UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

www.dlacialaiduszy.pl
Nr 1 (1) 02/2019

afirmacje
RELAKS i ODPRĘŻENIE
POSŁUCHAJ MP3

## O CZYM MÓWI TWOJE CIAŁO?

## 4 NAJWAŻNIEJSZE KROKI BY UZDROWIĆ SWÓJ ŚWIAT

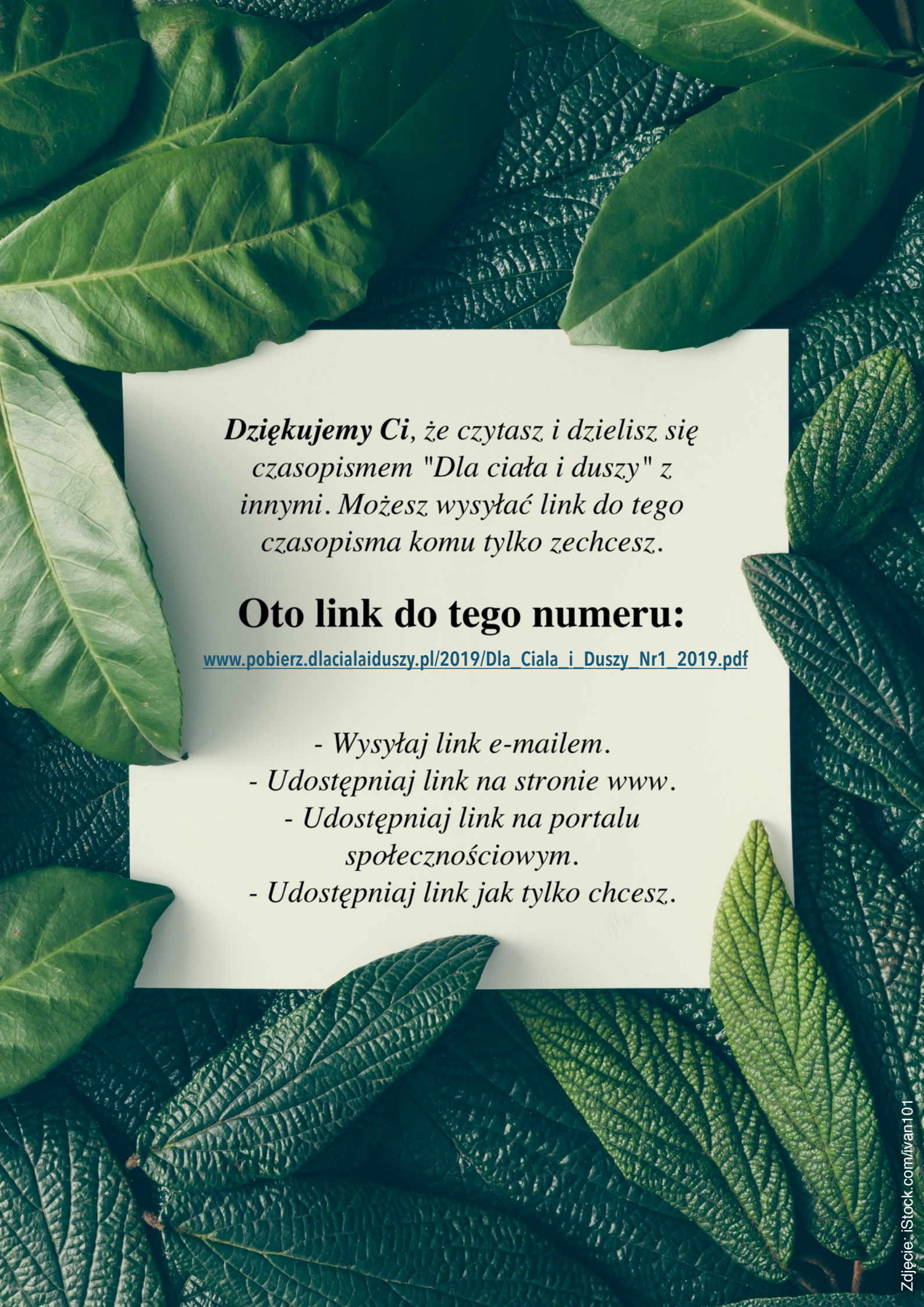
## JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?

super

Zdjęcie: iStock.com/Chagin

POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW

Zdjęcie: iStock.com/shironosov



***Dziękujemy Ci**, że czytasz i dzielisz się czasopismem "Dla ciała i duszy" z innymi. Możesz wysyłać link do tego czasopisma komu tylko zechcesz.*

## Oto link do tego numeru:

www.pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr1_2019.pdf

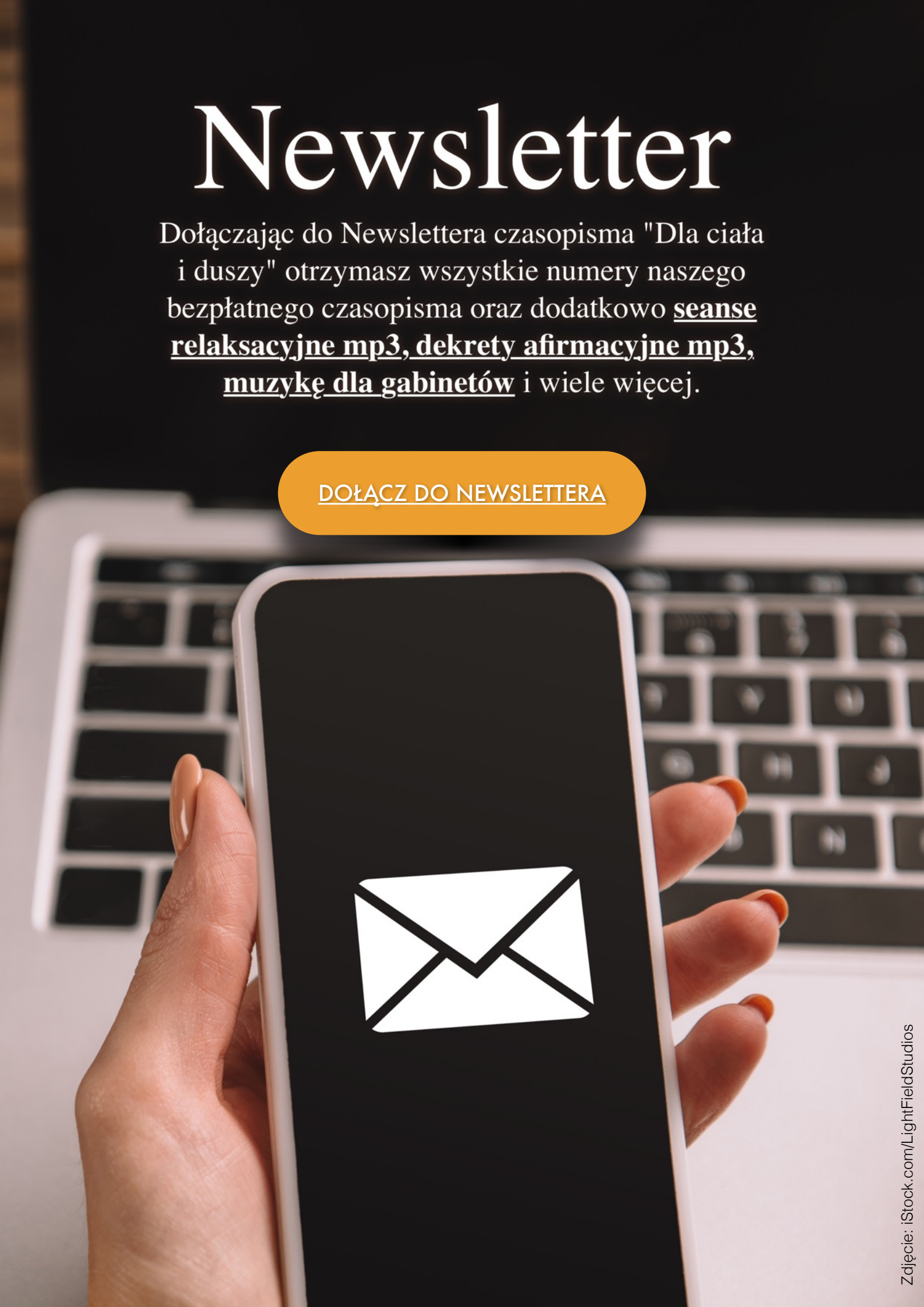
*- Wysyłaj link e-mailem.*
*- Udostępniaj link na stronie www.*
*- Udostępniaj link na portalu społecznościowym.*
*- Udostępniaj link jak tylko chcesz.*

Zdjęcie: iStock.com/ivan101

# Newsletter

Dołączając do Newslettera czasopisma "Dla ciała i duszy" otrzymasz wszystkie numery naszego bezpłatnego czasopisma oraz dodatkowo **seanse relaksacyjne mp3, dekrety afirmacyjne mp3, muzykę dla gabinetów** i wiele więcej.

DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA



Zdjęcie: iStock.com/LightFieldStudios

# W numerze

## UZDRAWIANIE SIEBIE


Audio 7 Afirmacje audio dla ciała i duszy - Relaks i Odprężenie

9 Jak świadomie kreować swoją rzeczywistość?

Audio 14 Dźwięki Natury dla ciała i duszy - Leśne dźwięki

15 Trzy kroki do poznania siebie
Artykuł promocyjny

Audio 18 Seans Relaksacyjny

19 Oczyszczająca moc oddechu

Audio 24 Muzyka dla gabinetów

25 365 dni ze sobą ...
Artykuł promocyjny

29 Twój rozwój jest łatwy

33 Ciekawostki dla ciała i duszy - Aromaterapia

34 Szczęście można stworzyć, czyli sztuka pozytywnego myślenia
Artykuł promocyjny

37 Złota Myśl dla ciała i duszy

38 Poczucie bezpieczeństwa jest dla Ciebie naturalne

42 Ciekawostka dla ciała i duszy - Chiromancja

43 Niezwykła siła afirmacji


## RELACJE Z LUDŹMI


45 Gwarancja skutecznego wybaczenia

50 Afirmacje dla ciała i duszy - Kocham siebie

51 Największe przeszkody na drodze do przyciągnięcia Idealnego Partnera

57 Jak budować wysoką samoocenę u dziecka?


## RELACJE ZE ŚWIATEM


61 Jak z ufnością poddać się życiu?

64 4 najważniejsze kroki, by uzdrowić swój świat

## CIAŁO I ZDROWIE

69 O czym mówi Twoje ciało?

72 Podstawowe techniki masażu
Artykuł promocyjny

## DUCHOWE ODCHUDZANIE

74 Duchowe odchudzanie

## BOGACTWO I SUKCES

78 Jak dostroić się do bogactwa?

83 15 Złotych Zasad na drodze do Twojego sukcesu

88 Otwórz się na doskonałą pracę życia

## ANALIZA DUCHOWA

92 Czym jest świadomość i jak ją poszerzać?

99 Czym są czakry i jaką pełnią rolę?

102 Sushumna – najważniejszy kanał energetyczny w ciele człowieka

## ALCHEMIA PISMA

105 Alchemia pisma

## UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

108 Uzdrawianie domów i mieszkań

Afirmacje audio dla ciała i duszy
Relaks i Odprężenie
Posłuchaj afirmacji, które w kilka minut odprężą Cię i zbudują cudowny nastrój. Możesz je stosować podczas odpoczynku, spacerów lub w każdej wolnej chwili.
WŁĄCZ AFIRMACJE
Chcesz więcej Afirmacji audio?
Dołącz do NEWSLETTERA.
Zdjęcie: iStock.com/Milkos

# Razem twórzmy 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**

Zdjęcie: iStock.com/DigtialStorm

# Jak świadomie kreować swoją rzeczywistość?

Zdjęcie: iStock.com/Peshkova

**Ty i Twoje życie jesteście tym samym, czym są Twoje myśli i wyobrażenia.**

Każda myśl tworzy.
Każda Twoja pojedyncza myśl, każde słowo realnie wpływa i kształtuje Twoją przyszłość oraz Twoją rzeczywistość.

Ale istnieje też coś o wiele bardziej potężnego od myśli. Są to Twoje WYOBRAŻENIA.

**Jedno Twoje wyobrażenie ma większa siłę sprawczą, niż tysiąc Twoich myśli i tysiąc Twoich słów.**

Wyobrażenie to obraz utrwalony w Twoim umyśle. To potężne narzędzie przemiany życia i samego siebie, uruchamia praktycznie wszystkie zmysły i w przeciwieństwie do przelotnej myśli, odbywa się na wielu płaszczyznach Twojego umysłu. Dlatego właśnie ma o wiele większą moc od samej myśli.

**Każda Twoja myśli i każde wyobrażenie jest przyczyną. Skutkiem natomiast są harmonizujące z nimi sytuacje i wydarzenia w Twoim życiu.**

Pamiętaj, że to właśnie Ty i tylko Ty decydujesz o tym jakie myśli i wyobrażenia dla siebie wybierasz. Dlatego wybieraj mądrze i świadomie stwarzaj swoją rzeczywistość.

A teraz przeprowadźmy mały eksperyment:

# Etap 1:

Pomyśl, że jesz cytrynę. Teraz. Dobrze, a teraz zapamiętaj swoje odczucia związane z tą myślą.

# Etap 2:

WYOBRAŹ sobie, że jesz cytrynę. Zobacz to oczami wyobraźni. Najpierw jej dotknij, poczuj pod palcami strukturę jej skórki. Teraz powąchaj, dotknij językiem jej skórki.

Zdjęcie: iStock.com/Дмитрий Ермишин

Zdjęcie: iStock.com/Maridav

Teraz przekrój cytrynę na pół. Zobacz jak wycieka z niej sok. Następnie powąchaj ją i wgryź się zębami w sam jej środek. Poczuj jak sok rozpływa się po całych Twoich ustach…

Czy zauważyłeś różnicę pomiędzy pierwszym i drugim etapem eksperymentu? Przy pierwszym etapie prawdopodobnie nie pojawiły się żadne odczucia w Twoim ciele. A przy drugim? Czy do Twoich ust napłynęła ślina…?

Teraz widzisz o ile potężniejszym narzędziem od samej myśli jest moc Twojego WYOBRAŻENIA.

**Dlatego każdego dnia świadomie kreuj i pielęgnuj w sobie tylko pozytywne przekonania i wyobrażenia. Niech przenikną one do wszystkich Twoich myśli, słów i działań.**

Unikaj za to tego co negatywne. Wychwytuj w sobie skłonność do negatywnego myślenia, mówienia itd. i przemieniaj ją w to, co pozytywne. Nigdy nie mów: „nie potrafię", „na to mnie nie stać", „jestem zbyt głupi" itp. Zamiast

tego wpajaj sobie, że jesteś bezpieczny, niezwykle cenny i wartościowy i że zawsze otrzymujesz to, czego potrzebujesz, w najwłaściwszym czasie.

**Przemieniając swoje wyobrażenia i nawyki myślowe, realnie kreujesz swoją nową rzeczywistość.**

Twoje życie zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. Od Ciebie też zależy jakie myśli i wyobrażenia wybierasz. Pamiętaj, że nie istnieje żaden pech, czy zła passa. Zjawiska te są tylko i wyłącznie skutkiem Twoich myśli i wyobrażeń przepełnionych lękiem, pesymizmem i wątpliwościami. Wyeliminuj je ze swojego życia. Zamiast tego ugruntuj w sobie poczucie pewności, bezpieczeństwa i ufności do Twojego szczęścia i doskonałego prowadzenia Wszechświata.

Wpajaj sobie przekonanie, że jesteś wyjątkowy, że jesteś szczęściarzem, a tak właśnie się stanie. Codziennie rano powtarzaj sobie tuż po przebudzeniu:

**Dziś wybieram szczęście, radość, miłość, spokój i spełnienie w każdym momencie mojego życia.**

I wyobrażaj to sobie przez krótką chwilę. Wybieraj w swoim życiu szczęście. Szczęście jest stanem umysłu. Jest pewnym nawykiem i nie da się go kupić za żadne pieniądze. Szczęście to wynik wewnętrznego spokoju, równowagi, poczucia bezpieczeństwa, wewnętrznej harmonii oraz zaufania.

Oczekuj w swoim życiu tylko tego, co najlepsze. Ugruntowuj w sobie wewnętrzne przekonanie i wyobrażenie, że Twoja przyszłość jest doskonale bezpieczna i zawsze spotyka Cię tylko to co dla Ciebie najlepsze, a tak właśnie będzie się

działo. Wystarczy, że Twoja podświadomość zaakceptuje tę nową prawdę, a nowe wyobrażenie zakorzeni się w Tobie na stałe.

**Przemieniając swoje myśli i wyobrażenia, możesz przemieniać nie tylko swoje życie, swój umysł, ale także całe swoje ciało.**

Nic nie jest z góry ustalone i wszystko co dotyczy Ciebie i Twojego życia zależy od Ciebie. Poprzez różne lęki, zmartwienia i inne napięcia negatywnie wpływasz na stan swojego zdrowia i funkcjonowanie swojego organizmu. Każda, najmniejsza nawet choroba, czy dolegliwość w Twoim ciele, ma swoje przyczyny w Twoim umyśle. Dlatego zamiast lęków i zmartwień, zacznij wypełniać się uczuciem miłości, bezpieczeństwa i spokoju, a Twój organizm zareaguje i zacznie powracać do harmonii.

+

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

Ciało każdego człowieka odnawia się całkowicie co kilka lat. Dlatego przemieniając swoje myśli i wyobrażenia na temat siebie samego, życia i swojego ciała, masz możliwość kształtowania spełnionego życia i doskonałego zdrowia.

**Twoje zdrowie jest normą. W każdym człowieku istnieje doskonała zasada harmonii, a choroba jest odstępstwem od tej zasady.**

Dźwięki Natury dla ciała i duszy
Leśne dźwięki
WŁĄCZ DŹWIĘKI
Spotęguj swoje doświadczenia relaksu dzięki prawdziwym dźwiękom lasu. To doskonałe tło dla Twojego relaksu, ćwiczeń lub medytacji.
Chcesz więcej Dźwięków Natury?
Dołącz do NEWSLETTERA.
Zdjęcie: iStock.com/egal

# Trzy kroki do poznania siebie

**Tylko trzy kroki, czy aż trzy kroki. Czy będzie to łatwe? Nie wiem jak bardzo jesteś zdeterminowany, aby dokonać zmiany w twoim życiu. Jesteś? To działaj.**

Zdjęcie: Larisa-K (pixabay.com)

## KROK 1 Podjęcie decyzji.

Porozmawiaj sam ze sobą. Tak. Do tego nikt obcy nie jest ci potrzebny. To nie jego interes, tylko twój. To twoje serce potrzebuje zmiany. Niech to będzie tylko twoja tajemnica. Będziesz się łamać, ale wytrwaj. Bo będzie wzrastać twoje poczucie siły i własnej wartości.

Naprawdę tak będzie. Nauczysz się cenić słowa i panować nad swoim wnętrzem.

Pamiętaj, że to twoje życie i nikomu nic do tego.

Stań przed lustrem. Najpierw popatrz sobie w oczy i uśmiechnij się do siebie. Ty dla siebie jesteś najlepszym przyjacielem. Możesz sobie całkowicie zaufać. To jesteś ty. I spokojnie powiedz: „Wiedz, że cię lubię.".

