SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

www.dlacialaiduszy.pl
Nr 2 (2) 03/2019

afirmacje
Łatwość i lekkość
POSŁUCHAJ MP3

super

JAK MĄDRZE WSPIERAĆ BLISKICH?

JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?

DŹWIĘKI NATURY
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW MAGICZNEGO STRUMIENIA

Zdjęcie: iStock.com/KarinaUvarova

POZNAJ SEKRET HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDŹMI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Tworzymy to czasopismo, by **wypełniać Twój dzień** tym, co **pozytywne i co cieszy** Twoją duszę :)

Redakcja czasopisma "Dla ciała i duszy"

Zdjęcie: iStock.com/PavelIvanov

Jak otrzymywać bezpłatne czasopismo?

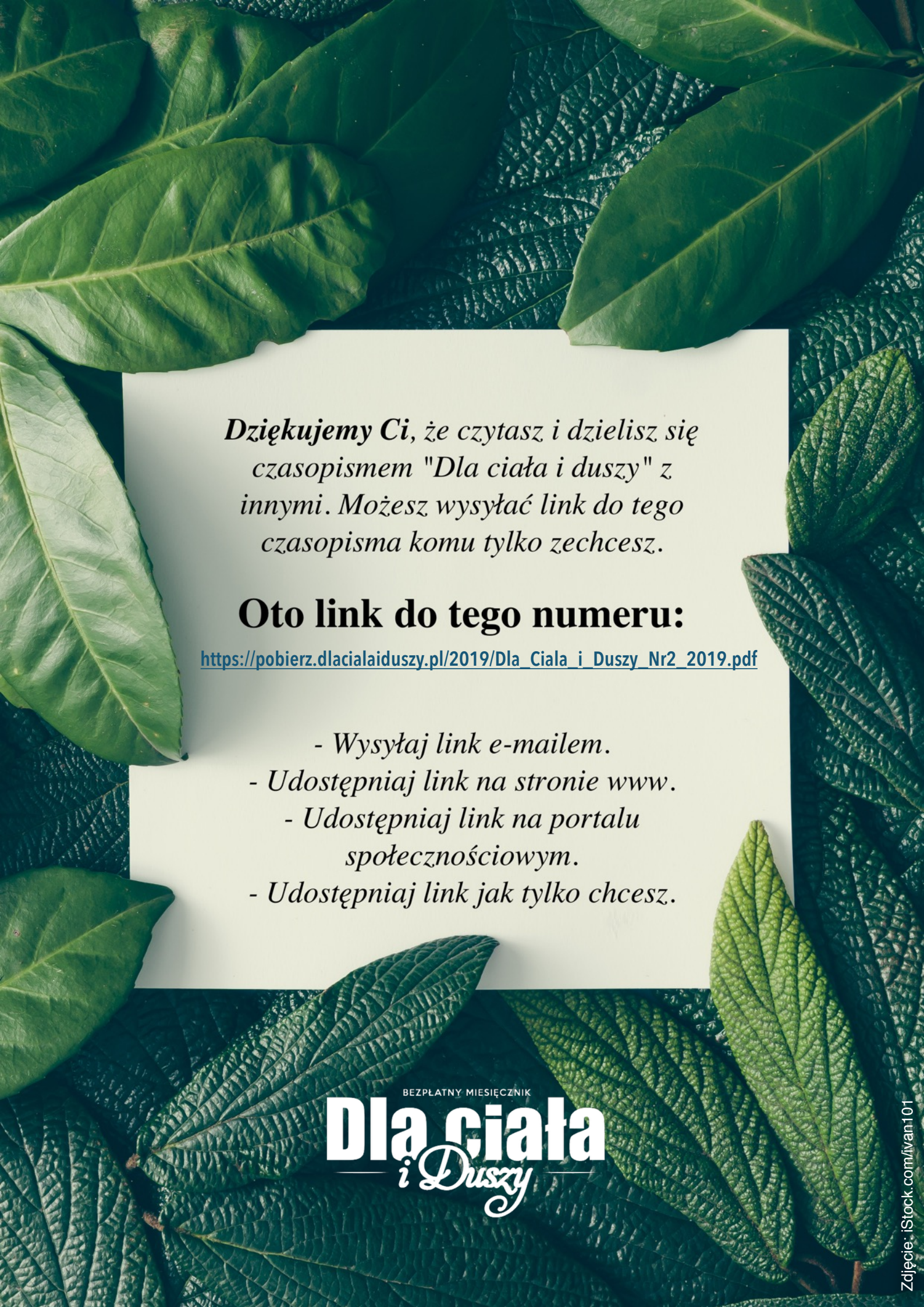
1 **Zapisz się do Newslettera**
dlacialaiduszy.pl/newsletter

