mojego życia gwarantuje mi wszystko, czego mi
potrzeba do szczęścia i spełnienia. Ja zawsze mam wokół siebie
mnóstwo miłości, wsparcia i wszelkich darów, jakie tylko potrafię sobie
wyobrazić. Dlatego już teraz otwieram się na cudowną, czystą, lekką,
naturalną jedność i harmonię z Wszechświatem. Akceptuję siebie tutaj
i otwieram się na wszystko, co najlepsze.

Z radością i lekkością przebaczam wszystko wszystkim i przebaczam
wszystko sobie. Teraz wiem, że moja radość, szczęście, powodzenie są
całkowicie niezależne od nikogo i od niczego. Zależą tylko ode mnie
i od mojej otwartości. Dlatego z wdzięcznością przyjmuję całą miłość
oraz dobro, które daje mi Wszechświat. Pozwalam innym ludziom być
takimi, jakim chcą być i w pełni ich akceptuję. Czuję się z tym
całkowicie bezpiecznie, spokojnie i komfortowo.

Ja zasługuję na wsparcie i wspaniałe dary ze strony świata oraz innych
ludzi. Zasługuję na to, by Wszechświat o mnie dbał i mnie rozpieszczał.

Zasługuję na świadomość, że zawsze mam nadmiar wszystkiego,
czego mi potrzeba - miłości, wsparcia, życzliwości, dobrego słowa
i pozytywnej energii. To dla mnie naturalne. Jestem przecież cenną
i wartościową osobą. Jestem ukochanym dzieckiem Wszechświata
i zasługuję na wszystko, co najlepsze. Z wdzięcznością to przyjmuję,
akceptuję i z serca dziękuję.

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie

nos, usta i jama ustna

**Twoje ciało zawsze reaguje na to, co jest
w Twoim wnętrzu. Chwilowa emocja
przejawia się chwilową zmianą w ciele.
Długo podtrzymywane emocje i obciążenia
mogą kreować trwałe przemiany w ciele.**

Znając ich znaczenie możesz wiele
dowiedzieć się o swoim wnętrzu.
Zobacz o czym mówi Ci Twoje ciało.

Nos nawilża, ociepla i filtruje
wdychane powietrze, a także
umożliwia działanie zmysłu węchu.

W znaczeniu duchowym nos odzwierciedla szacunek i docenienie dla samego siebie oraz własną akceptację.

Problemy z nosem

oznacza trudności z pełnym i głębokim doświadczaniem życia i świata. Osoba jest nieufna i zamknięta, najczęściej z powodu lęku przed cierpieniem własnym lub bliskiej osoby. Odczuwa lęk przed niesprawiedliwym ocenieniem lub potraktowaniem, a także woli stłumić swój zmysł odczuwania, bo boi się, że nie poradzi sobie z nadmiarem przeżywanych emocji. Problemy z nosem to również problem z akceptacją samego siebie.

Krwawienie z nosa

to prośba o miłość i uwagę. Często spotykane jest u dzieci, które czują się niekochane lub zaniedbywane.

Z kolei **katar**, czyli nadprodukcja śluzu to zmęczenie, znużenie, niemoc i nadmiar myśli do ogarnięcia. To poczucie bycia przytłoczonym przez coś, na co nie do końca czujesz, że masz wpływ.

Usta to ochrona dla zębów i dziąseł. Pomagają także w przyjmowaniu pokarmu i mówieniu. W znaczeniu duchowym usta symbolizują umiejętność przyjmowania tego co nowe do swojego życia. Górna warga odpowiada naszym pragnieniom, natomiast dolna środowisku, w którym żyjemy oraz sferze naszej seksualności.

Schorzenia ust

informują o sztywnych i niezmiennych poglądach danej osoby oraz o jej zamknięciu na to co nowe i dla niej nieznane.

Opadające kąciuki ust

to symbol pesymizmu i negatywnego nastawienia do życia. Charakteryzują osobę zgorzkniałą i pełną pretensji do życia, ludzi oraz świata.

Dziąsła - problemy

oznacza poczucie bezsilności, brak konsekwencji w działaniu, często spowodowany lękiem przed porażką, nieumiejętność podejmowania decyzji i doprowadzania spraw do końca.

Szczęki

to kości, w których umocowane są zęby. Wspomagają mówienie oraz przeżuwanie pokarmu.

Problemy ze szczękami

oznaczać silną złość, napięcie, przesadną kontrolę i często towarzyszący im żal. To także problem ze swobodnym

wyrażaniem siebie i korzystaniem z życia.