Czemu to takie ważne? Bo są osoby, które nie mogą patrzeć na siebie. Czy wyobrażasz sobie wykonanie makijażu, uczesanie czy ogolenie bez patrzenia na siebie w lustrze? Bo ja nie. Czasami widzę siebie zmęczoną, bladą, co widać najbardziej na twarzy i mówię do siebie: „Oj, dzisiaj przydałyby ci się rumieńce za pieniądze." i kosmetyki idą w ruch.

Każdy z nas jest jedyny taki na świecie. Jesteś cudem natury. Jesteśmy inni, różni i każdy dlatego ma bardzo dużo do przekazania innym osobom. Wzajemnie. To dar.

Decydujesz się na zmianę? Jeżeli tak, to nie trać czasu i zrób następny krok.

## KROK 2 Coś dla innych i dla siebie.

Od momentu podjęcia decyzji uśmiechaj się, wszem i wobec. Delikatny, tajemniczy uśmiech. Siej go jak ziarno, w prawo, lewo. Nie przejmuj się tym co sobie inni pomyślą. Rób swoje. To ty rozświetlasz ten świat. Kiedyś od cudownej starszej pani usłyszałam: „Pogodni i uśmiechnięci żyją dłużej i szczęśliwiej.". Ta pani właśnie taka była. Chcesz takim być? Uśmiech rozluźnia i nowe pomysły same przychodzą do głowy. Jak ktoś zapyta co słychać, odpowiedz, że wszystko jest ekstra. Nie tłumacz się. Bądź zagadką. Dla wszystkich.

Mów słowa klucze. Dzień dobry. Proszę. Przepraszam. Dziękuję i inne takie. Są piękne jak błogosławieństwa. Nie zdziw się, kiedy poznasz ciekawe osoby, którym twoje zachowanie zaimponuje. A może znajdziesz nowych znajomych, wibracją podobnych do ciebie, którzy bardziej będą pasować do ciebie po zmianie.

Uśmiechy radości, dobre słowa. Zobaczysz, będziesz się coraz lepiej

czuć. Ciało rozluźnione, buzia pogodna i ten błysk w oczach.

Gotowy do następnego kroku? Jeżeli tak, to w drogę.

## KROK 3 Coś dla siebie i dla innych.

Teraz coś dla ciebie. Nie chodzi mi o jednorazową przyjemność, ale o coś, co będziesz robić regularnie. Może zechcesz wrócić do czegoś, co ci kiedyś sprawiało dużo przyjemności, a z różnych powodów zrezygnowałeś z tego. A może jest coś nowego, na myśl o czym aż cię skręca. Taniec brzucha, malowanie, wchodzenie na ściankę, śpiewanie, a może nauka gry na instrumencie, o którym marzyłeś i inne osobiste przyjemności.

Nie pytaj nikogo o zgodę i nie pozwól nikomu odebrać sobie tej przyjemności. To będzie czas tylko dla ciebie. Mózg zapamięta stan, uczucie, jakie masz ciesząc się na te zbliżające się zajęcia.

Twój relaks, nauka, twoja przyjemność, odskocznia od problemów dnia. Twoja siła.

Jeżeli komuś się to nie spodoba, to nie twój problem, tylko jego. Bo każdy odpowiada za swoje życie. I za zmarnowane szanse też.

Pamiętaj, lepsza mama to uśmiechnięta, zadowolona mama. To samo tata śpiewający przy goleniu i uśmiechający się na co dzień. Lepszy pracownik, szef, to ktoś kto ma własne zainteresowania, które mu dają siłę i moc. I klasę.

Czasami okazuje się, że twoi znajomi mają jakieś hobby, tylko wstydzą się przyznać.

To tylko trzy podstawowe kroki. I nie zwlekaj z ich realizacją, bo nowy świat, nowe życie czeka na ciebie. A wszelkie takie zmiany nie tylko dotyczą ciebie, ale i twojego otoczenia.

Zmieniaj świat na nowo.
Czego ci serdecznie życzę.

Autor: Jolanta Bieniak

Reklama

**Jolanta Bieniak**
PASJONATKA, INSPIRATORKA
Gliwice

tel. 501 787 660
jola.bieniak@wp.pl
www.mocdzwieku.pl

# Seans Relaksacyjny

Połóż 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

Zdjęcie: iStock.com/inarik

# Oczyszczająca moc ODDECHU

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

**Na pewno chciałbyś poznać szybki, skuteczny i łatwy sposób na odbudowywanie swojej wewnętrznej energii za każdym razem, kiedy tego potrzebujesz.**

Dzięki niemu tak często, jak tylko będziesz chciał, będziesz potrafił wypełnić się energiami, które skutecznie poprawią Twój nastrój i podniosą Twoje wibracje.

**Istnieje taki sposób. Ten sposób to Oczyszczający Pogłębiony Oddech wywodzący się z jogi.**

By z niego skorzystać, najlepiej połóż się wygodnie na plecach i zamknij oczy. Zacznij głęboko oddychać całymi płucami. Teraz najważniejsze - niech Twój oddech będzie połączony, czyli oddychaj tak, by nie było przerwy między Twoim wdechem i wydechem. Każdy Twój wdech ma być aktywny, głęboki, a wydech swobodny i lekki, po prostu wypuszczasz powietrze do końca. Znajdujesz w tym oddechu swój własny rytm.

**Z reguły jest tak, że im głębszy oddech, im szybszy, tym bardziej skuteczny.**

Oddychaj w ten sposób minimum 15 minut. Powtarzaj to sobie przez 7 dni, a zauważysz wyraźną różnicę. Potem dla utrzymania efektu, dobrze jest powtarzać taką sesję raz na tydzień.

**To bardzo prosta technika, która skutecznie oczyszcza z wielu niepotrzebnych emocji.**

Zachęcam Cię gorąco do wykonania takiego ćwiczenia. Gwarantuję, że działa ono za każdym razem i u każdego. A osoby, które powtarzają je regularnie co kilka dni, stają się o

Zdjęcie: iStock.com/lenanet

wiele spokojniejsze, radośniejsze, a ich energia jest mocno odbudowana.

Tak naprawdę ćwiczenia oddechowe możesz wykonywać w dowolnym miejscu i o dowolnej porze. Nie musisz się przy tym koniecznie kłaść. Jeśli jesteś poza domem i nie masz warunków do pełnego przeprowadzenia ćwiczenia, wystarczy, że zrelaksujesz się i zaczerpniesz kilka głębszych, najlepiej połączonych oddechów, a już dzięki nim poczujesz znaczącą różnicę w swoim samopoczuciu.

Ćwiczenia oddechowe mają także doskonały wpływ na takie problemy jak chociażby brak koncentracji.

**Brak koncentracji często jest związany ze spadkiem wibracji, czyli ogólniej mówiąc nastroju.**

Ale wystarczy przed czynnością, która wymaga koncentracji wziąć 5 głębokich oddechów. To błyskawicznie podnosi wibracje, choć nie na długo.

**Trwałe podnoszenie wibracji, czyli Twojej energetyki polega na usunięciu tego, co Twoje wibracje zaniża i świadomym wypełnianiu się wibracjami wysokimi, czyli radością, szczęściem, lekkością itp.**

Najbardziej zaniżają wibracje wszelkie używki, przepracowanie, długotrwałe przebywanie na żyle wodnej, podtrzymywanie poczucia winy, żalów i pretensji do innych. Są to potężne zjadacze energii życiowej. Ale jeśli przez jakiś czas będziesz codziennie, regularnie wykonywał chociaż przez kilka minut ćwiczenia oddechowe, to sytuacja powinna szybko się poprawić.

Musisz przy tym być świadomy, że podczas takiego uzdrawiającego oddychania, mogą pojawić się pewne charakterystyczne, towarzyszące mu odczucia w ciele. Mogą to być na przykład uczucie mrowienia lub lekki dyskomfort, które są naturalne i świadczą o uruchomieniu oczyszczania energetycznego.

Podczas oczyszczającego oddychania mogą pojawiać się też

drobne napięcia i delikatne bóle w ciele. Tu również nie ma się czego obawiać. Wynikają one z dotarcia wraz z energią oddechu do pewnych starych blokad w ciele.

Jeśli zdarzyłoby się, że ból byłby dotkliwy, to można uspokoić oddech i zakończyć sesję. Tak czy inaczej, podczas kolejnych sesji ból będzie coraz słabszy, aż w końcu całkowicie zniknie, tak jak znikać będą Twoje wewnętrzne blokady. To naturalne proces towarzyszący sesjom oddechowym.

**Moc oczyszczającego oddechu jest naprawdę ogromna i przynosi bardzo wiele korzyści. Są to między innymi:**

- Oczyszczenie oraz rozpuszczenie blokad

Zdjęcie: iStock.com/jacoblund

emocjonalnych tkwiących w Twoim ciele i umyśle.

- Oczyszczanie oraz rozwijanie Twoich czakr.

- Natychmiastowe podniesienie wibracji, które można wykorzystać do różnych praktyk duchowych, takich jak afirmacje, modlitwy, medytacje. Podwyższone wibracje otwierają Twoją podświadomość na łatwiejsze i szybsze zaakceptowanie wielu pozytywnych, nowych zmian.

- Doenergetyzowanie, czyli wypełnienie dobroczynną energią życiową, a co za tym idzie lepsze odżywienie organizmu, w tym komórek oraz systemu nerwowego.

- Zyskanie większego optymizmu i pozytywnego nastawienia do życia.

- Usunięcie przewlekłego zmęczenia i znużenia, dzięki dostatecznemu dotlenieniu organizmu.

- Podniesienie wibracji, które przyciągają do Twojego otoczenia więcej osób o wysokich wibracjach – wprowadzenie wyżej jakości do Twoich relacji z innymi ludźmi.

- **Spotęgowanie Twoich zdolności umysłowych, twórczych i duchowych.**

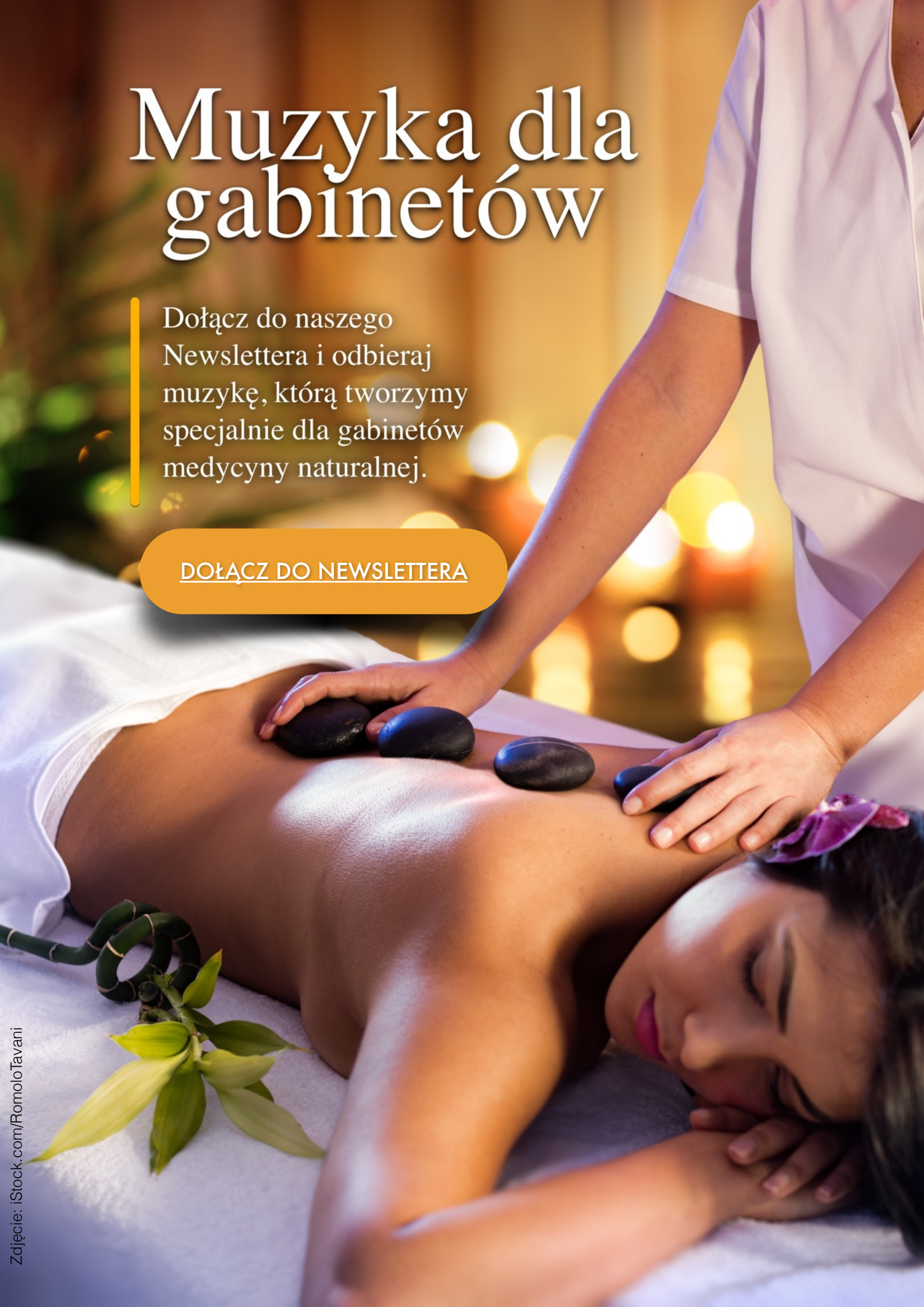
- Dzięki odpowiedniemu dotlenieniu mózgu Twoje myślenie i postrzeganie staje się czystsze i dokładniejsze.

- Niezwykły relaks i odświeżenie ciała, duszy i umysłu. Już kilka minut głębokiego oddychania sprawia, że zaczynasz czuć się lekko, rześko i wspaniale – jak nowo narodzony.

# Muzyka dla gabinetów

Dołącz do naszego Newslettera i odbieraj muzykę, którą tworzymy specjalnie dla gabinetów medycyny naturalnej.

DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA



Zdjęcie: iStock.com/RomoloTavani

Zdjęcie: DarkWorkX (pixabay.com)

# 365 dni ze sobą …

**Najczęściej, gdy rzeczy nie idą tak jak byśmy tego chcieli marzymy o zmianie… najczęściej zmianie w innych! Niestety nie da się zmienić innych! Możemy udoskonalać tylko siebie i tak podnosić jakość własnego życia…**

**Nie da się zmienić innych… ale uwaga! nie można też radykalnie zmienić siebie!**

Słowo *zmiana* proponuję zamienić na inne. Przypominacie sobie tzw. postanowienia noworoczne (rzucę, przestanę, zacznę, zrobię…). Dwa - trzy dni entuzjazmu, potem długo

nic, a na końcu poczucie winy i wstyd, że się znowu nie udało. Miło nie jest.

Proponuję więc zamienić słowo zmiana na: małe poprawki, korekty, usprawnienia, drobne polepszenia… Od razu czujemy pogłębienie oddechu i robi się lżej.

A więc zapraszam Cię w podróż z samym sobą, w czasie której będziemy robić małe poprawki, korekty i ulepszenia dla siebie, po to, aby nam się lepiej żyło ze sobą i innymi. Każdy przecież zasługuje na DOBROSTAN!

Naprawdę nikt z nas nie ma mocy zmieniania innych! To już możemy sobie odpuścić i przestać się szarpać. Owszem inni mogą się zmienić pod naszym wpływem, ale tylko jak sami tego zechcą. Taka jest prawda. Za jakiś czas będzie to dla Ciebie już oczywiste!

Tu zajmiemy się tym, jak stawać się samemu lepszym przez 365 dni (to niezły cel, prawda?).

W podróż wyruszamy sami, warto przygotować coś do pisania, pudełko chusteczek i zapewnić sobie spokój i ciszę. Bierzemy oddech i włączamy przycisk: ODWAGA. Uruchomi się wtedy świadomość i uważność oraz POCZUCIE HUMORU (koniecznie – przy bardzo ważnych sprawach poczucie humoru jest niezbędne). Ostatni element to zdanie, które zapisujemy na kartce: **„Czy to, co robię doprowadza mnie do celu?".**

To pytanie może stanie się uniwersalnym wskaźnikiem pomiaru naszych zachowań, reakcji, emocji, także na co dzień. Z czasem na pewno zostanie zapamiętane i już nie będzie potrzebna ta kartka.

Weź pod uwagę, że:

- Negatywne emocje niszczą nasze zdrowie i życie.

- Niska asertywność czyni nas ofiarami zdarzeń.

- Nie warto z żalem (mniej lub bardziej ukrywanym) włóczyć się przez życie, obok marzeń, odraczając plany na później…

- Nie warto kolekcjonować w życiowym bagażu zazdrości, nienawiści, gniewu, strachu…

- Za to warto czuć się dobrze i nie jest to tak bardzo trudne. Wymaga to podjęcia decyzji i małej logistyki: kilku korekt i usprawnień, o których będzie mowa dalej.

**Pamiętajmy także, że nie pracujemy nad sobą, bo to brzmi bardzo przemocowo – ale ze sobą i dla siebie!**

Zapraszam Cię więc w podróż do lepszego rozumienia samego siebie, a z czasem i innych! Zrozumienie zawsze daje MOC, a MOC to aktywne włączenie się w nurt własnego życia, wpływ na to, co się dzieje, odpowiedzialność, bycie bliżej samego siebie.

Uwaga to na pewno nie będą artykuły do czytania do poduszki. Samo czytanie nic nie da – trzeba nieco pomyśleć, popisać, poćwiczyć. Będę zachęcać głównie do zmiany nawyków myślenia i działania. Nawyki i działania rutynowe są potrzebne w życiu, są energooszczędne. Ale niektóre nawyki i odruchowe reakcje po prostu nie są dla nas korzystne, może nawet niszczą nasze życie w jakimś obszarze. To im warto się przyjrzeć i przepracować. W tym momencie przyda nam się właśnie uważność i cierpliwość.

**Którą ręką trzymasz szczoteczkę do zębów? Prawą czy lewą?**

Dzisiaj weź szczoteczkę do tej drugiej ręki niż zwykle. Doświadczysz jak działa nawyk. W rzeczach prostych - zmiana nawyku może trwać 7 dni. W sprawach trudniejszych – do 14 - 21 dni. Pamiętaj o tym i nie rezygnuj zbyt wcześnie.

Kiedy będziesz już szorował te swoje zęby – spójrz w lustro (w swoje oczy!) i uśmiechnij się do siebie. Wiem, że to trudne…

Lustereczko powiedz, kto jest najważniejszy dla mnie na świecie?
Chyba znasz odpowiedz – to TY!

Jeżeli sam siebie nie doceniasz – to jak chcesz, aby doceniali się inni? Jeżeli sam w siebie nie wierzysz, nie

dbasz o siebie, nie szanujesz – to jak chcesz to uzyskać od innych?

Świat jest naszym lustrem – daje nam, dokładnie to, z czego są utkane nasze przekonania na temat siebie, innych i tegoż świata. Nawet mała korekta – może spowodować dużą odmianę!

Daj sobie czas na pogawędki ze sobą.