lub

2 **Odwiedź nas na Facebooku**
facebook.com/dlacialaiduszy

lub

3 **Wejdź na stronę www**
dlacialaiduszy.pl



***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:

https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr2_2019.pdf

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

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Zdjęcie: iStock.com/ivan101

W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

Audio 7 Afirmacje audio dla ciała i duszy - Łatwość i lekkość

9 3 najczęstsze błędy w uzdrawianiu siebie

Audio 14 Dźwięki Natury dla ciała i duszy - Magiczny Strumień

16 Jak spełniać marzenia?
Artykuł promocyjny

20 Ciekawostki dla ciała i duszy - Aromaterapia

21 Złota Myśl dla ciała i duszy

22 Jak stosować afirmacje?

25 Ciekawostka dla ciała i duszy - Chiromancja

27 Umysł, który zapomniał, że jest miłością
Artykuł promocyjny

32 Afirmacje dla ciała i duszy - Doskonały związek z idealnym partnerem

35 Jak pozbyć się lęku? Ćwiczenie dla odważnych

37 Jak otrzymać odpowiedź na każde pytanie?

RELACJE Z LUDŹMI

44 Poznaj sekret harmonijnych relacji z ludźmi

50 Jak sprawdzić harmonię w związku?

55 Jak mądrze wspierać bliskich?

RELACJE ZE ŚWIATEM

60 4 kroki, by uzdrowić swój świat: Krok 1 - Uzdrawianie relacji ze światem