Zęby

- tak jak gryziemy nimi pokarm, tak też w znaczeniu przenośnym symbolizują one „rozgryzanie” i rozpracowywanie różnych spraw oraz problemów w życiu codziennym. Zęby to w znaczeniu duchowym także umiejętność podejmowania decyzji.





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

Zęby po prawej stronie

oznaczają relacje z ojcem lub innym mężczyzną.

Zęby po lewej stronie

symbolizują relacje z matką lub inną kobietą.

Problemy z zębami

oznaczają trudności i opory przed samodzielnym podejmowaniem decyzji. To także nieumiejętność

analizy i wyłuskania odpowiednich informacji, które pomogłyby w podjęciu decyzji.

To niecierpliwość i podświadoma potrzeba realizacji siebie i mimo oporów, ruszenia z miejsca. Problemy z zębami to także często skrywany krytycyzm i ocenianie innych.

Zgrzytanie zębami

to tłumiona i niewyrażona złość oraz frustracja.

Język

to narząd umożliwiający rozdrabnianie pokarmu oraz mówienie. Dzięki niemu rozpoznajemy też smaki: słony, słodki, gorzki oraz kwaśny.

Problemy z językiem

silnie powiązane są z poczuciem winy z powodu tego co jesz lub czego nie jesz oraz tego, co mówisz lub czego nie mówisz. To także oznaka nie pozwalania sobie na odczuwanie przyjemności.

Kwiaty oczyszczające powietrze

**To, że rośliny są dla nas korzystne
wie niemal każdy. Poza tym, że świetnie
wpływają na nastrój, a ich zieleń relaksuje,
to różne gatunki posiadają też liczne
walory prozdrowotne.**

Wiele roślin doskonale oczyszcza powietrze ze szkodliwych substancji i znacząco podnosi jego jakość, co jest przydatne szczególnie zimą, gdy rzadko wietrzymy nasze

mieszkania. A nawet jeśli to robimy, to jakość powietrza za oknem często pozostawia wiele do życzenia.

Rośliny, o których mowa:

- ◆ usuwają zanieczyszczenia i toksyny z powietrza,
- ◆ emitują korzystne jony ujemne,
- ◆ nawilżają powietrze,
- ◆ hamują rozwój bakterii i grzybów,
- ◆ neutralizują dym papierosów,
- ◆ neutralizują szkodliwy wpływ urządzeń elektrycznych, telewizorów i komputerów,

- ◆ neutralizują szkodliwe promieniowanie żył wolnych,
- ◆ są korzystne dla każdego, a w szczególności dla dzieci, osób starszych, astmatyków i alergików.

Zobacz jakie rośliny są dla nas najzdrowsze. Wszystkie z nich z powodzeniem możesz hodować w swoim domu przez cały rok.



- Aloes
- Anturium
- Asparagus
- Bluszcz
- Chryzantema
- Dracena
- Epipremnum
złociste
- Figowiec (fikus)
benjamin
- Gerbera
- Grubosz
- Kalanchoe
- Mirt
- Palma
- Paproć
- Rozmaryn
- Sansenwiera
(wężownica)
- Skrzydłokwiat
- Storczyk
- Zielistka

Jak uruchomić



przyciąganie bogactwa? ĆWICZENIE

Człowiek bogaty czuje się zupełnie inaczej niż człowiek biedny. Czując się tak jak biedny nie jesteś w stanie zostać bogatym. To ogromna różnica w energii!

To nie BOGACTWO ma sprawić, że zaczniesz czuć się człowiekiem sukcesu. To poczucie sukcesu sprawi, że staniesz się BOGATYM.

Trzeba zacząć od poczucia bogactwa wewnątrz siebie. Sukces rozpoczyna się od wewnątrz. Przyciąganie przedmiotów

rozpoczyna się od wewnątrz.
Doskonałe życie zaczyna się od
wewnątrz. Bogactwo zewnętrzne
jest wynikiem bogactwa
wewnętrznego!

To co powstało wewnątrz,
urzeczywistnia się na zewnątrz,
nigdy odwrotnie. Dlatego właśnie
to co robisz, powinno przede
wszystkim pozytywnie wpływać na

przemianę tego, co wewnątrz
Ciebie, na sposób postrzegania
samego siebie i zauważania swojej
wartości i wspaniałości.

Wypróbuj teraz ćwiczenie, które
przyczynia się do uruchomienia
bogactwa w życiu osoby, która go
wykonuje. Pokażę Ci teraz co zrobić,
by uruchomić bogactwo wewnątrz
Ciebie!