**Stawaj się trochę lepszy każdego dnia – to prawdziwa magia!**

**ZADANIA dla CIEBIE:**

1) Przez kilka najbliższych dni, każdą swoją reakcję na cokolwiek (a zwłaszcza na ważne dla Ciebie zdarzenia czy osoby) przepuść przez sito pytania:

**„Czy to, co robię doprowadza mnie do celu?".**

Czy moja reakcja, moje zachowanie wpłyną pozytywnie na zdarzenie, poprawią relację z kimś, poprawią klimat, dodadzą otuchy, zmniejszą napięcie… Może także z czasem dojdziesz do wniosku, że na wiele rzeczy w ogóle nie trzeba reagować.

2) I uśmiechaj się do siebie, do lustra.

3) I zrób kilka rzeczy inaczej niż zwykle – ot małe poprawki, udoskonalenia.

Autor: Małgorzata Taraszkiewicz

Reklama

**Małgorzata Taraszkiewicz**
PSYCHOLOG, COACH
Warszawa

tel. 603 937 026
malgorzata.taraszkiewicz@wp.pl
grupa-edukacyjna-21.mozello.pl

# Twój rozwój jest łatwy

Zdjęcie: iStock.com/Geribody

**Ty zawsze będziesz przyciągany do tego co lepsze, szczęśliwsze, łatwiejsze i bogatsze. To Twój naturalny kierunek.**

Twój rozwój przybiera na sile wraz z biegiem Twojego życia. Z każdym rokiem ma być Ci coraz przyjemniej, lepiej, piękniej, radośniej i swobodniej.

W ten sposób Twoja dusza dąży do tego, co jest jej celem, czyli do osiągnięcia stanu całkowitego spełnienia, zwanego też oświeceniem. Jest to stan, w którym nie czujesz już żadnych negatywnych emocji, za to w sposób ciągły doświadczasz najpiękniejszych uczuć miłości, radości, szczęścia, przyjemności etc.

Jeśli w Twoim życiu jeszcze tak nie jest, to zaraz pokażę Ci jak to przybliżyć.

**Będziesz realnie wzrastać, jeśli Twoje wyobrażenia o rozwoju będą czyste, zdrowe i harmonijne.**

Ludzie rozwijający się duchowo napotykają często na pewien problem. Uważają, że praca ze swoim wnętrzem wymaga poświęceń i wysiłku, co często skutecznie ich zniechęca.

**Rozwój duchowy nie wymaga wysiłku, ale rezygnacji z wysiłku.**

To, że ktoś lubi godzinami medytować nie znaczy, że Ty masz robić to samo. Przeciwnie.

**Kiedy pracujesz z jakąś sferą swojego życia, nie skupiaj się na tym, co masz do zrobienia, tylko na tym, co chcesz osiągnąć, jak chcesz się czuć i jak chcesz żyć.**

Wtedy przemiany uruchomią się same. Samo ujawni się to, co trzeba przerobić. Bez wysiłku zrozumiesz błędne wyobrażenia. Bez kombinowania ukażą Ci się odpowiednie drzwi.

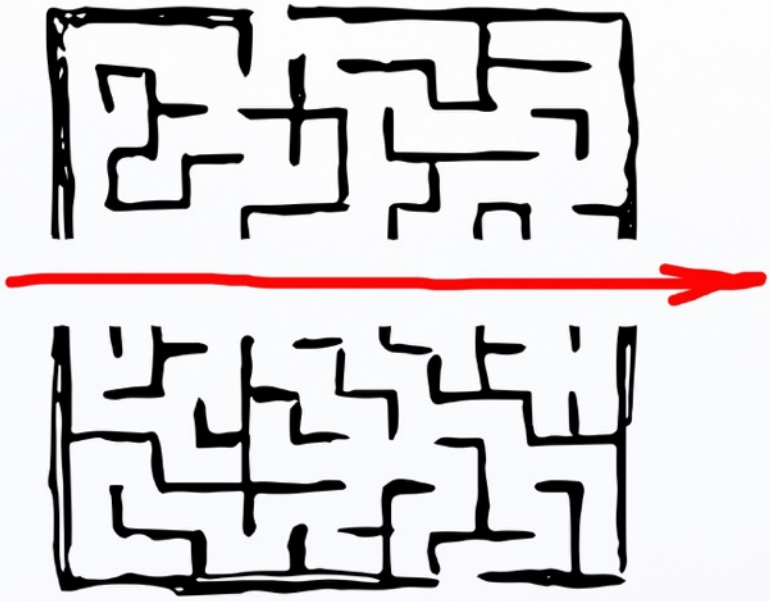
**Najważniejsze to mieć dobry cel, reszta przyjdzie sama.**

Pamiętaj też by nie zajmować się wszystkim naraz. Najlepiej znajdź w sobie najważniejszą na ten moment rzecz do uzdrowienia i tylko nią się zajmuj. Kiedy szybko zobaczysz efekty, dużo łatwiej będzie Ci przejść do kolejnego tematu, który wymaga u Ciebie jeszcze przepracowania.

Nigdy nie rób niczego na siłę. Pamiętaj, że Twój rozwój ma być łatwy, więc gdy pojawi się opór lub wysiłek zatrzymaj się, posłuchaj siebie i spróbuj nazwać to, co czujesz. Najprawdopodobniej

okaże się, że zanim doprowadzisz do końca pracę z aktualną sprawą, trzeba wcześniej uzdrowić i zaakceptować coś jeszcze innego. I miej pewność, że ta właśnie kolejność jest dla Ciebie najkorzystniejsza.

**A kiedy w danym temacie pojawia się już niczym niezmącona lekkość, przyjemność oraz entuzjazm, oznacza to moment całkowitej akceptacji przez Ciebie nowych treści i nowej świadomości, czyli moment Twojego sukcesu.**



Zdjęcie: iStock.com/anyaberkut

Sporo ludzi niepotrzebnie zmusza się do stosowania technik pracy ze sobą, które im nie odpowiadają lub źle im się kojarzą. Mistrzowie duchowi, którzy medytują pod drzewem wcale się tym nie męczą. Oni to lubią. A co Ty lubisz? Nie musisz robić tego samego co inni. Wielu osobom wygodnie medytuje pod drzewem, ale Ty bądź sobą i zrób to po swojemu.

**Mistrz nie robi czegoś, bo tak trzeba robić. Mistrz to robi, bo to lubi! Ci, którzy to robią, a nie lubią, źle zrozumieli mistrza.**

Wtedy pozostaje uzdrowić swoje wyobrażenia i przekonania dotyczące rozwoju, a najlepiej i życia.

**Twój rozwój ma być łatwy i jest łatwy, jeśli tylko na to pozwolisz.**

**Stwórz swoją własną skuteczną i przyjemną praktykę, czyli chwile, kiedy zajmujesz się wyłącznie sobą i swoim rozwojem. To Ty jesteś mistrzem sam dla siebie i tak ma być!**

Jeśli tego nie doświadczasz to znak, że Twoja podświadomość uwierzyła, że wysiłek jest konieczny. A to błąd. Twoje wzrastanie ma prowadzić Cię do coraz pełniejszego szczęścia, czystej lekkości i radości. Nie masz się męczyć, a zrezygnować ze zmęczenia i tego Ci życzę!

Oczywiście jest wielu uczniów, którzy są przekonani, że trzeba kopiować mistrza i sami próbują medytować godzinami w jednej pozycji, choć ich to męczy. To niepotrzebne. A to, że Ci uczniowie tak robią, świadczy tylko o źle zrozumianych intencjach i ich błędnych wyobrażeniach na temat rozwoju i pracy ze sobą.

Ciekawostki dla ciała i duszy

# Aromaterapia

Wykorzystaj moc natury zawartą w naturalnych olejkach eterycznych.

**Lawenda** - Zapach lawendy cudownie uspokaja i odpręża. Buduje przytulny, spokojny klimat doskonały do odpoczynku. To pomoc natury na stan nerwowości, napięcia psychicznego i depresji.

Zdjęcie: iStock.com/pilipphoto

Zdjęcie: Bru-nO (pixabay.com)

# Szczęście można stworzyć,

## czyli sztuka pozytywnego myślenia

**Od czego zależy nasze szczęście? Czy istnieje sposób, aby zatrzymać je na dłużej? Pozytywne myślenie jest sztuką, którą może opanować każdy, ponieważ wszyscy chcemy być szczęśliwi.**

W życiu człowieka jest miejsce na wszystko. Doświadczamy zarówno szczęścia, radości, zadowolenia, wdzięczności, ale także smutku, gniewu, złości, żalu. To naturalne, w świecie w dużym stopniu zbudowanym z emocji. W tym miejscu każdy dzień może być dla nas takim, jakim go uczynimy.  A więc, kto i co decyduje o naszym szczęściu? Czy skierowanie uwagi na obraz swoich myśli spowoduje, że będziemy mieć większy wpływ na swoją rzeczywistość? A może szczęście jest zdeterminowane i zależy tylko od naszych genów?

## Biologiczne podstawy szczęścia

Statystycznie w życiu każdego człowieka zdarzają się sytuacje różne. Te obiektywnie dobre i te, które do dobrych nie należą, ale wymagają jeszcze pewnej ''korekty''. Dlaczego doświadczając tych sytuacji w podobnym stopniu, jedna osoba będzie odczuwała szczęście i zadowolenie z życia, natomiast druga będzie cierpiała na ich deficyt? Czy wobec tego można stwierdzić, że szczęście zostało zapisane w genach?

W pewnej mierze za poczucie szczęścia odpowiadają hormony szczęścia krążące w naszych żyłach. Endorfiny oraz serotonina mają do wykonania pracę na rzecz poczucia naszego zadowolenia. Podobnie decydujące okazują się również pierwsze lata naszego życia, kiedy to chłoniemy i odbijamy w sobie otoczenie. Osoby, które mają ''ciepło'' za sobą, mają go również w sobie, dlatego paradoksalnie czas, którego nie pamiętamy, w jakimś stopniu oddziałuje na to, jacy jesteśmy dzisiaj.
Ale to już wszystko, na co nie mamy pływu. Reszta zależy tylko od nas...

## Zarządzaj swoim szczęściem

Bez względu na okoliczności, bez względu na pogodę za oknem i bez względu na to, co powiedzą inni – decyzja o szczęściu jest twoim wyborem. A z poczuciem szczęścia nierozerwalnie wiąże się pozytywne myślenie, które niewątpliwie jest sztuką, podczas której energia myśli urzeczywistnia się w materii.

Pozytywne myślenie to wynik koncentracji umysłu w sposób pozytywny na dobrych konstruktywnych aspektach sprawy, by wyeliminować negatywne lub destruktywne postawy i emocje. Innymi słowy, pozytywne myślenie jest wyborem każdego z nas. Wyborem, którego nie zawsze jesteśmy świadomi. Warto jednak wyrobić w sobie nawyk myślenia, w którym to my kreujemy i nadajemy sens sprawom i rzeczom ważnym dla nas. Warto wiedzieć, że optymista nie jest głupcem ze ślepą wiarą, w to, co nie możliwe, on wie, że ,,to'' zależy od niego. Wie, że sposób interpretacji sytuacji wpływa bardzo mocno na to, jaka ta rzeczywistość będzie.

Dobra wiadomość to taka, że pozytywne myślenie można ćwiczyć, aż do momentu, kiedy stanie się ono dla nas naturalne. Nasz wewnętrzny dialog powinien być wspierający i przyjazny, nawet wtedy, kiedy wydaje się nam, że tracimy grunt pod nogami. Zastosowanie strategii

wzmacniających naszą ,,pewność'' i skupianie się na rzeczach pozytywnych, nie spowodują, że świat się zmieni, ale z całą pewnością przyczynią się do tego, że to my przejdziemy lepiej przez sytuacje trudne.

Praca ze swoimi przekonaniami - systemami myślowymi, które mamy w głowie często jest pierwszym etapem samopoznania na ścieżce rozwoju duchowego. Jest to praca trudna, ale owocna, a nastawienie gra tutaj kluczową rolę. To, co ważne, pracując nad swoim szczęściem za pomocą pozytywnych myśli, to to, że możemy stworzyć swój wewnętrzny wzrok, wedle swoich własnych upodobań, a ograniczać może nas jedynie limit fantazji na temat, tego, jak szczęśliwi możemy być.

Uważa się, że są trzy główne drogi prowadzące do szczęścia: życie przyjemnie, życie dobre i życie pełne sensu. I wedle tych dróg należałoby budować swój system wierzeń, na temat tego, jak chcielibyśmy doświadczać naszego życia. Słodkie cytryny i kwaśne winogrona, to zawsze zależy od nas. Nawet jeżeli czasem trudno przebić się przez uporczywą myśl, która nie daje spać, antidotum, może okazać się trywialne – udawaj, udawaj, aż Ci się uda! Bowiem, rzeczywistość nie zawsze jest taka, jak nam się wydaje, ważniejsza jest jej interpretacja. Dlatego nigdy nie rezygnuj z dobrej opinii na swój temat.

Człowiek dorosły powinien być odpowiedzialny za siebie, a więc i za to, ile szczęścia jest w jego życiu. Nie ma więc znaczenia, jaka krew płynie w twoich żyłach i jakie było twoje dzieciństwo – dzisiaj to szczęście zależy od ciebie! Wobec tego, jak brzmiałaby odpowiedź na pytanie, czy jesteś szczęśliwy? Nie musisz odpowiadać od razu. Na szczęście zawsze jest czas, nawet jeśli nie ma go w tej chwili tuż obok ciebie, nie wykluczone, że czeka za rogiem.

Autor: Elżbieta Dudczak

Reklama

**Elżbieta Dudczak**
BIOTERAPIA, MEDYCYNA HOLISTYCZNA
Kalisz
tel. 602 297 656
elzbieta.dudczak@aqabal.pl
www.aqabal.pl

Myśli dla ciała i duszy

# Złota Myśl

"Miłość, to lekkość, a nie wysiłek.
Miłość to łatwość, a nie zmęczenie.
Im więcej lekkości, tym więcej miłości.
Im więcej łatwości, tym więcej
miłości. To Twoja natura :)"

*Sławomir Mika*

Zdjęcie: iStock.com/barkarola

# Poczucie bezpieczeństwa jest dla Ciebie naturalne

Zdjęcie: iStock.com/mihtiander

**Każdy lęk jest jakąś negatywną myślą, przekonaniem, czy wyobrażeniem, które posiada swoją niewielką twórczą moc.**

To dlatego właśnie czasem przydarza Ci się to, czego się boisz. Lęk może być przyczyną Twoich porażek, napięć, niepowodzeń.

**Bo to na czym się koncentrujesz wzrasta.**

Dlatego chcąc pozbyć się swojego lęku i swojego strachu, zamień swoje negatywne myśli, przekonania i wyobrażenia, które są ich źródłem, na nowe pozytywne myśli, przekonania i wyobrażenia. Myśl i wyobrażaj sobie to, co dobre, a dobro otrzymasz. Karm swoje myśli i wyobrażenia tylko tym, co pozytywne. Nie ulegaj lękom. Wprowadź do swojego życia wewnętrzną dyscyplinę i zwracaj uwagę o czym i w jaki sposób myślisz lub co sobie wyobrażasz. Jeśli złapiesz się na tym, że Twoje myśli lub wyobrażenia choć w małym stopniu podszyte są strachem, natychmiast zastąp je myślami i wyobrażeniami przepełnionymi pewnością, bezpieczeństwem i ufnością.

**I pamiętaj o tym, że na szczęście każda Twoja pozytywna myśl oraz pozytywne wyobrażenie ma o wiele większą twórczą moc od tych negatywnych.**

Wykorzystaj to i nie trać już więcej czasu na kreowanie czegoś, czego wcale nie chcesz doświadczać w swoim życiu.

Nie bój się spojrzeć swoim lękom prosto w oczy i zmierzyć się z nimi. Do swoich lęków staraj się podchodzić rozsądnie i racjonalnie, a szybko okaże się, że wcale nie są takie straszne jak Ci się wcześniej wydawało. Strach ma tylko wielkie oczy, a w rzeczywistości zwykle okazuje się, że wcale nie było się czego tak naprawdę bać.

Chcesz pozbyć się swoich lęków? Zrób jeszcze jedną niezwykle skuteczną rzecz:

**Naucz się śmiać ze swoich lęków.**

Rozbroisz w ten sposób ich ładunek emocjonalny i zobaczysz je z zupełnie innej perspektywy oraz w zupełnie innym świetle. Oswoisz swój lęk, dzięki czemu przestanie Cię on tak przerażać.

Jeśli chcesz uwolnić się od lęków, ugruntuj poczucie bezpieczeństwa oraz przekonanie, że cokolwiek byś nie zrobił i jakiejkolwiek decyzji byś nie podjął, Wszechświat zawsze Cię prowadzi i doskonale ochrania. Wbrew temu

co czasem Ci się wydaje, kiedy do głosu dochodzą emocje,

**zawsze jesteś doskonale bezpieczny i chroniony w każdym momencie Twojego życia.**

Chcąc pozbyć się lęków i ugruntować swoje poczucie bezpieczeństwa, oczyść też swoje intencje wobec siebie samego i ugruntuj poczucie niewinności.

Zdjęcie: iStock.com/pattonmania

Kiedy czujesz się w pełni niewinny i masz tylko dobre intencje wobec siebie samego, nic nieprzyjemnego nie może Cię już spotkać.

Pamiętaj przy tym, że realnie nie może przydarzyć Ci się nic, co nie wynika z Twoich własnych intencji, myśli, przekonań oraz wyobrażeń. Cudze myśli, słowa i wyobrażenia nie mają na Ciebie żadnego wpływu, chyba że sam na to pozwolisz.

**Zawsze oczekuj tylko tego, co najlepsze.**

Otaczaj się tym co pozytywne, wybieraj ludzi, przy których czujesz się dobrze i z którymi masz przyjemne relacje. Unikaj za to negatywnych wiadomości, czy filmów, które karmią Twoje emocje, a szczególnie Twój strach.