65 Jak zawsze być sobą?

71 Najlepszym dla siebie mistrzem jesteś Ty sam

CIAŁO I ZDROWIE

75 Zdrowie a emocje

DUCHOWE ODCHUDZANIE

82 Duchowe odchudzanie: Prawdziwe głębokie przyczyny nadwagi - część 1

BOGACTWO I SUKCES

87 Największa wartość jest w Tobie

92 Sekret materializacji bogactwa ĆWICZENIE

94 Pracuj z lekkością

ANALIZA DUCHOWA

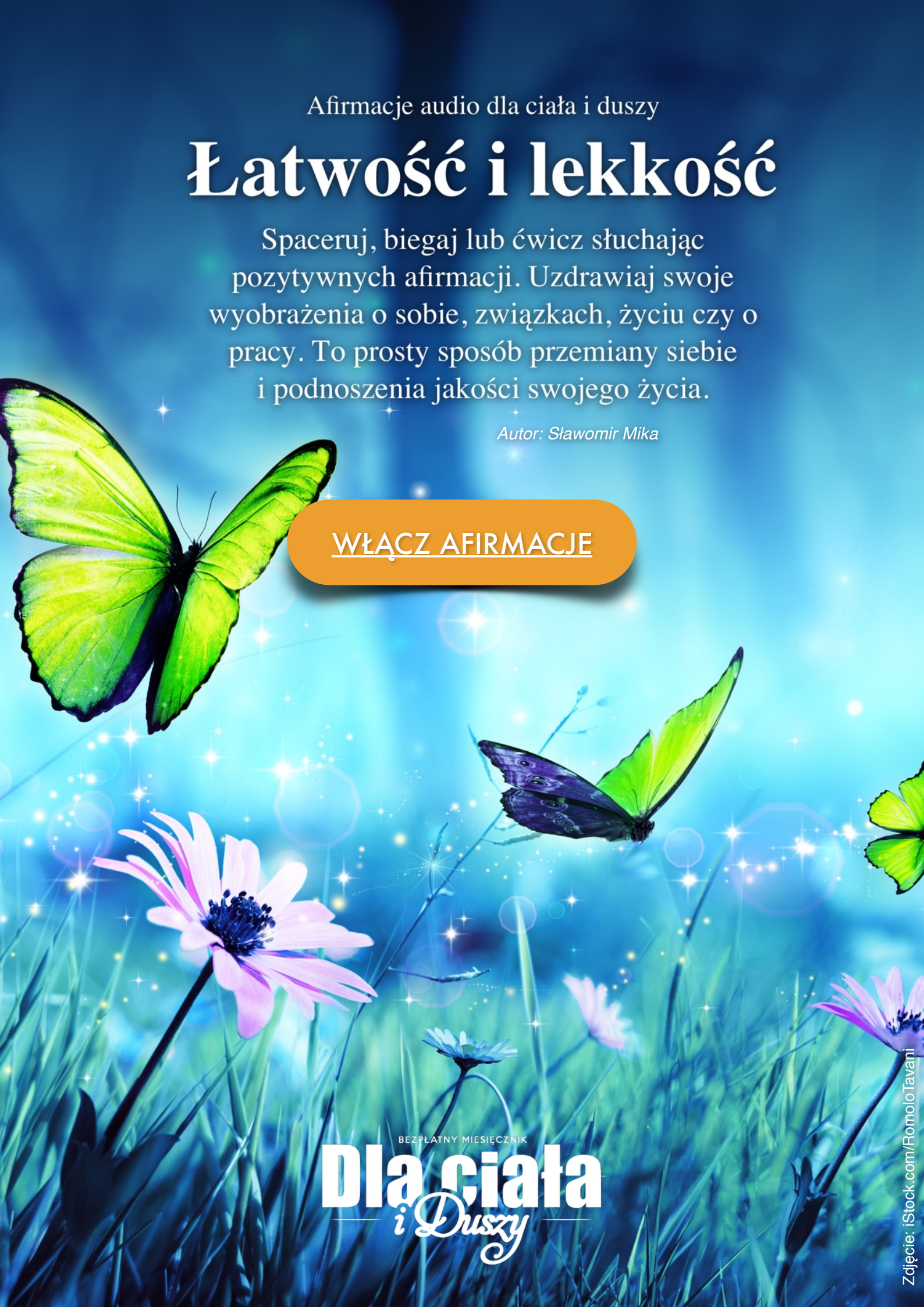
100 Czakra Podstawy

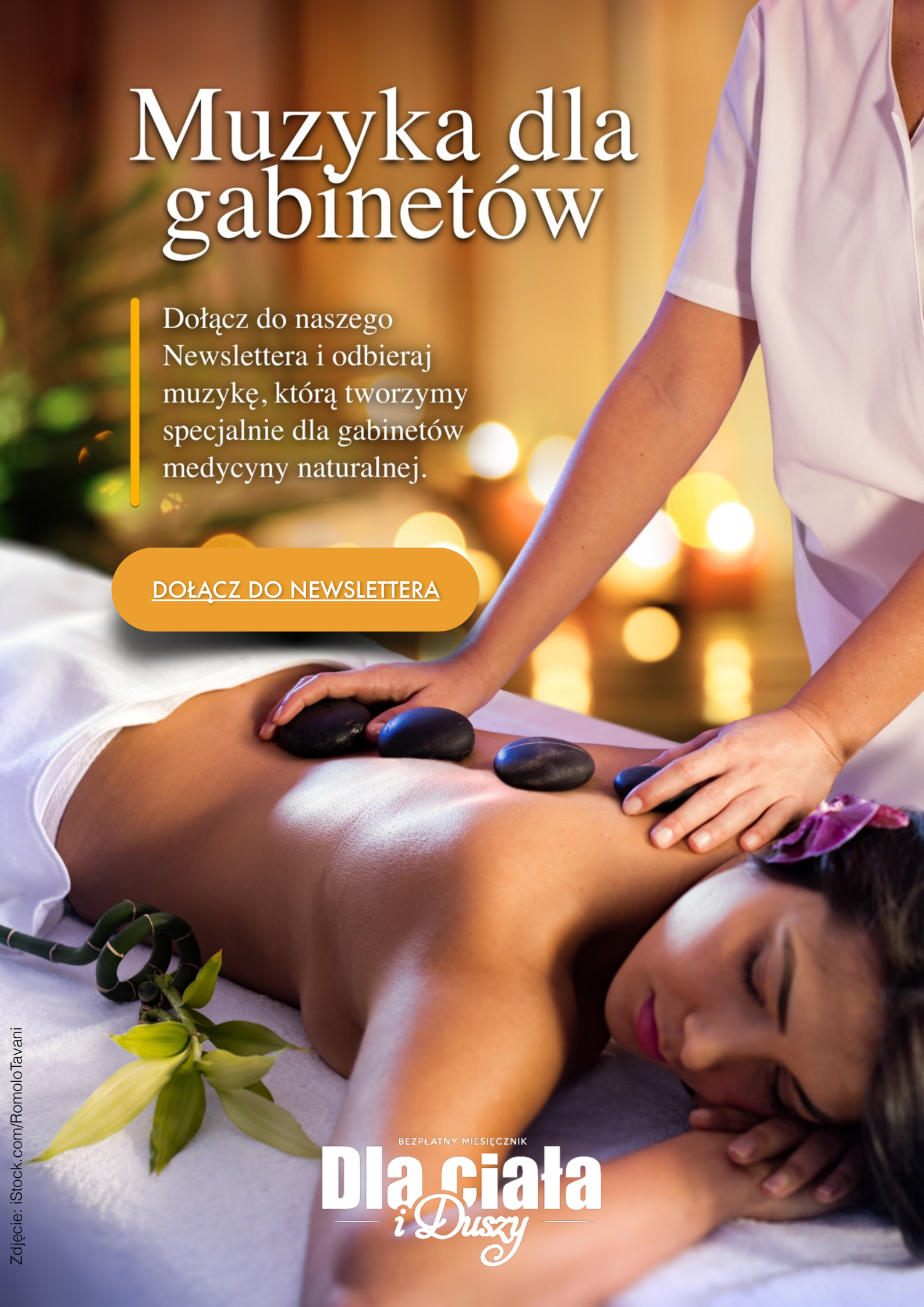
ALCHEMIA PISMA

105 Alchemia pisma - O czym mówią marginesy i akapit?

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

109 Czym są niekorzystne promieniowania?


Afirmacje audio dla ciała i duszy
Łatwość i lekkość
Spaceruj, biegaj lub ćwicz słuchając pozytywnych afirmacji. Uzdrawiaj swoje wyobrażenia o sobie, związkach, życiu czy o pracy. To prosty sposób przemiany siebie i podnoszenia jakości swojego życia.
Autor: Sławomir Mika
WŁĄCZ AFIRMACJE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Zdjęcie: iStock.com/RomoloTavani



Zdjęcie: iStock.com/RomoloTavani

3 najczęstsze błędy w uzdrawianiu siebie

Sama zmiana nigdy nie jest bolesna ani trudna. Boli tyko i wyłącznie opór przed nią.

Zdjęcie: iStock.com/petrunjela

Dziś pokażę Ci kilka ważnych błędów, które łatwo jest popełnić