Ćwiczenie przyciągania BOGACTWA

Ułóż się wygodnie na plecach.
Prawą dawką dłoń połów na splocie
słonecznym między klatką
piersiową a pępkiem, dwa palce
poniżej mostka.

Teraz zamknij oczy i weź 5 bardzo
głębokich oddechów. Zrelaksuj się.
Odpręż wszystkie mięśnie. Zobacz
jak cudownie rozluźnia się Twoje
ciało.

Teraz wyobraź sobie, że Twój splot
słoneczny rozświeć się czystym
złoto-żółtym światłem. Splot
słoneczny zaczyna świecić coraz
mocniej i mocniej. To centrum
Twojego bogactwa.

Wyobraź sobie, jak to cudowne
światło wpływa do całego Twojego
ciała. Uczucie bogactwa rozplywa
się po całym ciele. Każda komórka
zaczyna wypełniać się tym złocistym
światłem. Czujesz się z tym
wspaniale, czujesz
bogactwo, czujesz, że oto
źródło wszelkiego
bogactwa Cię wypełnia.

Teraz wyobraź sobie, że tej
energii jest tak dużo, że
Twoje ciało zaczyna świecić

złoto-żółtym światłem. Zaczynasz
rozświeć tym światłem swoje
otoczenie. Światło zaczyna
wypełniać Twoje życie.

Wyobraź sobie, że masz już teraz
więcej obfitości, niż marzyłeś.
Wyobraź sobie, że już nie musisz o
nic walczyć, już wszystko masz i
cieszysz się tym. Zobacz, jak stan, w
którym zawsze masz coraz więcej
wszelkiej obfitości jest Twoim
stanem naturalnym. Jesteś pewny,
że jesteś bogaty. Twoje bogactwo
jest zagwarantowane. Zobacz to i
poczuj.

Świat gwarantuje Ci bogactwo. Twój
sukces jest zagwarantowany.
Czujesz się świetnie, bo masz coraz
większą świadomość, że Twój
sukces jest zagwarantowany. Masz
coraz większą świadomość
bogactwa w swoim życiu.

Pozostań w tym odczuciu bogactwa
i obfitości. Pamiętaj, że świat jest
materializacją tego, co nowego
stworzyłeś w swoim wnętrzu.

**Świat zawsze materializuje to,
co zaakceptowałeś w swoim umyśle.
Świat reprezentuje to, co jest
w Twoim umyśle.**

Czakra Trzeciego Oka

Intuicja i jasnowidzenie

Czakra trzeciego oka to szósta i przedostatnia czakra z siedmiu głównych czakr w ciele człowieka. Jej sanskrycka nazwa to Adina.

Czakra ta położona jest na szerokość palca nad nasadą nosa, pomiędzy brwiami. Symbolizuje ją

dwupłatkowy lotos, a jej kolorem jest **granat**, inaczej **indygo**. Czakra trzeciego oka kojarzona jest ze

**światłem, także
tym wewnętrznym**

i określana mianem szóstego zmysłu.

Cechami charakterystycznymi dla czakry trzeciego oka są:

**spokój, prawość,
łagodność, mądrość,
cierpliwość, twórczość,
intuicja, otwartość na
inspiracje, równowaga,
doskonałość.**

Czakra trzeciego oka odpowiada w ciele człowieka za funkcjonowanie

**przysadki mózgowej,
centralnego układu
nerwowego, w tym
mózgu, mózdzku
i rdzenia kręgowego,
a także za wzrok, oczy,
skronie, zatoki i nos.**

Czakra trzeciego oka to siedziba

**mądrości,
intuicji i zdolności
pozazmysłowych.**

Odpowiada ona również za zdolność wprowadzania idei w czyn i umiejętne wykorzystywanie doświadczeń życiowych. Czakra trzeciego oka zaczyna rozwijać się u człowieka dopiero około 21 roku życia. Jednak w wielu przypadkach jej rozwój jest znikomy lub czakra ta nie rozwija się wcale nawet przez całe życie.

Osoba z rozwiniętą czakrą trzeciego oka bardzo wyraźnie przejawia cechy przypisane do tej czakry. Ma również dobry kontakt z własną intuicją i wewnętrzną mądrością. Przy otwartej czakrze trzeciego oka często pojawiają się takie zdolności jak jasnowidzenie, umiejętność widzenia energii aury, czakramów, a także zdolności radiestezyjne.