**To na czym się koncentrujesz wzrasta, więc koncentruj się na tym, co dobre, a będziesz miał tego coraz więcej i więcej.**

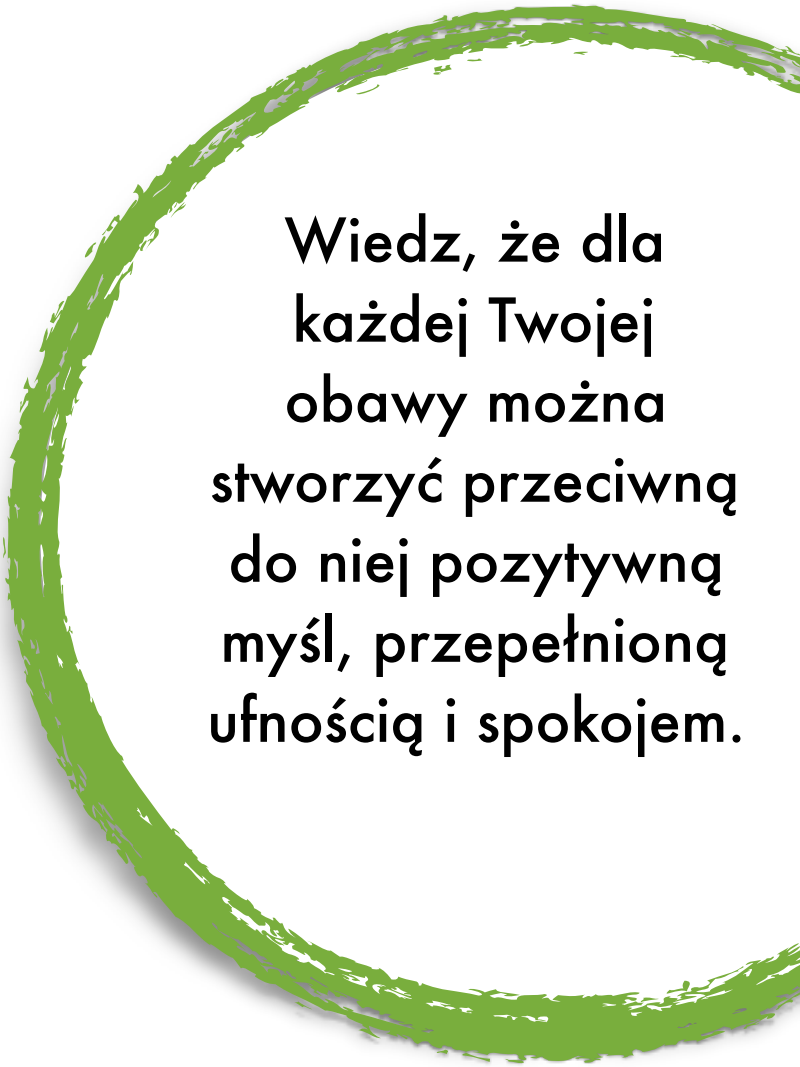
Dlatego kiedy masz słabszy dzień, kiedy czujesz, że ogarnia Cię lęk i strach, natychmiast zacznij wyobrażać sobie coś pozytywnego, będącego przeciwieństwem Twoich lęków i powtarzaj sobie:

***Mnie (Twoje imię) już teraz przepełnia doskonały spokój, opanowanie oraz pewność.***

***Ja (Twoje imię) jestem doskonale bezpieczny i niewinny zawsze i wszędzie.***

***Doskonała moc, która mnie (Twoje imię) ochrania, jest znacznie potężniejsza od wszystkiego, co mogłoby mi kiedykolwiek zagrozić.***

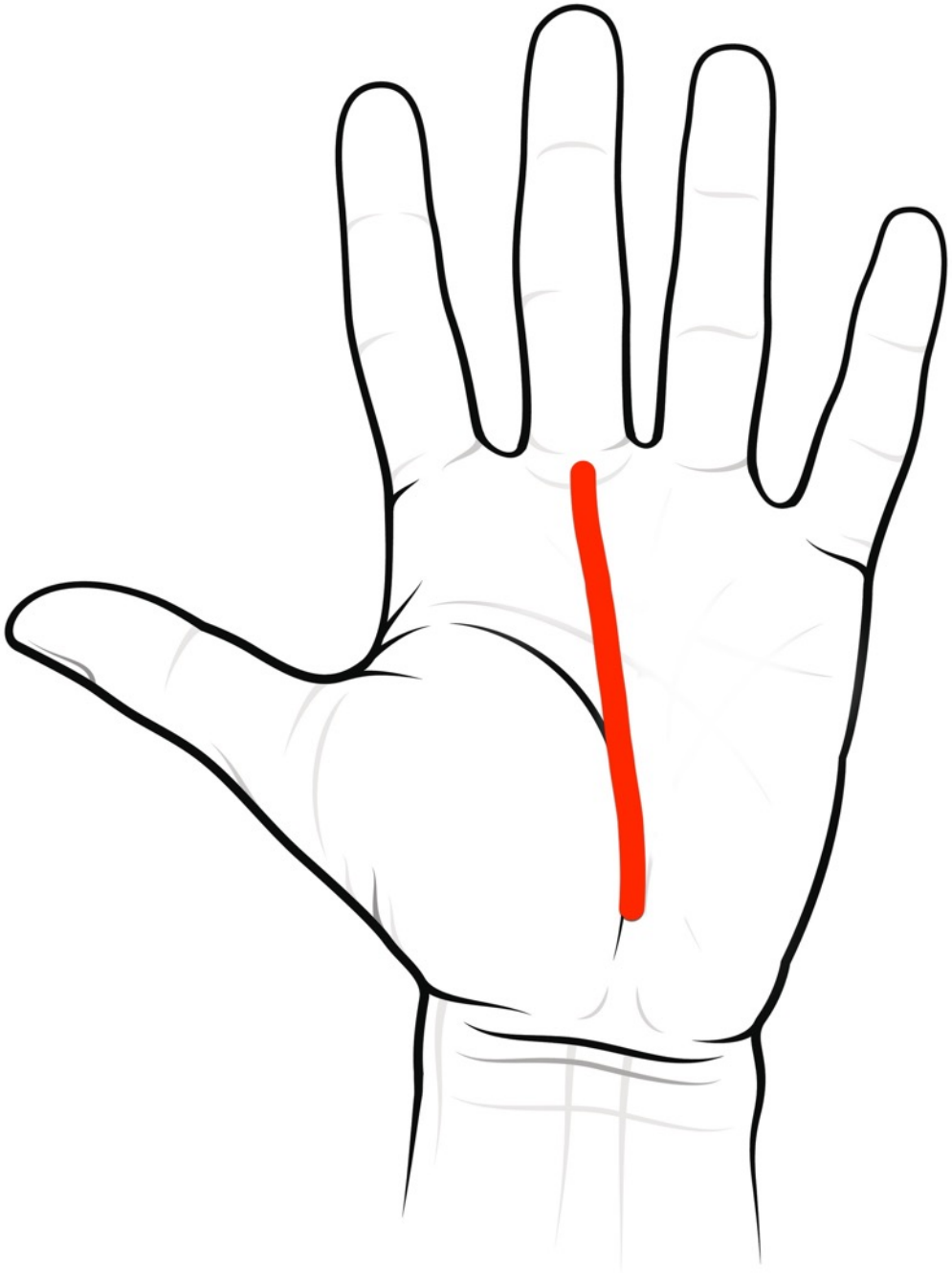
Zobaczysz jak powtarzanie takich afirmacji bardzo Cię wzmocni i przede wszystkim skoncentruje Cię na tym, co właściwe, czyli na rzeczach pozytywnych.



Ciekawostka dla ciała i duszy

# Chiromancja

Według wierzeń dobrze widoczna linia losu biegnąca wyraźnie w stronę środkowego palca charakteryzuje wybitne osoby, które wykazują się największymi osiągnięciami i często zajmują najwyższe stanowiska.



Rysunek: iStock.com/Adobest

# Niezwykła siła afirmacji

Zdjęcie: iStock.com/RomoloTavani

**Afirmacja to pozytywne stwierdzenie, które w czasie teraźniejszym przedstawia stan jaki pragniemy uzyskać.**

Afirmacje służą do zmiany negatywnych intencji, nastawień i wyobrażeń naszej podświadomości na wyobrażenia, intencje i nastawienia pozytywne.

Jeśli ktoś ma na przykład o sobie takie wyobrażenie, że nic mu się nie udaje i głęboko w nie wierzy, to rzeczywiście na co dzień będą spotykały go takie sytuacje, które potwierdzą jego sposób myślenia.

**Bo to, w co wierzy nasza podświadomość jest naszą rzeczywistością.**

Dla takiej osoby najlepszą afirmacją byłaby: „Wszystko co robię przychodzi mi (imię osoby) z łatwością, lekkością i bez wysiłku." lub „Ja (imię osoby) doskonale radzę sobie ze wszystkim." albo „Ja (imię osoby) działam z radością, łatwością i bez wysiłku."

Dzięki temu przy odrobinie wytrwałości i systematyczności łatwo pozbędziesz się każdego problemu.

Dlaczego afirmacje tak rewelacyjnie działają? Przede wszystkim dlatego, że powtarzając je regularnie przez dłuższy czas, pozwalasz swojej podświadomości na pozbycie się starych wzorców i wyobrażeń oraz zastąpienie ich nowymi pozytywnymi wyobrażeniami.

Dzięki afirmacjom Twoja podświadomość ma doskonałe warunki do tego, by w pełni przyjąć i zaakceptować nowy sposób myślenia o sobie, świecie, ludziach lub o czym tylko zapragniesz. Działa to trochę na zasadzie kropli drążącej skałę, aż do skutku.

**Afirmacje są bardzo uniwersalne i możesz dostosować je praktycznie do każdej sytuacji.**

A kiedy Twoja podświadomość uwierzy i zaakceptuje już nowy sposób myślenia, to na zmianę swojej rzeczywistości nie będziesz musiał długo czekać. Bo każda myśl jest energią wysyłaną w przestrzeń, energią, która zawsze ma swój realny skutek w rzeczywistości.

# Gwarancja skutecznego wybaczenia

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

**Pamiętaj, że przebaczając najwięcej dobrego robisz dla siebie, nie dla innych.**

Kiedy trzymasz w sobie żal i pretensje, bez względu na to, czy jest to żal do siebie, czy do innych, to tak naprawdę wciąż podtrzymujesz w sobie negatywną energię. Nie musisz nikogo karać, bo ktoś kto krzywdzi, sam sobie tworzy największą

szkodę. Zamiast tego, Ty możesz przebaczyć i przestać osłabiać siebie niepotrzebnych żalem, a na następny raz lepiej zadbać o siebie.

Kiedy opierasz się przebaczeniu sprawiasz, że podtrzymywany żal wpływa również na wiele innych Twoich relacji z ludźmi. I tak na przykład, jeśli nie przebaczyłeś czegoś ojcu, to bardzo możliwe, że będzie się to negatywnie odbijać na Twoich innych relacjach z mężczyznami.

Podobnie będzie z matką, czy byłymi partnerami. Jeśli nie przebaczyłeś czegoś byłemu partnerowi, to podobne doświadczenia będą się pojawiać także w Twoich kolejnych związkach i tak aż do skutku, aż całkowicie przebaczysz i uzdrowisz to zranienie w sobie.

**Kiedy przebaczasz osobom, do których czułeś żal, to przestajesz odczuwać wobec nich jakiekolwiek negatywne emocje.**

Emocje zawsze wskazują na to, że jest w Tobie jeszcze żal i uczucie zranienia wobec kogoś. Przebaczenie uwalnia od tej ciężkiej i męczącej energii. Stajesz się radosny, pogodny, masz siłę i chęć do tworzenia wspaniałych relacji z ludźmi. Naprawdę warto przebaczać. Przede wszystkim dla siebie.

A skoro Ty czytasz ten tekst, znaczy to, że stajesz się gotowy na przebaczenie. Kiedy osoba nie jest zdolna przebaczyć, to nawet nie przychodzi jej taka ochota, czy myśl do głowy.

**Moment uświadomienia sobie problemu zawsze jest momentem, w którym ktoś staje się gotowy, by się go na zawsze pozbyć.**

**Moment uświadomienia sobie problemu zawsze jest momentem, w którym ktoś staje się gotowy, by się go na zawsze pozbyć.**

Czasem na drodze przebaczenia pojawiają się pewne trudności. Wynikają one z tego, że osoba nie do końca rozumie dlaczego tak się stało, że ktoś ją skrzywdził lub ona kogoś skrzywdziła. Nie rozumie dlaczego ktoś tak postąpił lub znalazł się w takiej sytuacji.

W takiej sytuacji wystarczy, że uświadomisz sobie prawdziwe intencje osób, które wzięły udział w tym zdarzeniu, łącznie z Twoimi własnymi intencjami. Kiedy zrozumiesz o co tak naprawdę zaangażowanym z to zdarzenie osobom chodziło, jak tak naprawdę się czuły, czego tak naprawdę doświadczały lub czego się bały, to przebaczysz w tej samej chwili.

**Brak przebaczenia zawsze wynika z niezrozumienia.**

No dobrze, to teraz jak to zrobić, by zrozumieć i skutecznie przebaczyć? Sposób jest dość prosty, choć nie zawsze udaje się za pierwszym razem. Wykonuje się go tak:

1. **Wejdź w stan głębokiego relaksu,** czyli zrelaksuj się za pomocą oddechów lub w inny ulubiony sposób.

2. **W głębokim relaksie powiedz do siebie:** *„Teraz powracam pamięcią do sytuacji, którą trudno mi*

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

Zdjęcie: iStock.com/AaronAmat

*przebaczyć.”.*

3. **Powróć pamięcią do tego zdarzenia i zobacz całą sytuację, a następnie powiedz do siebie:** *„Teraz uświadamiam sobie, jakie tak naprawdę intencje miały osoby, które wzięły udział w tej sytuacji. Uświadomię sobie, jakie tak naprawdę miały przekonania, jaką miały samoocenę, co tak naprawdę chciały osiągnąć, czego się bały.”.*

4. **Uświadom to sobie, a następnie powiedz do siebie:** *„Teraz z lekkością uwalniam się od wszystkich emocji i napięć, które wiążą się z tą sytuacją.”* Podczas wypowiadania tych słów rób wydechy, tak jakbyś wyrzucał z siebie te emocje.

5. **By w pełni przebaczyć, bardzo często trzeba jeszcze uświadomić sobie, swoje własne intencje do tego, by ktoś nas krzywdził.** Jeśli ktoś nas skrzywdził, zawsze oznacza to, że nasza podświadomość już wcześniej się na to krzywdzenie zgodziła… Trzeba zrozumieć dlaczego. Sposób postępowania jest tu analogiczny jak w czterech pierwszych punktach.

6. **Moment pełnego uwolnienia poznasz po tym, że poczujesz się dużo lżej, przyjemniej i swobodniej.**

Zdjęcie: iStock.com/Ridofranz

Przebaczenie to najlepsze co możesz dla siebie zrobić. A jak upewnić się, że na pewno przebaczyłeś? Jest na to prosty i niezawodny sposób.

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w pięknym miejscu. Czujesz się tutaj wspaniale. Czujesz, że to najpiękniejsze miejsce, w jakim byłeś. Czujesz radość, entuzjazm i cudowny spokój. Czujesz to całym sobą!

Teraz wyobraź sobie, że podchodzi do Ciebie osoba, o którą Ci chodzi. Zobacz jak się z tym czujesz. Czy Twoje doskonałe samopoczucie się zaburzyło w obecności tej osoby? Jeśli tak, to znak, że jeszcze nie przebaczyłeś!

Jeśli natomiast nie czujesz w sobie już negatywnych emocji w stosunku do osoby, której przebaczałeś, znaczy to, że już jej w pełni przebaczyłeś. Bądź jednak uważny. Jeśli sądzisz, że komuś przebaczyłeś, ale nie masz ochoty na tą osobę patrzeć i najchętniej usunąłbyś ją ze swojego życia, to prawdopodobnie nadal jest to związane z negatywnymi emocjami i nie oznacza pełnego przebaczenia.

**Prawdziwe wybaczenie poznasz po tym, że kiedy ta osoba jest blisko Ciebie, to nie czujesz już żadnych negatywnych emocji. Jest ona dla Ciebie neutralna. To swego rodzaju test.**

Kiedy całkowicie przebaczysz będziesz czuł się dobrze nawet, jeśli ta osoba będzie blisko Ciebie. Będziesz czuł się dobrze całkowicie niezależnie od tej osoby. I tego Ci życzę.

**Kiedy obecność osoby burzy Twoje samopoczucie, to znak, że jeszcze czegoś jej nie przebaczyłeś!**

*Afirmacje dla ciała i duszy*

# Kocham siebie

*Kocham i szanuję siebie. Wiem, że jestem wspaniałą i wartościową istotą. Z każdym dniem coraz pełniej odkrywam swoją wartość. Czuję się wspaniale, kiedy kocham siebie. Z każdym dniem odkrywam coraz wspanialsze talenty w sobie. Z każdym dniem odkrywam jak wiele mam do zaoferowania światu. Zauważam, że świat patrzy na mnie z miłością i zachwytem. Z radością obdarzam świat wspaniałym wewnętrznym blaskiem, który mam w sobie.*

*Kocham i podziwiam siebie. Kocham moje ciało i wiem, że jest ono wyrazem mojego pięknego wnętrza. Z radością obserwuję jak moje wnętrze i moje ciało rozświetlają się i rozpromieniają każdego dnia. Kocham i akceptuję siebie. Z miłością dbam o siebie i swoje ciało. Akceptuję w sobie miłość, radość i szczęście. Zasługuję na miłość, radość, szczęście i błogość w moim życiu. Wiem, że świat wzmacnia to, co sam sobie daję. Dlatego w każdej chwili, każdą myślą i każdym słowem daję sobie miłość i szacunek najwyższej jakości, a świat oddaje mi je w zwielokrotniony sposób. Zasługuję na wszystko, co najlepsze. Kocham siebie. Dobrze i w porządku jest kochać siebie. Pozostaję w tej miłości, szczęściu i błogości.*

*Sławomir Mika*

Zdjęcie: iStock.com/DavidMSchrader

# Największe przeszkody na drodze do przyciągnięcia Idealnego Partnera

Zdjęcie: iStock.com/Preto_perola

**Idealny Partner pojawia się sam i wcale nie trzeba się wysilać, by do tego doprowadzić.**

By do takiego spotkania i związku doszło, trzeba jednak uwolnić wszystko to, co ten związek i tego partnera od nas odpycha.

**Jeśli Twój Idealny Partner nie pojawił się jeszcze w Twoim życiu jest to znak, że masz w sobie jakieś wewnętrzne lęki, opory i ograniczania, które to spotkanie uniemożliwiają.**

Najczęściej są to:

- **Lęk przed ograniczeniem**.
- **Lęk związany z tym, że nie czujesz się wystarczająco dobry, inteligentny, bogaty, atrakcyjny itp.** dla idealnego dla Ciebie partnera.
- **Lęk przed tym, że będziesz musiał zrezygnować z czegoś dla siebie ważnego lub z samego siebie,** kiedy stworzysz związek.

Jeśli boisz się ograniczenia lub tego, że będziesz musiał z czegoś rezygnować tworząc związek, to cały czas podświadomie blokujesz sobie przyciągnięcie Idealnego Partnera. Niby, chcesz, ale się boisz.

Podobnie jeśli nie czujesz się dość atrakcyjny i wystarczający, to wciąż odsuwasz od siebie moment pojawienia się w Twoim życiu Idealnego Partnera. Uważasz, że jeszcze nie jesteś na niego gotowy. Być może myślisz, że nie zasługujesz na niego. Przecież on jest taki idealny, a Ty?

Zdjęcie: iStock.com/Tijana87

W rezultacie wciąż odkładasz swoje szczęście na potem. Mówisz sobie, że jeszcze schudniesz, awansujesz, zmienisz w sobie kilka rzeczy i wtedy będziesz gotowy na przyjęcie Idealnego Partnera. A to tylko błędne koło. I jedyne, co w tej sytuacji warto w sobie zmienić, to wyeliminować swój lęk, podnieść samoocenę i poczuć się godnym Idealnego Partnera.

**Ty już teraz jesteś doskonale przygotowany i wystarczający, by w Twoim życiu pojawił się Twój Idealny Partner. I pojawi się. Tak szybko, jak szybko sobie na to pozwolisz i zlikwidujesz wszystkie swoje opory.**

By sobie w tym pomóc możesz wykorzystać afirmacje. Na przykład:

***Ja już teraz zasługuję na idealny związek i Idealnego dla mnie Partnera niezależnie od nikogo i od niczego.***

***Mój związek zawsze gwarantuje mi wszystko, czego mi potrzeba.***

***Ja zawsze jestem doskonale wolny i niczym nieograniczony w związku z moim Idealnym Partnerem.***

***Mój związek zawsze gwarantuje mi … (i tu wpisz przeciwieństwo tego, czego się boisz).***

A jeśli jeszcze nie wiesz, jakie są Twoje lęki i ograniczenia zacznij po prostu od:

***Ja już teraz otwieram się na idealny związek z Idealnym dla mnie Partnerem.***

I słuchaj. Słuchaj swojego wnętrza. Przy tej afirmacji zaczną wychodzić po kolei Twoje lęki, wątpliwości, obawy i opory. Oczywiście nie wszystkie naraz. Jako pierwsze pojawi się to, co jest aktualnie dla Ciebie najważniejsze. Rozpoznasz to po powtarzających się odczuciach i emocjach.

Ten sam efekt uzyskasz wyobrażając sobie siebie ze swoim Idealnym Partnerem, kiedy jesteście już razem i tworzycie związek. Co czujesz? Pojawiają się jakieś nieprzyjemne odczucia, czy obawy? To właśnie

Zdjęcie: iStock.com/Chet_W

Twoje przeszkody, z powodu których jeszcze nie tworzysz związku o jakim marzysz.

Teraz zostaje już tylko jedna rzecz. Musisz skupić się na tej konkretnej przeszkodzie i uzdrowić ją, afirmując i wyobrażając siebie jej pozytywne przeciwieństwo, aż do skutku, kiedy ta przeszkoda w Tobie zniknie.

Na przykład jeśli okaże się, że czujesz się niewystarczający na Idealnego Partnera, powtarzaj sobie:

***Ja jestem wystarczający dla mojego Idealnego Partnera.***

Jeśli czujesz, że nie zasługujesz, przekonaj siebie, że zasługujesz i tak po kolei, aż zlikwidujesz wszystkie lęki i opory, które się w Tobie pojawią.

**Reszta przyjdzie sama i kiedy uwolnisz w sobie już ostatni opór,**
**swój ostatni lęk i wątpliwość, to idealny dla Ciebie partner pojawi się w Twoim życiu niemal natychmiastowo.**

Zdarza się, że niektórzy ludzie pracując nad przyciągnięciem do swojego życia Idealnego Partnera

skupiają się na konkretnej osobie, którą znają i właśnie ją chcą do siebie przyciągnąć.

Wizualizacja konkretnej osoby, jako Twojego Idealnego Partnera nie przyniesie Ci jednak oczekiwanych korzyści. Przyczyny są dwie:

1. Jeśli nawet uda Ci się wpłynąć na wolę drugiej osoby i będziecie razem, to jak tylko osoba oprzytomnieje będzie chciała odejść. No chyba, że jest to Twój prawdziwy w 100% Idealny Partner. Ale nie radzę przekonywać Ci się o tym w ten sposób.

2. Tylko podtrzymywanie w sobie wyobrażenia, że jest przy Tobie "jakiś" (nie konkretny) Idealny Partner sprawi, że otworzysz sobie drzwi do tego, by świat rzeczywiście dał Ci najlepszego i najkorzystniejszego dla Ciebie partnera. Nie określaj tego sam, bo świat może mile Cię zaskoczyć.

Pamiętaj też, że otwierając się na idealnego dla siebie partnera przyciągniesz do swojego życia osobę dokładnie harmonizującą z Twoimi wyobrażeniami o Idealnym Partnerze i idealnym związku. Dlatego warto dobrze się im przyjrzeć i zastanowić się czego tak naprawdę chcę doświadczać w moim związku z Idealnym dla mnie Partnerem.

By sobie w tym pomóc weź dużą kartkę papieru i podziel ją na dwie kolumny. Z lewej strony wypisz wszystko to, co chcesz by miał Twój partner. Chodzi głównie o cechy jego osobowości. Zamieść tu obraz tego, jaki ten partner powinien być.

W prawej kolumnie wypisz wszystko to, czego u partnera nie chcesz. Zapisz to, co najbardziej przeszkadzało Ci w Twoich byłych partnerach.

**Teraz stwórz z tego swój własny DEKRET urzeczywistnienia Idealnego Partnera!**

Utwórz z lewej kolumny pozytywne stwierdzenia dotyczące tego, jaki ma być Twój partner, a prawą kolumnę, czyli negatywne rzeczy, zamień na pozytywne, będące przeciwieństwem tego, czego w partnerze nie chcesz.

Na przykład: „Nie chcę, by mój partner był nerwowy.” - zamień na:

*„Mój partner jest pogodny, radosny i życzliwie nastawiony do świata.”*

Zamień w ten sposób każdą negatywną cechę z Twojej prawej komuny.

Teraz połącz wszystko ze sobą i już masz gotowy **swój własny DEKRET urzeczywistnienia Idealnego Partnera**. Czytaj go jak najczęściej przez minimum 90 dni, wyobrażając sobie jednocześnie efekt. Rezultaty mogą bardzo Cię zaskoczyć.

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

# Jak budować wysoką samoocenę u dziecka?

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

**Za chwilę opowiem Ci o niezwykłym i prostym ćwiczeniu, które daje nieprawdopodobne efekty. Wymyśliłem je dla mojej siostrzenicy.**

Wyobraź sobie, że jeśli weźmiesz duszę, ubierzesz ją w ciało i umieścisz na ziemi, to powstanie wtedy jeden czynnik, który w bardzo dużym stopniu zaważy na tym, jak ta dusza sobie poradzi.

**Ten czynnik to SAMOOCENA.**

Samoocena, czyli wszystko to, co dana osoba o sobie myśli, jak siebie ocenia, jak siebie kocha. Każdy otacza siebie energią, która jest zbiorem jego myśli oraz wyobrażeń o sobie samym. A świat bezbłędnie reaguje i dopasowuje się do wszelkich wyobrażeń, jakie o sobie mamy.

**Każda osoba otrzymuje od świata dokładnie to, co jest zgodne z jej samooceną!**

Cały nasz rozwój polega na coraz doskonalszym widzeniu siebie, coraz pełniejszym kochaniu siebie, docenianiu siebie i przejawieniu tego, co najlepszego w sobie mamy. Dlatego właśnie wymyśliłem i zacząłem wykonywać z moją siostrzenicą kilka razy w tygodniu to wspaniałe wzmacniające ćwiczenie. Wyglądało ono tak:

**Siadamy naprzeciw siebie. Aby ośmielić dziecko, dobrze żeby zabawę rozpoczął dorosły. Patrząc w oczy dziecka zaczynamy z uśmiechem mówić:**

***„Ja (tu możesz wstawić swoje imię) lubię siebie. Ja (…) kocham i doceniam siebie.". Żeby wzbudzić radość dziecka i odczucie zabawy można przy tym gestykulować, czy bawić się swoim głosem.***

**Wygląda to tak, jakby zabawa polegała na coraz bardziej śmiesznym i radosnym mówieniu o sobie DOBRZE.**

Mówimy w ten sposób na zmianę wymyślając coraz to nowsze pozytywne afirmacje typu:

- **Ja (…) jestem wspaniały.** Dziecko powtarza to samo, wstawiając tylko swoje imię.
- **Ja (…) mam wspaniałe talenty.** Dziecko powtarza to samo, wstawiając swoje imię.
- **Ja (…) jestem mądry.** Dziecko znów powtarza, wstawiając swoje imię.

I tak dalej. Każde z tych stwierdzeń powtarzamy na zmianę bawiąc się i śmiejąc.

**To niezwykle prosta zabawa, która realnie podnosi samoocenę dziecka. A**

**trzeba pamiętać, że im bardziej dziecko siebie docenia i kocha, tym więcej swoich talentów i zdolności odkrywa!**

Każde dziecko jest niezwykle wrażliwe i chłonne na wszelkie bodźce, które przychodzą do niego z zewnątrz. Czas dzieciństwa to czas intensywnego kształtowania się wielu przekonań i wyobrażeń o sobie samym, innych ludziach i otaczającym świecie.

**Dlatego warto dobrze i świadomie wykorzystać ten szczególny czas, wypełniając swoje dziecko tym, co dobre, budujące i pozytywne.**

Zobaczysz jak dziecko wspaniale reaguje na takie ćwiczenie i zaczyna mówić o sobie naprawdę dobrze. Przyzwyczaja się do mówienia o sobie dobrze i myślenia o sobie dobrze. Zaczyna śmiało i radośnie mówić o sobie pozytywnie wśród

Zdjęcie: iStock.com/noipornpan

innych ludzi. Nie wstydzi się, kiedy mówi innym, że siebie kocha itp. Mówienie o sobie dobrze staje się dla dziecka zupełnie naturalne!

**A to jest już oznaka jego wysokiej samooceny!**

Zastanawiałeś się może kiedyś, jak Tobie by poszło mówienie o sobie dobrze wśród innych ludzi? Spróbuj podejść do kogoś ze znajomych i powiedzieć: „Wiesz, lubię siebie i dobrze się ze sobą czuję.". Co byś poczuł? Jakie myśli by się u Ciebie pojawiały, gdybyś powiedział: „Mam wspaniałe talenty i świetne pomysły."? Czy Twoja samoocena już teraz czuje się z tym komfortowo?

Warto spróbować. Na początek możesz spróbować z kimś, z kim dobrze się czujesz i komu ufasz. Na prowadzonych przeze mnie zajęciach, bardzo często wykonujemy takie ćwiczenie. Podchodzimy jeden do drugiego ze swoją najważniejszą afirmacją i nawzajem ją sobie mówimy.

W czasie takich zajęć zdarza się, że nawet osoby, które już sporo czasu poświęciły na pracę ze swoją samooceną, czują czasem opór przed mówieniem o sobie dobrze.

**W każdym z nas jest małe dziecko, które warto wspierać, obdarzać miłością i cały czas budować jego wysoką samoocenę. To się naprawdę bardzo opłaca.**

Będąc dorosłym nie zapominaj o spontanicznej radości i zabawie, które są częścią Twojej natury niezależnie od wieku. Mam nadzieję, że będziesz tę wiedzę jak najczęściej testował i wykorzystywał. A na koniec kilka przydatnych afirmacji do wykorzystania podczas zabawy z dzieckiem:

- ***Ja (imię) kocham siebie!***
- ***Ja (imię) doceniam siebie!***
- ***Ja (imię) jestem cenny i wartościowy!***
- ***Ja (imię) jestem mądry!***
- ***Ja (imię) jestem wspaniały!***
- ***Ja (imię) jestem super!***
- ***Ja (imię) jestem bezpieczny!***
- ***Ja (imię) mam mnóstwo wspaniałych talentów!***
- ***Ja (imię) zawsze mam mnóstwo wspaniałych pomysłów!***

# Jak z ufnością poddać się życiu?

Zdjęcie: iStock.com/fcscafeine

**Kiedy doskonalisz i rozwijasz siebie, możesz w pewnym momencie zorientować się, że to miejsce, w którym teraz jesteś, Twoja praca, być może związek lub niektóre przyjaźnie, nagle przestają pasować do Ciebie i Twojej nowej czystszej świadomości.**

Nie zawsze oczywiście musi tak być, ale może się tak zdarzyć.

**Przemiany w Twoim wnętrzu zawsze są widoczne w Twoim życiu i w otaczającym Cię świecie.**

A kiedy coś przestaje do Ciebie pasować, to zaczynasz czuć w związku z tym zmęczenie, wypalenie, czyli efekt dysharmonii. Zachodzą w Tobie przemiany, na które stałeś się gotowy. To, co dawniej było dla Ciebie w porządku i wystarczające, teraz przestaje Ci pasować. To naturalne.

Twoje wnętrze chce przemian, chce doświadczać coraz pełniej szczęścia i radości. Cały Wszechświat Cię w tym wpiera. To jest dobry objaw. I kiedy Ty otwierasz się na nowe energie w sobie, otwierasz się też na nową lepsza pracę i nowe, bardziej harmonijne relacje z innymi ludźmi.

**To, co było w Twoim dotychczasowym życiu i nadal Ci służy, pozostanie, a cała reszta zacznie się zmieniać i dopasowywać.**

To dla Ciebie korzystne i bezpieczne. Nie bój się zmian i tego co nowe. Pozwól sobie na to. Pozwól sobie na podniesienie jakości całego Twojego życia.

Zasługujesz na wszystko, co najlepsze, więc pozwól sobie na zmiany i ciesz się nimi.

Czasem wymaga to rezygnacji z dawnej pracy, z dawnego związku, który nie pozwalał iść dalej, z dawnego otoczenia. Ale nie smuć się tym za bardzo, bo kiedy coś się kończy, to jest to ewidentny znak,

**że Wszechświat ma dla Ciebie coś znacznie lepszego, od tego co miałeś do tej pory.**

Ta przemiana jest dla Ciebie ważna i to właściwy na nią moment. Pozwól, by każda chwila w Twoim życiu uświadamiała Ci coraz bardziej, że Wszechświat zawsze gwarantuje Ci wystarczająco dużo wszystkiego, czego tylko potrzebujesz. I zawsze dzieje się to w najlepszym dla Ciebie czasie.

Nie ma innej drogi jak tylko droga obfitości. Więc z radością i wdzięcznością przyjmuj wszystko to, co otrzymujesz i podziwiaj doskonałość tych darów. Staraj się patrzeć czysto na wszystko, co do

Ciebie przychodzi, by doceniać tego wartość.

Kiedy idąc do kina zabraknie Ci biletów, ciesz się, bo prawdopodobnie uchroniło Cię to przed seansem, który niekoniecznie dobre by na Ciebie zadziałał.

Kiedy ktoś nie przychodzi na umówione spotkanie, ciesz się, bo kiedy otwierasz się na to, co dla Ciebie najlepsze, to jednocześnie zamykasz w swoim życiu drogę sytuacjom, zdarzeniom i spotkaniom dla Ciebie niekorzystnym.

Kiedy ktoś na kim Ci zależy odchodzi, ciesz się, bo miłość ma dla Ciebie coś bardziej właściwego i właśnie zrobiła temu miejsce. Patrz na to wszystko z głębokim zrozumieniem. Z łatwością wtedy rozluźnisz się i z radością przywitasz w swoim życiu każdą zmianę i każdą nową sytuację. Zaufaj doskonałemu prowadzeniu Wszechświata. Patrz jasnym spojrzeniem, a zaczniesz dogłębnie rozumieć rzeczywistość oraz panujący tu porządek.

**Nie opieraj się życiu. Z radością i ufnością przyjmuj wszystko, co ze sobą niesie, bo jest to najlepsze i najwłaściwsze dla Ciebie. A jeśli coś się kończy, to pamiętaj, że właśnie robisz miejsce temu, co lepsze i dla Ciebie korzystniejsze.**

Pamiętaj też, ze nie istnieje nic takiego jak błąd, czy pomyłka. Każda sytuacja, wybór, czy zdarzenie są tylko doświadczeniami, które pokazują Ci, na której drodze jest Ci przyjemniej, lepiej i radośniej.

A jeśli ktoś w jakikolwiek sposób obrywa za swoje rzekome błędy, to tak naprawdę nie jest to wynikiem żadnego błędu, czy pomyłki, a tylko wynikiem jego poczucia winy związanego z całą sytuacją, wyborem, czy zdarzeniem.

**Dzięki wszystkim doświadczeniom uczymy się wiele i stajemy się coraz bardziej świadomi siebie oraz świata.**

# 4 najważniejsze kroki, by uzdrowić swój świat

Zdjęcie: iStock.com/Melpomenem

Świat czeka na Ciebie, na Ciebie radosnego, szczęśliwego, bez żadnych lęków, ograniczeń i obaw.

Świat czeka na całe piękno, które masz w sobie, na wszystkie Twoje wspaniałe talenty, zdolności i umiejętności. Jesteś niezwykle cenny i wartościowy. Jesteś wyjątkowy i jesteś tu potrzebny. Bo nikt nie jest w stanie Ciebie zastąpić.

Dlatego już najwyższy czas byś uwolnił wszystkie swoje błędne, negatywne przekonania i wyobrażenia o świecie i zaczął się nim cieszyć i dobrze się tu czuć. Jest to niezwykle ważne, ponieważ wszystkie Twoje negatywne wyobrażenia, przyciągają do Ciebie negatywne sytuacje, a przecież wcale nie musi tak być.

**Kiedy podtrzymujesz w sobie negatywne przekonania i wyobrażenia o świecie, zamykasz się na naturalne wsparcie oraz miłość, którymi Wszechświat nieustannie Cię obdarza.**

Każde Twoje negatywne wyobrażenie tworzy w Tobie napięcie. Z kolei napięcia tworzą wewnętrzne blokady. A wewnętrzne blokady uniemożliwiają swobodny przepływ energii przez Twoje ciało i całe Twoje życie.

Ale kiedy odpuszczasz sobie, kiedy rezygnujesz z wysiłku i przemieniasz swoje negatywne wyobrażenia o świecie oraz uzdrawiasz swoje nastawienie do świata, Twoje napięcia zaczynają znikać i rozpuszczać się. A kiedy znika napięcie pojawia się spokój, zaufanie i harmonia, które są w stanie wszystko przemienić.

Istnieje jednak pewna bardzo ważna zależność, której odkrycie i zrozumienie, diametralnie przemieni i przyspieszy proces uzdrawiania Twoich relacji ze światem. Oto ona:

**Nie jesteś w stanie uzdrowić swojego życia w świecie, dopóki nie uzdrowisz swoich związków z innymi ludźmi. Ale nie jesteś w stanie uzdrowić swoich związków z**

**innymi ludźmi, dopóki nie uzdrowisz relacji ze swoim partnerem. A nie uzdrowisz relacji ze swoim partnerem, dopóki NIE UZDROWISZ ZWIĄZKU Z SOBĄ SAMYM.**

Bo to właśnie związek z sobą samym ma tutaj największe znaczenie. To wszystko, co o sobie myślisz, jak myślisz, co o sobie wiesz, to Twoja samoocena. To właśnie ona decyduje o tym jak Ci się żyje, jaką masz pracę, ile zarabiasz, jaki masz związek

Zdjęcie: iStock.com/jacoblund

partnerski, jeśli w ogóle go masz. Dlatego właśnie uzdrowienie swojej samooceny oraz relacji z sobą samym ma bardzo duży wpływ na Twoje otoczenie i cały Twój świat.

Bo zdrowy związek z sobą samym, to zdrowe relacje z innym ludźmi, Twoim partnerem, rodzicami i wszystkim innymi otaczającymi Cię osobami. A zdrowy związek z sobą samym i innymi ludźmi przemienia cały świat, w którym żyjesz!

Zdrowy związek ze światem obdarza Cię najpiękniejszymi dobrodziejstwami tego świata. Zamiast wymagań zaczynasz otrzymywać od innych ludzi wsparcie, zamiast oskarżeń, otrzymujesz akceptację i zrozumienie pełne miłości.

To właśnie przez świat i innych ludzi spływają do Ciebie wspaniałe dary i bogactwa, więc nie zamykaj się na nie. Tylko uzdrowienie Twoich relacji ze światem, innymi ludźmi i sobą samym uruchomi w Twoim życiu potężną lawinę miłości, dobrobytu i harmonii, na które czekasz.