Dobrze funkcjonująca czakra trzeciego oka zapewnia przytomny, jasny umysł, umiejętność autorefleksji, odnoszenie sukcesów naukowych i twórczych oraz zdolność świadomego kreowania rzeczywistości.

Osoby z rozwiniętą czakrą trzeciego oka posiadają pamięć swoich poprzednich wcieleń, doświadczają tak zwanego świadomego śnienia, a także mają dobre predyspozycje do medytacji i kontemplacji. Często sprawdzają się jako różnego

rodzaju przywódcy,
prowadzący za sobą innych
ludzi.

Najczęściej występującymi
blokadami na czakrze
trzeciego oka są

**zaburzony spokój
oraz brak kontaktu
z własną intuicją.
Wiąże się to z
brakiem zaufania do
samego siebie oraz
nieumiejętnością
polegania na samym
sobie.**

Prawidłowe funkcjonowanie
czakry trzeciego oka często
zakłócać jest również
przez pozostałości po
obciążeniach
hipnotycznych oraz wzorce
nieprzytomności. Przejawia
się to jako pewnego
rodzaju nieobecność i
otępiałość u takiej osoby.

Osoby ze słabo rozwiniętą
czakrą trzeciego oka mają
duże skłonności do
popadania w różne
uzależnienia, w tym
uzależnianie się od innych



ludzi. Jest to swego
rodzaju ich ucieczka od
rzeczywistości. Bywają
apatyczne, niedojrzałe i
nierozsądne. Często
ulegają różnym iluzjom,
brakuje im asertywności,
wewnętrznej siły i
pewności siebie.

Nie mają wyraźnych pasji,
ani zainteresowań.
Osobom takim brakuje
wyobraźni i fantazji, a
także duchowych
aspiracji i polotu.
Zamknięte są na przepływ
czystych inspiracji.

Za to bardzo często
zdarza się, że czują się
lepsze od innych i dają
sobie prawo do ich
osądzania. Potrafią też
wyolbrzymiać różne
rzeczy, rządzi nimi ich
przerośnięte ego. W
związku z tym osoby te
bywają bardzo dumne,
wyniosłe, a nawet
wyrachowane.

W relacjach z innymi
ludźmi często uciekają się
do manipulacji, narzucają
innym swoje zdanie, a
także wywierają presję,

zarówno na siebie samych jak i inne osoby.

Otwieranie i oczyszczanie Czakry Trzeciego Oka

Doskonałymi **afirmacjami** wspierającymi proces otwierania czakry trzeciego oka są przede wszystkim afirmacje związane z przypisanymi do niej cechami. Na przykład:

- *Z radością pozwalam prowadzić się swojej intuicji.*
- *Jestem doskonałą mądrością, spokojem i pewnością.*
- *Zawsze prowadzi mnie doskonała mądrość, spokój oraz pewność.*
- *Już teraz otwieram się na moją wewnętrzną mądrość oraz moc.*
- *Ufam mojej intuicji i doskonałemu prowadzeniu.*

- *Dziękuję za wszystkie wspaniałe inspiracje, które wpływają do mnie każdego dnia.*

Warto wypróbować tu także wszelkie

medytacje i wizualizacje

związane z cechami charakterystycznymi dla czakry trzeciego oka lub związane z jej kolorem, czyli granatem. Świetnie sprawdzi się tu na przykład podziwianie bezchmurnego, granatowego nieba nocą, granatowej powierzchni morza lub rzeki, a także przyglądanie się ciemnoniebieskim roślinom, na przykład owocom lub kwiatom. Doskonałą medytacją rozwijającą czakrę trzeciego oka jest również otwieranie się na świadomość jedności z wszechświatem.

Dźwiękami wzmacniającymi i rozwijającymi czakrę trzeciego oka są

mantra „KSHAM” i dźwięk A,

wytworzony za pomocą kamertonu lub innego instrumentu muzycznego. Dobroczynnie wpływa też na nią

**zapach mięty, melisy,
imbiru, drzewa różanego
i jaśminu**

oraz bliskość kamieni szlachetnych
takich jak

**czysty kwarc, kamień
księżycowy, tanzanit,
sodalit, granatowy
turmalin, morion
oraz szafir.**

Aby coraz pełniej otwierać czakrę
trzeciego oka możesz wykonywać
regularnie właściwą dla niej

mudrę. W tym celu ułóż ręce w
okolicach nad mostkiem kciukami

do siebie. Wszystkie palce oprócz
palców małych i kciuków zegnij i
zetknij ze sobą zewnętrzną
powierzchnią. Palce małe
wyprostowane i uniesione do góry
połącz opuszkami. Kciuki natomiast
wychylone w dół również połącz
opuszkami.