Dlatego już dziś zrób pierwszy krok, by znaleźć i oczyścić wszystkie swoje negatywne przekonania i wyobrażenia o sobie, innych ludziach oraz świecie. Trzeba to zrobić, by przestały one zaburzać i negatywnie wpływać na Twój obraz rzeczywistości i sposób postrzegania świata.

**Jeśli chcesz być szczęśliwy, musisz spojrzeć na świat mądrze. Dlatego wykonaj teraz poniższe ćwiczenie. To bardzo proste ćwiczenie, które często daje dużo więcej, niż przeczytanie niejednej książki.**

Weź kartkę papieru, coś do pisania i wypisz na niej wszystko, na czym Ci zależy, a czego nie otrzymujesz Twoim zdaniem wystarczająco dużo od partnera, innych ludzi oraz świata.

Zrób to teraz, zanim zaczniesz czytać dalej. To niezwykle ważne.

_____
_____
_____
_____
_____

A teraz zapamiętaj na zawsze:

**Świat i inni ludzie zawsze będą wzmacniać to, co sam sobie dajesz. Świat i inni ludzie zawsze będą wzmacniać w Tobie brak tego, czego sam sobie nie dajesz.**

Dlaczego nie dajesz sobie wystarczająco dużo miłości, ciepła, czy zainteresowania? Chcesz, by świat i inni Ciebie doceniali, a sam tego nie robisz? Dlatego zacznij siebie kochać i doceniać już teraz! Zasługujesz na wszystko co najlepsze i nie musisz spełniać żadnych warunków, by tak właśnie było. Po prostu zasługujesz na to i już!

Oczekiwania wobec świata i innych ludzi nic Ci nie dadzą. Tak, jak długo będziesz tylko oczekiwał, a sam nie dasz sobie tego, czego Ci potrzeba, tak długo tego nie otrzymasz. Wszelkie presje i oczekiwania są tylko stratą czasu, a dodatkowo, skutecznie psują Twoje relacje ze światem i innymi ludźmi.

Dlatego zastąp wszelkie oczekiwania i presje lekkością i szczerą radością ze wszystkiego co dobre, a co samo, naturalnie i bez wysiłku do Ciebie ze świata przychodzi. Zacznij sam kochać siebie, a będziesz kochany. Dbaj o siebie, a świat będzie u Ciebie dbał. Doceniaj siebie, a świat Cię doceni!

REKLAMA

**Napisz do Eksperta**

**Jolanta Bieniak**
**PASJONATKA, INSPIRATORKA**
jola.bieniak@wp.pl

**Małgorzata Taraszkiewicz**
**PSYCHOLOG, COACH**
malgorzata.taraszkiewicz@wp.pl

**Elżbieta Dudczak**
**BIOTERAPIA, MEDYCYNA HOLISTYCZNA**
elzbieta.dudczak@aqabal.pl

**Mikołaj Mroczek**
**HIRUDOTERAPEUTA**
hirudoterapia34@gmail.com

# O czym mówi Twoje ciało?

**Kiedy ktoś będzie chciał Cię uderzyć, to skulisz się i napniesz wiele mięśni. Podobnie stanie się, kiedy napotkasz każde inne zagrożenie. Twoje ciało zawsze wtedy zareaguje tak samo - będzie się SPINAĆ.**

Zdjęcie: iStock.com/Tomwang112

Poproś kogoś, by pougniatał Twoje plecy. Zobacz, czy masz tam napięcia. Jeśli tak, to jak sądzisz, skąd one się tam wzięły?

**Każde trwałe napięcie w ciele mówi Ci o Twoich negatywnych przeżyciach i wyobrażeniach, które się zakorzeniły.**

Twoim zadaniem jest to uwolnić, uzdrowić. Właśnie na tym polega Twój rozwój. Na uwalnianiu tego, co się nazbierało. Na oczyszczaniu, uzdrawianiu i otwieraniu się na to,

co lepsze, piękniejsze, przyjemniejsze.

Kiedy zaczynają puszczać Twoje blokady, czujesz w ciele coraz większą lekkość i przyjemność. Wtedy też znikają napięcia w Twoim ciele.

**Pozytywne zmiany w sobie poznasz właśnie po swoim ciele. Stanie się ono bardziej rozluźnione, odprężone, wypoczęte i zrelaksowane. Będzie Ci w nim po prostu przyjemniej.**

Wolność od wszelkiego bólu oraz napięć jest dla Ciebie naturalna. Brak bólu świadczy o w miarę stabilnej i harmonijnej energetyce w ciele. Natomiast ból świadczy o silnym zaburzeniu. Pojawia się tylko wtedy, kiedy pewna granica zostanie przekroczona. Ale skąd bierze się ból?

1. **Ból jest zawsze wynikiem silnego napięcia.**
2. **Napięcie jest wynikiem skumulowania się negatywnej energii.**
3. **Negatywna energia jest wynikiem negatywnych emocji.**
4. **Negatywne emocje są wynikiem negatywnych WYOBRAŻEŃ i INTENCJI.**

Dlatego uzdrawiaj swoje WYOBRAŻENIA I INTENCJE! To najmądrzejsze, co możesz zrobić.

Każde napięcie mówi Ci co innego. I tak na przykład:

1.**Napięcia na szyi oraz karku** najczęściej oznaczają sztywne trzymanie się dawno podjętych decyzji oraz brak otwartości na nowe, lepsze przekonania i wyobrażenia.

**Uporczywe i dokuczliwe napięcie w tej części ciała sygnalizuje, że najwyższy czas zmienić coś w sposobie myślenia.**

2. Zagęszczenie się negatywnej energii **w górnej części pleców, w okolicy mięśnia trapezoidalnego oraz barków** jest skutkiem wyobrażeń o potrzebie „przebijania się

przez życie" i „brania zbyt wielu rzeczy na siebie".

**W miarę rozwoju świadomości coraz mniej robi się samemu, a coraz współpracuje się ze światem.**

3. **Pomiędzy łopatkami** zagęszcza się energia związana z poczuciem winy. To powoduje powstawanie tam napięć, które słabiej lub silniej będą się odzywać, przypominając o tym, że jakieś wyobrażenia warto tutaj uzdrowić.

4. **Ciężar na klatce piersiowej** - to odczucie może mieć dwie przyczyny. Pierwsza to poczucie silnego zranienia, a w związku z tym braku zaufania i zamknięcia się na miłość. Druga możliwa przyczyna to poczucie bezradności w życiu. To napięcie z kolei umiejscowione jest nieco wyżej niż środek klatki piersiowej.

5. Jeśli chodzi o **brzuch**, to zależy, w której części dokładnie odkłada się napięcie, ale zwykle chodzi tu o brak poczucia bezpieczeństwa w świecie.

6. **Biodra, pośladki i wewnętrzna strona ud** oraz napięcia odkładające się na tych częściach ciała są najczęściej symbolem różnych obciążeń seksualnych.

**Każde napięcie o czymś mówi. Posłuchaj o czym mówi Ci Twoje ciało.**

Badanie napięć w ciele człowieka, to jedna z metod analizy duchowej. Wszystkie są niezwykle cenne i razem dają potężne narzędzie, dzięki któremu już na pierwszy rzut oka potrafisz powiedzieć o kimś więcej, niż on sam często sobie uświadamia. W dość krótkim czasie możesz zobaczyć co tak naprawdę warto jeszcze uzdrowić.

**Pamiętaj, że artykuł ten nie stanowi porady medycznej, a informacje w nim zawarte są wynikiem mojej wiedzy oraz moich obserwacji.**

# Podstawowe techniki masażu

**Masaż, wbrew pozorom, dla wielu osób wydaje się być prostą czynnością. Jednakże bez znajomości technik masażu może być on nieskuteczny lub nawet szkodliwy dla zdrowia.**

Zdjęcie: nnoeki (pixabay.com)

Wyróżnia się kilka podstawowych technik masażu:

1. **Głaskanie**

to ruch, w którym dłoń delikatnie ślizga się po powierzchni skóry, bez nacisku oraz przesuwania tkanki masowanej. Tą techniką rozpoczynamy i kończymy masaż. W

przypadku skrajnej bolesności masaż ogranicza się wyłącznie do tej techniki.

2. **Rozcieranie**

w przeciwieństwie do etapu głaskania, polega na energiczniejszych i silniejszych ruchach kulisto-posuwistych. W zależności od miejsca masowania, adekwatnie dobiera się część dłoni, którą wykonujemy masaż.

3. **Ugniatanie**

stanowi prawie połowę masażu klasycznego, zaś w masażu sportowym obejmuje jego większą część. Ugniatanie jest miejscowym silnym uciskiem. Ruch ten nie powinien być zbyt energiczny, aby nie wywoływał mocnego bólu.

4. **Oklepywanie**

to tak zwana technika twarda. Polega ona na energicznych uderzeniach dłońmi. Uderzenie powinno być możliwie szybkie i krótkie, aby nie wywoływało bólu, siniaków oraz pęknięć naczyń.

5. **Wstrząsanie**

stosowane jest na zakończenie masażu. Etap ten możemy również stosować między techniką głaskania, a ugniatania. Masażysta dłońmi przekazuje drgania mechaniczne na miejsce masowane.

Ogólny czas trwania masażu klasycznego wynosi około 60 minut. Ważne jest, aby z każdym masażem stopniowo zwiększać siłę i intensywność, dlatego pierwsze masaże powinny być delikatne, aby przygotować mięśnie do kolejnych zabiegów. Technik masażu, jak i samych rodzajów masażu jest wiele. Masaż zawsze powinien być dobrany i dopasowany indywidualnie do potrzeb każdej osoby.

Autor: Mikołaj Mroczek

Reklama

Zdjęcie: iStock.com/VladimirFLoyd

# Duchowe odchudzanie

**Jeśli chcesz pozbyć się 30 kg bez diet i wyrzeczeń, to informacje, które przeczytasz dalej są dla Ciebie! Jeśli nie masz nadwagi, ale czujesz, że harmonia w Twoim ciele została zachwiana i chciałbyś coś z tym zrobić – ta wiedza także jest dla Ciebie!**

Nie znajdziesz tu wielu porad o dietach czy jedzeniu. Nie znajdziesz tu informacji na temat specjalnie skonstruowanych programów odchudzających ćwiczeń fizycznych. Bo nie tu leży prawdziwa przyczyna Twojej nadwagi.

**Jeśli więc jesteś gotowy spotkać się z samym sobą, jeśli jesteś gotowy poznać prawdę o sobie i swojej nadwadze i raz na zawsze pozbyć się problemu – to dotarłeś do naprawdę cennych informacji!**

Twoje ciało wygląda tak jak teraz z pewnych konkretnych przyczyn. Gdy je odkryjesz zdobędziesz najpotężniejszą moc przemiany siebie i swojego ciała.

**Nie walcz ze swoim ciałem. Twoje ciało jest Twoim przyjacielem, a nie wrogiem i to jak wygląda zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.**

Nie sięgaj po półśrodki! Zamiast tracić czas na drastyczne diety czy wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, zainwestuj go w odnalezienie prawdziwej przyczyny Twojego problemu. Dlaczego diety są nieskuteczne lub ich efekt jest tak krótkotrwały? Bo działają one powierzchownie. Nie sięgają do prawdziwej przyczyny nadwagi. A dopóki jest przyczyna, choćbyś nie wiem co robił, musi nastąpić skutek.

Zapytasz: Skąd gwarancja, że schudnę, a następnie utrzymam ten efekt? Jeśli tylko solidnie i rzetelnie podejdziesz do wiedzy i ćwiczeń przedstawionych w kolejnych artykułach, istnieje ogromna szansa, że dotrzesz do prawdziwych i najgłębszych przyczyn Twojej nadwagi. A kiedy je zlikwidujesz,

**Twoja nadwaga przestanie mieć po prostu rację bytu!**

Dzięki tej wiedzy zmienisz nie tylko swoje ciało, ale także w dużej mierze swój światopogląd i całe swoje życie!

Gwarantuję Ci, że jeśli rzetelnie podejdziesz do proponowanych tu wskazówek i ćwiczeń zyska na tym nie tylko Twoja figura, ale także wiele innych dziedzin Twojego życia. Efekt Cię zaskoczy!

**Rozpocznij tę wspaniałą przygodę przemiany siebie i swojego życia!**

Ale zanim zaczniesz musisz wiedzieć…

**Czym jest nadwaga w Twoim ciele?**

Twoje ciało materialne to nic innego jak tylko odpowiednio zagęszczona energia, która nieustannie się porusza. W warunkach idealnych energia ta powinna mieć możliwość swobodnego przepływu w każdym rejonie Twojego ciała. Gwarantuje to bowiem utrzymanie doskonałego zdrowia, świetnej kondycji i harmonii w Twoim ciele.

Nadwaga natomiast to stan, w którym swobodny przepływ energii poprzez Twoje ciało lub określone jego części zostaje z jakiegoś powodu zablokowany.

**Nadwaga to zablokowana i unieruchomiona energia w Twoim ciele lub niektórych jego partiach. Energia ta gromadzi się i materializuje w postaci tłuszczu i nadmiarowych kilogramów.**

Jeśli w Twoim ciele występuje wyraźna dysharmonia, to znaczy pewne jego części są wyraźnie bardziej otyłe od innych, oznacza to, że właśnie w tych miejscach nagromadziło się wyjątkowo dużo unieruchomionej energii.

**A kiedy nie masz zablokowanej energii…**

Twoje ciało w naturalny sposób nastawione jest na idealną wagę. Kiedy Twoje ciało przepełnia harmonia, kiedy energia płynie

przez nie swobodnie, wtedy w naturalny sposób atrakcyjne jest dla Ciebie to, co harmonizuje z Twoją czystą i zdrową postawą. To Twoje pozytywne nastawienie do siebie, ludzi, świata, a także naturalna i spontaniczna ochota na zdrowe jedzenie i ogólnie zdrowy styl życia.

**Wszystko to jest naturalne i niewymuszone, przepełnione głęboką harmonią i spokojem.**

Z radością i przyjemnością jesz wtedy wszystko, na co tylko masz ochotę, bez żadnych negatywnych myśli, bez poczucia winy, za to z głębokim przekonaniem, że jedzenie Ci służy. Bo tak właśnie jest, jeśli tylko w to uwierzysz i wypełnisz jedzenie korzystną, pozytywną energią.

Tak właśnie wygląda naturalny dla Ciebie stan równowagi i harmonii w Twoim ciele. Ty już go znasz i masz w sobie wszystko, co jest Ci potrzebne do zmiany. Twoim zadaniem jest teraz tylko do tego stanu równowagi powrócić, a przedstawione w dalszych artykułach wskazówki niech będą dla Ciebie najlepszym na tej drodze przewodnikiem.

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

# Jak dostroić się do bogactwa?

Zdjęcie: iStock.com/fergregory

**Bogactwo wokół Ciebie jest odbiciem bogactwa, jakiego doświadczasz w sobie.**

Twoje bogactwo jest tylko i wyłącznie skutkiem Twojego wewnętrznego przekonania. A bogatym jest ten, kto prawdziwie czuje się bogaty.

Dlatego jeśli jeszcze nie jesteś bogaty znaczy to, że masz błędne,

negatywne wyobrażenia o sobie, świecie i bogactwie. To właśnie Twoje wyobrażenia w każdym momencie Twojego życia tworzą harmonizującą z nimi rzeczywistość. Więc jeśli chcesz zmienić coś w swojej rzeczywistości, musisz najpierw zmienić swoje przekonania i wyobrażenia.

Jeśli chcesz rozwinąć w sobie świadomość bogactwa i otworzyć się na nie, to niech jak najczęściej przepełniają Cię myśli i WYOBRAŻENIA o Twojej obfitości i otaczającym Cię bogactwie. Regularnie wizualizuj i powtarzaj w swojej głowie wyobrażenia o swoim sukcesie, bogactwie i powodzeniu w życiu.

**Nieustannie wypełniaj swoją podświadomość obrazami i wyobrażeniami swojego życia w cudownym dostatku, dobrobycie i harmonii.**

Codziennie przed zaśnięciem przez co najmniej kilka minut powtarzaj sobie w myślach słowa:

BOGACTWO, OBFITOŚĆ itp. Pozwól by wypełniły one Twoją podświadomość, zwłaszcza w tym szczególnie chłonnym dla niej czasie tuż przed zaśnięciem. Kiedy tak się stanie i Twoja podświadomość zaakceptuje w sobie wyobrażenie nowej rzeczywistości, natychmiast zmaterializuje się ona w Twoim życiu i zaczną pojawiać się harmonizujące z nią nowe sytuacje i zdarzenia.

**Chcąc doświadczyć bogactwa musisz umieć je sobie wyobrazić, musisz o nim myśleć i mówić tak, jakby już było obecne w Twoim życiu.**

Dlatego w miarę swoich możliwości już teraz otaczaj się luksusowymi rzeczami, które Cię cieszą i sprawiają Ci przyjemność. Pozwalaj sobie na luksusy. Potraktuj to jako inwestycję w siebie i swoją przyszłość.

**Kiedy stworzysz doświadczenie bogactwa w sobie, świat**

**zewnętrzny bardzo szybko się do niego dostosuje.**

Nie mów nigdy: „Na to mnie nie stać.", „Mam mało pieniędzy." itp. Każde wypowiedziane w ten sposób słowa także mają twórczą moc i kreują w Twoim życiu to, czego tak naprawdę nie chcesz. Dlatego mów i myśl tylko o bogactwie, nigdy o biedzie.

Bądź konsekwentny w swoich pozytywnych myślach, słowach i wyobrażeniach. Nigdy nie ulegaj lękom i wątpliwościom. Nie daj się im sprowadzić z wyznaczonej ścieżki. Wszelkie lęki i wątpliwości tak naprawdę nie są prawdą. To tylko wynik błędnych, negatywnych przekonań i wyobrażeń zakorzenionych głęboko w Twojej podświadomości.

Dlatego jak najszybciej zrób wszystko, by pozbyć się tego, co blokuje i ogranicza w Tobie świadomość bogactwa. Znajdź wszystkie swoje negatywne wyobrażenia, przekonania i

Zdjęcie: iStock.com/robertsrob

skojarzenia na temat bogactwa, ludzi bogatych oraz pieniędzy i raz na zawsze usuń je ze swojego umysłu. Dopóki tego nie zrobisz, bogactwo nie będzie miało prawa zmaterializować się w Twoim życiu.

Bądź świadomy także tego, że pieniądze lubią być w ciągłym ruchu. Nie bój się więc wydawać pieniędzy. Wydając pieniądze pozwalasz, by swobodnie przychodziły do Ciebie nowe. Uruchamiasz w ten sposób swobodny przepływ pieniędzy w Twoim życiu, zgodnie z zasadą doskonałej harmonii i równowagi.

Często powtarzaj sobie: ***„Z radością przyjmuję pieniądze i wszelkie bogactwo do mojego życia, a wszystkie wydawane przeze mnie pieniądze zawsze wracają do mnie zwielokrotnione."***

Nie koncentruj się jednak tylko na pieniądzach. W swoim życiu masz dążyć także do innych przejawów bogactwa i obfitości, czyli do doskonałego zdrowia, szczęścia, miłości w każdej dziedzinie życia. Tylko wtedy będziesz czuł się kompletny i naprawdę spełniony.

Bądź przy tym pewien, że w pełni zasługujesz na wszelką obfitość i bogactwo. Musisz w to wierzyć, bo inaczej nie zmaterializują się one w Twoim życiu.

**Doskonałe bogactwo i obfitość są dla Ciebie naturalnym stanem i właśnie po to tutaj jesteś, by ich doświadczać.**

I jeszcze
jedna niezwykle ważna sprawa:

**Pamiętaj, że bogactwo we Wszechświecie jest nieskończone i nieograniczone.**

Jeśli spojrzysz na świat w ten sposób już nigdy nie pomyślisz, że bogacąc się cokolwiek komukolwiek odbierasz. W ten sposób pozbędziesz się kolejnej blokady, która mogła być poważną przeszkodą na Twojej drodze do bogactwa.

**Nie jesteś w stanie nikomu niczego odebrać. Bogactwo w świecie jest niewyczerpane i wystarczy go dla każdego, jeśli tylko zechce po nie sięgnąć.**

Tak naprawdę Wszechświat i inni ludzie korzystają najwięcej, kiedy Ty jesteś szczęśliwy, spełniony i bogaty! Jesteś wtedy wspaniałą inspiracją dla innych ludzi i wnosisz do świata cudowną energię obfitości. Dlatego bądź pewien, że

**Wszechświat zawsze jest po Twojej stronie na drodze do Twojego bogactwa i wspiera Cię w niej na każdym kroku!**

+

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

Zdjęcie: iStock.com/Peshkova

# 15 Złotych Zasad na drodze do Twojego sukcesu

**Kiedy żyjesz w harmonii z sobą samym i z Wszechświatem, kiedy z radością robisz to, co kochasz, jesteś osobą sukcesu, a Twoje życie przepełnia obfitość i wszelka pomyślność.**

JEŚLI CHCESZ OSIĄGNĄĆ SUKCES, PAMIĘTAJ, ŻE…

1. **Nie da się osiągnąć celów, których się nie ma.** Nie jesteś też w stanie osiągnąć niczego, czego nie potrafisz sobie wyobrazić.

**Im wyraźniej potrafisz zobaczyć swój sukces, tym szybciej go osiągniesz!**

DLATEGO

2. **Jak najczęściej wyobrażaj sobie swój sukces.** Wyobrażaj sobie swój sukces wystarczająco długo i intensywnie, dokładnie i szczegółowo, zobacz go, usłysz i poczuj, a Wszechświat sam Cię do niego doprowadzi, w najlepszy możliwy dla Ciebie sposób.

ORAZ

3. **Nie zadowalaj się byle czym w swoich marzeniach i wyobrażeniach.** Możesz mieć wszystko, czego tylko zapragniesz. Stać Cię na to i zasługujesz na to w pełni. Dlatego nie ograniczaj się w swoich marzeniach i wyobrażeniach o swoim sukcesie!

W TYM CELU

4. **Połącz niezwykłą moc swoich wyobrażeń z ogromną siłą swoich uczuć.** Wyeliminuj za to ze swoich wyobrażeń o sukcesie wszelkie emocje, takie jak lęk, wątpliwości, czy poczucie winy. Nie są Ci one potrzebne i donikąd Cię nie doprowadzą. Zamiast tego włóż w swój sukces uczucia i dbaj o to, by wszystkim Twoim wizualizacjom i wyobrażeniom na temat Twojego sukcesu towarzyszyły same pozytywne i przyjemne uczucia!

A TAKŻE

5. **Wypróbuj tę niezwykłą technikę:** Codziennie przed snem powtarzaj sobie w myślach przez kilka minut słowo SUKCES, a wszystkie Twoje myśli, przekonania i wyobrażenia zaczną coraz pełniej z nim harmonizować, aż w końcu sukces bez

wątpienia zmaterializuje się w Twoim życiu.

BĄDŹ PRZY TYM PEWIEN, ŻE…

6. **W Twoim życiu zmaterializuje się wszystko to i tak wiele, jak wiele przyjmie i zaakceptuje Twoja podświadomość.** Wszechświat zawsze materializuje tylko to, co zaakceptowałeś w swoim umyśle. Wszechświat reprezentuje dokładnie to, w

Zdjęcie: iStock.com/peshkov

co w chwili obecnej wierzy i co akceptuje Twoja podświadomość.

DLATEGO

7. **Myśl, czuj i działaj tak, jakbyś już miał to, czego pragniesz, jakbyś już teraz odnosił sukcesy o jakich marzysz.**

A

8. **Podświadomość w najlepszym czasie ujawni Ci wszystkie przeszkody na drodze do Twojego sukcesu.** Pokaże Ci jakie silnie zakorzenione emocje, negatywne wzorce, przekonania i wyobrażenia stoją Ci na drodze do Twojego sukcesu. Dostrzeż je i jak najszybciej wyeliminuj ze swojej podświadomości, zastępując je nowymi pozytywnymi wzorcami i wyobrażeniami.

PAMIĘTAJ TEŻ, ŻE…

9. **To nie bogactwo ma sprawić, że zaczniesz czuć się człowiekiem sukcesu. To poczucie sukcesu sprawi, że staniesz się człowiekiem bogatym.** Właśnie ta kolejność jest dobra i sprawia, że przy okazji unikniesz wielu niepotrzebnych napięć w sobie.

A

## 10. Prawdziwy sukces nie istnieje bez poczucia wewnętrznego spokoju, równowagi i harmonii.

DLATEGO

11. **Szczerze ciesz się z powodzenia i sukcesów innych ludzi.** Taka postawa tylko wzmocni Twoje bogactwo, Twoje sukcesy i Twoje powodzenie w życiu.

**Bo to co wysyłasz we Wszechświat wraca do Ciebie zwielokrotnione.**

WIEDZ, ŻE…

12. **W interesie całego Wszechświata jest to, byś Ty odniósł sukces!** Całe Twoje zadanie polega tylko na doświadczaniu szczęścia, radości i spełnienia w każdej minucie Twojego życia. Wszechświat zawsze będzie Cię do tych uczuć przyciągał. Będzie robił to tak długo, aż uda Ci się je w pełni osiągnąć.

ALE

13. **Świat i inni ludzie widzą Cię tak, jak Ty sam siebie widzisz.** Więc już teraz poczuj się człowiekiem sukcesu, a świat również zobaczy w Tobie sukces.

**Bo świat zawsze wzmacnia to, co sam sobie dajesz.**

DLATEGO

14. **Zaufaj swojemu szczęściu** i stwórz sobie świat oparty na głębokim poczuciu własnego niesamowitego szczęścia, sukcesu, powodzenia i spełnienia!

**Bo to na czym się koncentrujesz wzrasta.**

I NA KONIEC

15. **Bądź wdzięczny za swój sukces.** Bądź wdzięczny za wszystko to, co już masz i co otrzymałeś, ale także za wszystko to, co przyjdzie do Ciebie w przyszłości. A niewątpliwie przyjdzie do Ciebie bardzo wiele. Wdzięczność ma potężną moc.

**Uczucie wdzięczności uruchamia w Twoim życiu potężny strumień wszelkiego powodzenia, obfitości i sukcesu. Więc bądź wdzięczny jak najczęściej i za jak najwięcej!**

# Otwórz się na doskonałą pracę życia

Zdjęcie: iStock.com/francescoch

**Masz w sobie mnóstwo wspaniałych talentów, zdolności i umiejętności, których być może nawet jeszcze sobie nie uświadamiasz. Masz w sobie potencjał, by obdarzyć świat czymś naprawdę szczególnym i wyjątkowym, płynącym wprost z Twojej pasji i z Twojego serca.**

**Prawdziwa wartość, twórczość i kreatywność jest w Tobie. Twoje pomysły są warte wiele, jeśli tylko tak na nie spojrzysz.**

PRACA ŻYCIA jest zawsze realizacją Twoich największych radości i przyjemności. Skoro lubisz coś robić, to znak, że masz to robić. Jeśli nie wiesz co jest najbardziej harmonizującą z Tobą i najlepszą dla Ciebie pracą życia, otwórz swój umysł na podpowiedzi i inspiracje, a najlepsze pomysły same do Ciebie przyjdą.

Jak najczęściej wyobrażaj sobie jak byś się czuł wykonując swoją pracę życia **z największą przyjemnością, radością i swobodą, w doskonałej harmonii z innymi ludźmi i światem, dodatkowo dostając za to dużo pieniędzy.**

**Kiedy wewnątrz siebie poczujesz się tak, jakbyś już miał to, co sobie wyobrażasz, to tak jakbyś właśnie otworzył temu drzwi!**

Otwierając się na doskonałą dla Ciebie pracę życia możesz wykonać też proste, lecz niezwykle inspirujące ćwiczenie.

Na początek zrelaksuj się i weź kilka głębokich oddechów. Następnie wypisz na kartce **10 rzeczy, które najbardziej lubisz robić w życiu, takich, które sprawiają Ci największą przyjemność oraz radość.**

Kolejnym etapem tego ćwiczenia jest wypisanie do każdej z tych 10 rzeczy po co najmniej **3 sposoby, jak możesz zarabiać na tych przyjemnościach.**

Zobaczysz, że wykonując to ćwiczenie, zaczną do Ciebie przychodzić coraz to nowe zaskakujące pomysły. Wystarczy tylko, że się na nie otworzysz.

**Bo właśnie w tych małych rzeczach, które uwielbiasz robić i w których jesteś świetny, tkwi Twoje bogactwo, Twój sukces i Twoja wymarzona Praca Życia!**

**To w Tobie, w Twoich pomysłach, talentach i umiejętnościach jest źródło wszelkiego Twojego bogactwa.**

Jednak pamiętaj, że w idealnej dla Ciebie pracy życia nie chodzi tylko o pieniądze. Pieniądze i bogactwo materialne są tylko i wyłącznie

efektem ubocznym Twojej pasji, otwartości, umiejętności realizacji samego siebie i chęci dzielenia się z innymi tym, co masz w sobie najlepszego.

**Praca życia zawsze łączy się z uczuciami łatwości, lekkości, radości i przyjemności, a nigdy wysiłku.**

Im więcej wysiłku wkładasz w to co robisz, tym dalej jesteś od swojej naturalnej drogi. Wysiłek i zmęczenie zawsze pokazują Ci, że coś robisz nie tak. Za to uczucia szczęścia, błogości i spełnienia są po to, byś mógł wiedzieć, że idziesz właściwą drogą. Dlatego

**śmiało podążaj drogą swojej błogości!**

Tylko koncentrując się na szczęściu, błogości, radości i przyjemności, będziesz miał tego coraz więcej i więcej!

A kiedy już znajdziesz swoją największą pasję i odkryjesz idealną dla siebie pracę życia, postaraj się być w niej naprawdę dobry. Bądź ekspertem w swojej dziedzinie, by móc prawdziwie wspierać innych i najpiękniej jak potrafisz obdarzać świat tym, co robisz.

Pamiętaj jednak, że wcale nie musisz czuć, że jesteś doskonały, by wykonywać swoją pracę życia.

**To praca życia sprawi, że Ty będziesz coraz pełniej otwierał się i doświadczał swojej doskonałości!**

Musisz też wiedzieć, że kiedy zajmujesz się idealną dla siebie pracą życia, to cały Wszechświat zaczyna Cię w tych działaniach wspierać. Wszechświatowi się to po prostu opłaca. Wszechświat korzysta na tym, kiedy Ty jesteś radosny, wypoczęty, spełniony i szczęśliwy. Wypełniasz wtedy przestrzeń wokół siebie tymi uczuciami, a one już same rozprzestrzeniają się dalej.

**Twoja radość, szczęście, spokój i spełnienie zaczynają wypełniać**

**przestrzeń wokół Ciebie i inspirują innych ludzi, by otworzyli się na takie same uczucia i doświadczenia.**

A kiedy Ty sam poczujesz, że to właściwy moment, otwórz się i pozwól sobie na wspaniałą współpracę z innymi ludźmi.

**W świecie jest wystarczająco dużo wspaniałych, życzliwych i stworzonych dla Ciebie partnerów biznesowych.**

I pamiętaj, że zgrana ekipa może zdziałać dużo więcej niż jedna osoba. Jeśli jest Was dwóch, to Wasza moc równa się 2 do kwadratu, czyli 4, jeśli jest Was troje to Wasza moc to 3 do kwadratu, czyli 9 itd.

**Współpraca z innymi Ci się opłaca i może przynieść Ci ogromną satysfakcję!**

Powodzenia!

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

# Czym jest świadomość i jak ją poszerzać?

Zdjęcie: iStock.com/Poike

**Każdy z nas posiada świadomość, która nieustannie się rozszerza.**

Dzieje się to przede wszystkim poprzez:

- zdobywanie kolejnych doświadczeń,
- uwalnianie się od tego, co negatywne, obciążające, niepotrzebne i błędne,

- ugruntowywanie w sobie tego co pozytywne, czyli na przykład poczucia doskonałego bezpieczeństwa, niewinności, szczęścia itp.

Świadomość można dzielić na wiele aspektów. Oto najważniejsze z nich:

- Świadomość czyli umiejętność rozpoznawania tego, co jest dla Ciebie dobre i korzystne, a co nie. To także umiejętność zaufania sobie, swojej intuicji i swoim odczuciom.

- Świadomość, że to czego doświadczasz w świecie zewnętrznym jest odbiciem tego, co masz w sobie.

- Świadomość poprzednich wcieleń, czyli umiejętność sięgania pamięcią do swoich poprzednich wcieleń, bardzo przydatna przy uwalnianiu starych negatywnych wzorców.

- Świadomość tego, że masz realny wpływ na swoją własną rzeczywistość.

- Świadomość wszechmiłości, czyli świadomość miłości, która przenika wszystko. To miłość, która jest we wszystkim i zawsze Ci sprzyja.

- **Świadomość swojej prawdziwej natury, czyli świadomość wspaniałości, którą jesteś. Twoją naturą jest każda pozytywna cecha jaką tylko potrafisz sobie wyobrazić.**

- Świadomość jedności z wszechmiłością.

- Świadomość doskonałej harmonii Wszechświata.

Rozwój świadomości każdej żywej istoty można podzielić na następujące etapy:

- Brak świadomości.
- Świadomość nieurzeczywistniona, czyli tzw. rozumowa.

Zdjęcie: iStock.com/molchanovdmitry

- Świadomość urzeczywistniona.

Każda dusza na początku swojego istnienia posiada bardzo małą, silnie zawężoną świadomość lub nawet całkowity brak świadomości w pewnych aspektach.

**Z biegiem czasu, z wcielenia na wcielenie, z każdym przeżytym doświadczeniem jej świadomość stopniowo rozszerza się.**

Jednak świadomość rzadko kiedy rozwija się równomiernie. Najczęściej bywa tak, że pewne jej aspekty rozwijają się wcześniej, a inne później, jedne mniej, a inne bardziej dynamicznie. Zależy to od wielu czynników i jest to proces indywidualny dla każdego z nas.

Świadomość każdej osoby nieustannie rozwija się między innymi w takich dziedzinach jak:

- związki i relacje z ludźmi;
- obfitość, bogactwo, praca, zarabianie;
- relacje z sobą samym – samoocena, świadomość swojej prawdziwej natury itp.;
- relacje z Bogiem;
- wyobrażenia i przekonania o świecie i zasadach w nim panujących;
- ciało oraz zdrowie;
- i wiele innych.

Prędzej czy później świadomość każdego z nas i w każdym aspekcie życia (choć nie w każdym jednocześnie) osiąga fazę **świadomości rozumowej, czyli nieurzeczywistnionej. To świadomość czegoś o czym już wiesz, ale jeszcze tego w pełni nie przejawiasz.**

By Ci dokładnie wyjaśnić na czym polega ta faza, posłużę się przykładem. Weźmy na przykład taką cechę urzeczywistnienia jak poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy osiągasz świadomość nieurzeczywistnioną, czyli rozumową dotyczącą poczucia bezpieczeństwa, to wiesz, że jesteś doskonale bezpieczny w świecie zawsze i wszędzie. Wiesz, że

wszystko tutaj Ci sprzyja i jesteś bezpieczny bez względu na wszystko. Wiesz, że Twoje doskonałe poczucie bezpieczeństwa zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. No właśnie WIESZ to.

**Świadomość nieurzeczywistniona (rozumowa) charakteryzuje się tym, że bardzo wiele rzeczy już WIESZ i ROZUMIESZ.**

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

Super, ale czy potrafisz tak się zawsze czuć? Czy potrafisz temu zawsze zaufać? Wiedząc, że jesteś zawsze doskonale bezpieczny, czy potrafisz się całkowicie odprężyć?

Podobnie możesz osiągnąć czystą świadomość nieurzeczywistnioną, czyli rozumową, jeśli chodzi na przykład o relacje w związkach partnerskich. Będziesz wtedy wiedział między innymi to, że w zdrowym związku nie ma miejsca na oczekiwania, żale i pretensje. Będziesz to rozumiał, a nawet się z tym zgadzał.

Jednak świadomość rozumowa wcale nie zagwarantuje Ci, że nie zdarzy Ci się jeszcze mieć oczekiwań, czy pretensji do swojego partnera. Podobnie jak nie zagwarantuje Ci, że będziesz zawsze czuł się w stu procentach bezpiecznie w świecie, mimo że przecież wiesz, że świat jest dla Ciebie doskonale przyjaznym i bezpiecznym miejscem.

No właśnie. Ponieważ istnieje wyższy etap na drodze Twojej świadomości.

**Jest nim Świadomość Urzeczywistniona.**

Świadomość urzeczywistniona różni się tym od świadomości nieurzeczywistnionej, że oprócz tego, że coś wiesz i rozumiesz, to jeszcze to w pełni CZUJESZ i PRZEJAWIASZ.

**Świadomość urzeczywistniona wolna jest od jakichkolwiek obciążeń, negatywnych przekonań, wzorców, czy wyobrażeń dotyczących danego aspektu życia.**

Kiedy posiadasz świadomość urzeczywistnioną doskonałego poczucia bezpieczeństwa, to Twoje bezpieczeństwo jest już w pełni ugruntowane. Ty po prosu JESTEŚ bezpieczny zawsze i wszędzie, ponieważ zawsze CZUJESZ się bezpiecznie. Urzeczywistniasz swoje bezpieczeństwo, przejawiasz je całym sobą i ponieważ w Tobie nie istnieje już nic, co mogłoby je zaburzyć, to doskonałe czyste

poczucie bezpieczeństwa staje się Twoim nieustannym doświadczeniem.

Podobnie sprawy mają się w przypadku świadomości urzeczywistnionej dotyczącej związków i wszystkich innych dziedzin życia, czy cech urzeczywistnienia.

**Mając urzeczywistnioną świadomość czegoś, Ty po prostu nieustannie, w sposób niezakłócony tego doświadczasz zawsze i wszędzie, niezależnie od nikogo i od niczego.**

Osiągnięciu tego stanu świadomości urzeczywistnionej służą właśnie wszelkie pozytywne afirmacje, dekrety, różne medytacje, czy wizualizacje. Chodzi w nich przede wszystkim o ugruntowanie i zaakceptowanie przez Twoją podświadomość pewnych nowych prawd, które być może już rozumiesz, ale których jeszcze w pełni w swoim życiu nie przejawiasz.