Oczywiście tak jak w przypadku
pozostałych czakr, wszystkie
zaprezentowane tu metody
pomagające otwierać i oczyszczać
czakrę trzeciego oka możesz
stosować samodzielnie lub
dowolnie ze sobą łączyć.
Najważniejszy jest efekt oraz Twój
komfort i dobre samopoczucie
podczas ich stosowania. Życzę Ci
dobrej zabawy i wspaniałych
rezultatów!



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

A man and a woman are looking at a document together. The man is on the left, leaning in, and the woman is on the right, looking at the camera with a slight smile. They are both holding the document.

Wielkość pisma a związki partnerskie

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowane osoby to modele.

Wielkość pisma to przydatna informacja, dzięki której można bardzo trafnie ocenić jakość relacji pomiędzy dwojgiem ludzi.

Sprawdza się to zarówno w przypadku związków partnerskich, relacji biznesowych, rodzinnych, czy przyjacielskich.

Zobacz czego możesz się dowiedzieć o relacji dwóch osób, nie zadając im ani jednego pytania.

Z drugiej strony wiedza ta może okazać się niezwykle pomocna przy podjęciu decyzji, czy warto wchodzić z kimś w bliższą relację, czy może lepiej ją sobie darować.

Relacja, w której dwie osoby piszą DUŻYM PISMEM

Osoby piszące dużym pismem zwykle mają dominujący charakter, dlatego układ taki nie jest zbyt korzystny. I to niezależnie od tego czy jest to partnerstwo uczuciowe, czy biznesowe. Osoby w takim związku nieustannie będą walczyć o władzę, obie równocześnie będą chciały rządzić i zawsze mieć ostatnie słowo. Z całą pewnością będzie to relacja burzliwa.

Relacja, w której dwie osoby piszą MAŁYM PISMEM

Patrząc analogicznie - osoby piszące małym pismem to z natury osoby uległe i często wycofane. Dlatego układ partnerski, w którym obie osoby piszą małym pismem także nie będzie zbyt korzystny, zwłaszcza jeśli kąt pochylenia pisma w obu przypadkach jest podobny.

W relacji takiej brakować będzie przywódcy, osoby bardziej zdecydowanej, która z łatwością podejmować będzie wszystkie ważniejsze decyzje i działania.

Relacja, w której dwie osoby piszą PISMEM ZRÓŻNICOWANYM

To zdecydowanie najkorzystniejszy układ zarówno pomiędzy partnerami w interesach jak i osobami w związku partnerskim uczuciowym. Osoba pisząca większymi literami będzie chętnie podejmować decyzje oraz „zarządzać” związkiem. Z kolei osoba pisząca mniejszym pismem nie będzie z tą drugą walczyć o władzę, ponieważ większa bierność i uległość będzie jej po prostu na rękę.

Sprawdza się tu zasada, która mówi, że podobieństwa i pewne punkty styczne są w związku ważne, a nawet niezbędne, ale różnice i sfery, gdzie dwie osoby mogą się uzupełniać i inspirować na dłuższą metę są konieczne. Zapewniają harmonię, wzajemne zainteresowanie, a często

i korzystną stymulację dla drugiej strony.

CIEKAWOSTKA: Wyraźnie WIĘKSZA LITERA na początku akapitu

To szczególny przypadek dużego pisma. Osobie tak piszącej zależy przede wszystkim na zabłyśnięciu i zrobieniu dobrego wrażenia na innych podczas pierwszego kontaktu.

Osoby takie lubią skupiać na sobie uwagę ludzi. I właśnie dlatego starają się być oryginalni i wyjątkowi w swoim zachowaniu, wyglądzie i poglądach. W tym celu często spóźniają się na umówione spotkania tylko po to, by zrobić odpowiednie „wejście” i by ich dostrzeżono.

W miejscach publicznych i pośród innych ludzi lubią zachować się głośno i żywiołowo. To ich cieszy i pozytywnie nakręca, choć dla otoczenia może być męczące.



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, 24 grudnia 2019

Zamów darmową Prenumeratę e-mailową



**Kliknij i zamów darmową
prenumeratę**

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



Kliknij tutaj i poznaj szczegóły

Wyślij magazyn innym



link do tego numeru:

https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr11_2019.pdf

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