Pamiętaj jednak, że ten proces wymaga czasu i konsekwencji w działaniu. Daj sobie ten czas i nie wymagaj od siebie zbyt szybkich efektów, bo niepotrzebna presja rodzi tylko niepotrzebne napięcia. Twoja świadomość i tak rozszerza się nieustannie, a Ty pomagaj jej mądrze i bez nacisku.

I na koniec jeszcze jedna ważna uwaga.

**Posiadając świadomość rozumową dotyczącą jakiejś cechy urzeczywistnienia, czy aspektu życia, możesz już swobodnie i skutecznie inspirować innych ludzi w tym zakresie i pomagać im zwiększać swoją świadomość.**

Nie musisz wcale w pełni czegoś przejawiać, by móc o tym uczyć i innych obdarzać. Wystarczy, że wiesz to i rozumiesz. Powodzenia!

# Czym są czakry i jaką pełnią rolę?

Zdjęcie: iStock.com/Avesun

**Czakra to sanskryckie słowo oznaczające koło. Jest to termin zaczerpnięty ze starożytnego języka Wed. Zamiennie do słowa czakra używa się określenia ośrodek energetyczny lub czakram.**

Czakry są **ośrodkami energetycznymi**, które odzwierciedlają kondycję Twojego subtelnego ciała energetycznego. Czakry przesyłają przez Twoje ciało witalną energię

życia (według różnych kultur zwaną odpowiednio ki, chi, praną itp.), by zapewnić Ci zdrowie, witalność oraz doskonałą kondycje fizyczną i psychiczną.

Każdy człowiek posiada **siedem głównych czakramów** ułożonych wzdłuż linii kręgosłupa, a także wzdłuż głównego kanału energetycznego zwanego **sushumną**. Te czakry to: **czakra podstawy, czakra brzucha** (czasem nazywana również **sakralną**)**, czakra splotu słonecznego, czakra serca, czakra gardła, czakra trzeciego oka** oraz **czakra korony.**

**Każda czakra promieniuje inną właściwą dla siebie energią o określonym kolorze i wibracji. Z każdą czakrą powiązane są też inne cechy urzeczywistnienia, takie jak miłość, błogość, niewinność, bezpieczeństwo itd.**

Czakry dolne określa się mianem **czakr ziemskich**, a czakry górne - **czakrami duchowymi**.

Kiedy **Twoje czakry są otwarte i oczyszczone** Ty czujesz się świetnie, a energia swobodnie przepływa przez Twoje ciało zasilając każdą najmniejszą jego część. Jesteś spokojny, zrelaksowany i przepełniony harmonią. Z łatwością przejawiasz się w świecie wykorzystując wszystkie swoje wspaniałe talenty, zdolności i umiejętności. Stopień otwartości czakr zależy także od czystości i otwartości głównego kanału energetycznego sushumny, z którym każda z siedmiu głównych czakr ma bezpośrednie połączenie.

Jeśli jednak Twoje czakry są przymknięte lub zanieczyszczone, nie mogą wówczas przesyłać wystarczającej ilości energii, a Ty możesz czuć się zmęczony, rozdrażniony, możesz też odczuwać ogólny brak równowagi i harmonii.

Dlatego chcąc podnosić jakość swojego życia, zarówno na poziomie fizycznym jak i

duchowym, warto byś oczyszczał i coraz pełniej otwierał swoje czakry. Czakra otwarta w 100% oznacza pełne przejawienie w życiu wszystkich cech urzeczywistnienia przyporządkowanych tej czakrze. A pamiętaj, że Ty masz już w sobie wszystkie te cechy, nie musisz ich w sobie rozwijać. Wystarczy tylko, że się na nie otworzysz.

**Nie musisz rozwijać tego, co w Tobie dobre, wystarczy, że się tylko na to otworzysz.**

Pełne otwarcie wszystkich siedmiu czakr i przejawienie w pełni wszystkich cech urzeczywistnienia, to stan doskonałej harmonii, zwany też **oświeceniem**. Każdy z nas mniej lub bardziej świadomie zmierza do osiągnięcia tego stanu. Każde doświadczenie w naszym życiu właśnie do tego nas prowadzi.

Łatwiej jest pracować nad otwieraniem i oczyszczeniem poszczególnych czakr, kiedy wiemy w jakiej kondycji znajduje się każda z nich w chwili obecnej. Na szczęście każdą czakrę można zbadać przy pomocy **analizy duchowej.** Podczas takiego badania określa się jej procentowy stopień otwarcia oraz główne blokady. Badanie czakr można wykonać na dwa sposoby: przy bezpośrednim kontakcie badającego z badanym, ale równie skutecznie badanie takie można przeprowadzić na podstawie zdjęcia zainteresowanej osoby.

Podstawowa analiza czakr zawiera takie elementy jak: **badanie stopnia otwartości każdej czakry, określenie najważniejszych blokad na czakrach** oraz **badanie stopnia przejawienia poszczególnych cech urzeczywistnienia** przypisanych do poszczególnych czakr. Analiza podstawowa może zostać też rozszerzona o inne elementy, na przykład takie jak **badanie etapu rozwoju duchowego** i wiele innych.

# Sushumna

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

## Sushumna to najważniejszy kanał energetyczny w ciele człowieka

Na pewno słyszałeś już o czakrach i o tym jak ważne jest ich otwieranie i uzdrawianie po to, by rozwijać się duchowo i przemieniać swoje życie. Całkowicie się z tym zgadzam. Sam od bardzo dawna zajmuję się badaniem czakr za pomocą **analizy duchowej**, a także ich

uzdrawianiem i otwieraniem za pomocą wielu różnych metod.

Uzdrawianie i otwieranie czakr jest niezwykle ważną rzeczą w przemianie swojego życia i na drodze do coraz pełniejszego szczęścia, ale już jakiś czas temu odkryłem coś równie, o ile nie jeszcze bardziej ważnego. Mianowicie, w ciele każdego człowieka oprócz siedmiu głównych centrów energetycznych, istnieją także trzy kanały energetyczne, umiejscowione również wzdłuż linii kręgosłupa.

**Okazuje się, że siedem głównych czakr w ciele człowieka funkcjonuje w bardzo ścisłym połączeniu z Sushumną.**

Pierwszy z nich i najważniejszy to kanał energetyczny o nazwie **Sushumna**. Sushumna to pojęcie wywodzące się z tradycji wedyjskiej oznaczające „najwdzięczniejszy kanał". Sushumna to główny kanał energetyczny w ciele człowieka, który biegnie od czakry podstawy, czyli dokładnie od miejsca pomiędzy odbytem, a narządami płciowymi, aż do czakry korony, umiejscowionej na czubku głowy. Kanał Sushumna pokrywa się z rdzeniem kręgosłupa, a jego średnica odpowiada mniej więcej średnicy kręgosłupa.

Co więcej nie da się w pełni otworzyć i oczyścić czakr, jeśli najpierw nie oczyścimy Sushumny – kanału, po którym energia życiowa wznosi się od czakry podstawy aż do czubka głowy, wypełniając kolejno wszystkie czakry po drodze.

Kanał Sushumna to miejsce, gdzie gromadzą się też wszystkie pierwotne, najgłębsze blokady energetyczne w ciele człowieka oraz ich energetyczne przyczyny. Blokady te stanowią przeszkodę dla swobodnego przepływu energii przez Sushumnę, a kiedy są bardzo rozległe potrafią nawet całkowicie zablokować przepływ energii w kanale, co może być groźne dla zdrowia i życia człowieka.

Kanał Sushumna to także droga dla uzdrawiającej energii, która płynie z góry do czakry serca osoby uzdrawiającej, a stamtąd rozchodzi się do jej ramion i czakr znajdujących się na jej dłoniach, skąd za pomocą dłoni jest przekazywana osobie uzdrawianej. Taki przekaz energii uzdrawiającej wykorzystywany jest między innymi podczas zabiegów Reiki, gdzie proces uzdrawiania zachodzi właśnie za pomocą energii płynącej przez Sushumnę, czyli główny kanał energetyczny w ciele człowieka.

Dwa pozostałe kanały energetyczne, o których wspomniałem noszą nazwy **Ida** i **Pingala.** Są to dwa poboczne kanały, które biegną równolegle do Sushumny, po dwóch stronach kręgosłupa.

Ida to kanał przenoszący energię żeńską, zwaną też księżycową, biegnący z lewej strony kręgosłupa. Jest to energia Ziemi, która odpowiada za lewą oraz dolną część ciała, a także za plecy. Energia przenoszona za pomocą kanału Ida to energia spokoju, wyciszenia, łagodności oraz medytacji.

Natomiast Pingala to kanał znajdujący się po prawej stornie kręgosłupa, przenoszący energię męską. Jest to energia Słońca, dająca światło i ciepło. Odpowiada jej prawa, górna oraz przednia część ciała. Energia kanału Pingala to twórczość, dynamizm i aktywne działanie.

Energia żeńska kanału Ida powinna pozostawać zawsze w równowadze z energią męską kanału Pingala. Wtedy energia życiowa swobodnie może płynąć poprzez Sushumnę zasilając po drodze wszystkie czakry, aż do czubka głowy.

**Warto wiedzieć, że energia kanału Ida może być pobudzana poprzez oddychanie lewym nozdrzem, a energia kanału Pingala wzmacniana jest przez oddech prawym nozdrzem. Dzięki temu możesz samodzielnie regulować i wzmacniać jedną bądź drugą energię, oddychając w odpowiedni sposób.**

Do tego celu najlepiej jest docisnąć opuszkiem palca do nasady nosa to nozdrze, którym nie będziemy oddychać i w ten sposób wykonywać powolne, głębokie oddechy przez właściwe nozdrze.

# Alchemia pisma

Zdjęcie: iStock.com/FotoDuets

**Zapraszam Cię do wspaniałej przygody, w której poznasz największe tajniki pisma.**

Dzięki nim nauczysz się widzieć to, co dla innych jest niewidoczne. Na podstawie niewielkiej próbki pisma będziesz umiał ocenić z jaką osobą masz do czynienia. Poznasz podstawowe

zasady grafologii i krok po kroku nauczysz się wykonywać analizę psychografologiczną każdego pisma. To naprawdę fascynująca i wciągająca umiejętność. Przekonaj się sam!

**Czy wiesz, że… Nasze pismo jest unikalne, tak samo jak nasza osobowość. Zawiera w sobie zapis naszych podświadomych wzorców, wyobrażeń i nastawień dotyczących innych ludzi, życia i nas samych.**

- **Czy wiesz, że…** Zazwyczaj charakter pisma u danej osoby pozostaje niezmienny przez całe życie. Wyjątkiem są tu ludzie, którzy rozwijają się duchowo. Zmieniając swoje wzorce, myśli i wyobrażenia, często zupełnie spontanicznie, lecz zauważalnie zmieniają także charakter swojego pisma.
- **Czy wiesz, że…** Analizę pisma wykonuje się najczęściej w następujących celach:
  - W celu potwierdzenia oryginalności danego rękopisu.
  - W doradztwie personalnym, czyli między innymi przy poszukiwaniu odpowiedniego kandydata na określone stanowisko pracy.
  - W doradztwie psychologicznym mającym na celu na przykład odnalezienie przyczyny konfliktów w związkach partnerskich.

**Zanim zaczniesz, pamiętaj że…**

- Podczas analizy pisma zwracaj uwagę przede wszystkim na wyraźnie wyróżniające się cechy pisma, czyli takie jego elementy, które odbiegają od normy. Bo to właśnie one mówią nam najwięcej o cechach charakterystycznych

badanej osoby. W kolejnych artykułach pokażemy Ci jakie cechy pisma należy traktować jako wyróżniki, a jakie jako normę.

- Nie wyciągaj ostatecznych wniosków na podstawie analizy tylko jednej cechy pisma. Dla pełnego obrazu osobowości badanej osoby należy umiejętnie połączyć wnioski wyciągnięte na podstawie analizy wszystkich elementów pisma. Bardzo często niezbędne jest przy tym posłużenie się INTUICJĄ.

Dlatego przede wszystkim do każdej jednej analizy psychografologicznej powinniśmy podchodzić w przemyślany i odpowiedzialny sposób, z pełnym szacunkiem dla uczuć wszystkich zaangażowanych w analizę osób.

Analizę psychografologiczną zaczynamy od analizy ogólnego wypełnienia przestrzeni kartki, zwrócenia uwagi na marginesy, kształt linii, a dopiero w dalszej kolejności na elementy wyróżniające pisma lub kształt poszczególnych liter. Kolejność ta, od ogółu do szczegółu jest niezwykle ważna, ponieważ analizowanie w pierwszej kolejności szczegółów mogłoby przekłamać obraz psychografologiczny badanej osoby. Stosując zasadę od ogółu do szczegółu mamy więc dużo większą szansę na wykonanie analizy psychografologicznej bez błędów.

A już w kolejnych artykułach przejdziemy do poszczególnych elementów pisma. Zapraszamy Cię do lektury i zabawy.

Zdjęcie: iStock.com/runna10

# Uzdrawianie **domów i mieszkań**

**Wiemy jak ważny jest dla Ciebie Twój dom i atmosfera w nim panująca.**

Wiemy ile starań dokładasz każdego dnia, aby Twój dom był dla Ciebie i Twoich bliskich miłym, ciepłym i przytulnym miejscem. Takim, w którym wszyscy czują się bezpiecznie i do którego chętnie wracają.

+

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

Postanowiliśmy Ci w tym pomóc i właśnie dlatego powstał ten cykl artykułów. Podzielimy się w nim z Tobą bardzo obszerną wiedzą, którą gromadziliśmy przez lata. Dowiesz się nie tylko jak sprawić, aby Twój dom był przyjemny i miły. Odkryjesz coś dużo cenniejszego. Znajdziesz tu bowiem całe mnóstwo skutecznych i wypróbowanych porad jak wytworzyć w swoim mieszkaniu szczególnie korzystny dla zdrowia i samopoczucia mikroklimat.

Wiedza tu zaprezentowana obejmuje wiele dziedzin, takich jak aromaterapia, chromoterapia, muzykoterapia, czy radiestezja. Ty, aby stać się mistrzem uzdrawiania mieszkań, wcale nie musisz być ekspertem we wszystkich tych dziedzinach, ani czytać góry książek. Specjalnie dla Ciebie wyselekcjonowaliśmy tę wiedzę i wybraliśmy z niej tylko to, co w praktyczny sposób przyda Ci się przy uzdrawianiu Twojego domu, a tym samym wzmacnianiu zdrowia i samopoczucia Twojego oraz Twoich bliskich.

**Pozwól sobie cieszyć się swoim zdrowym i przytulnym domem. Skorzystaj z zaproponowanych przez nas metod i sugestii. Wybierz dla siebie to, co najbardziej Ci odpowiada i zobacz jak wspaniale zmieni się dzięki temu Twoje mieszkanie.**

www.dlacialaiduszy.pl

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

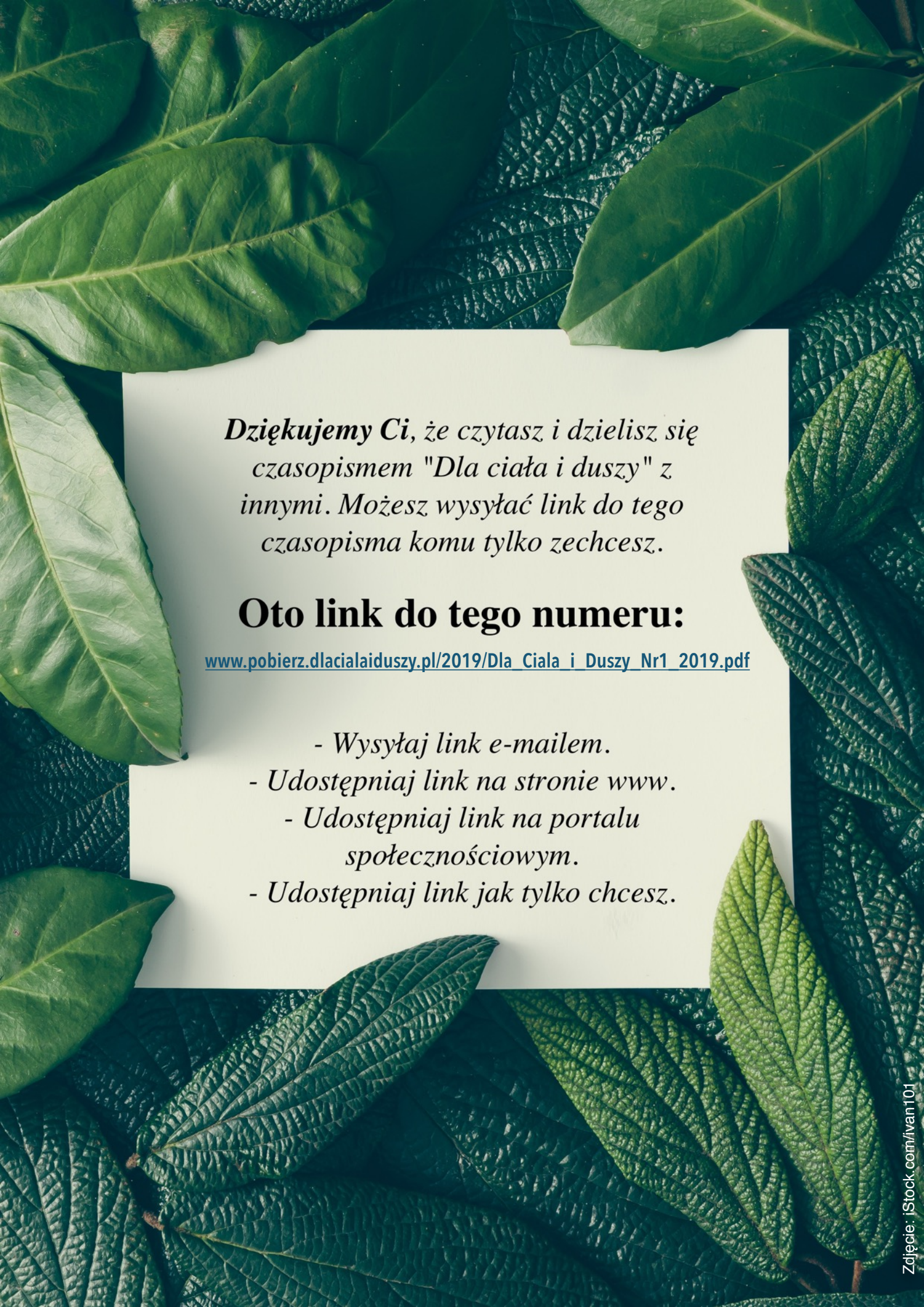
Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Redakcja i Wydawca nie ponoszą
odpowiedzialności za treść
ogłoszeń i reklam.

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

Wodzisław Śląski, 26 luty 2019



***Dziękujemy Ci**, że czytasz i dzielisz się czasopismem "Dla ciała i duszy" z innymi. Możesz wysyłać link do tego czasopisma komu tylko zechcesz.*

## Oto link do tego numeru:

www.pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr1_2019.pdf

*- Wysyłaj link e-mailem.*
*- Udostępniaj link na stronie www.*
*- Udostępniaj link na portalu społecznościowym.*
*- Udostępniaj link jak tylko chcesz.*

Zdjęcie: iStock.com/ivan101