uzdrawiając siebie. Zacznijmy od tego, że uzdrawianie dokonuje się w Tobie w trzech krokach:

Krok pierwszy:

Odkrywasz w sobie problem, czyli to, co wymaga zmiany.

Krok drugi:

Odkrywasz w sobie przyczynę problemu, czyli to, co wymaga usunięcia.

Krok trzeci:

Znając problem i przyczynę, uzdrawiasz je najlepszą dla siebie metodą.

Najważniejsze to uświadomić sobie przyczynę problemu. To połowa sukcesu.

A oto trzy podstawowe błędy popełniane podczas pracy ze sobą, które utrudniają oraz wydłużają cały proces:

Błąd pierwszy: Szukanie przyczyny problemu w innych i w świecie, zamiast w sobie:

Kiedy powstaje w Twoim życiu coś, co Ci się nie podoba, to nie obwiniaj o to innych, nie obwiniaj otoczenia.

Świat i ludzie są tylko odbiciem tego, co masz w swoim wnętrzu. To wierna materializacja Twoich własnych wyobrażeń, intencji i przekonań.

To Twoje wyobrażenia i intencje sprawiają, że w Twoim życiu jakaś sytuacja się pojawia i otaczają Cię tacy, a nie inni ludzie. Zmieniając swoje wnętrze sprawiasz, że zmienia się cały Twój świat!

Błąd drugi: Tłumienie swoich odczuć:

By coś zmienić w sobie i swoim życiu, musisz najpierw wiedzieć co Ci nie odpowiada, a następnie znaleźć przyczynę tego problemu. To z kolei wymaga otworzenia się na swoje własne odczucia.

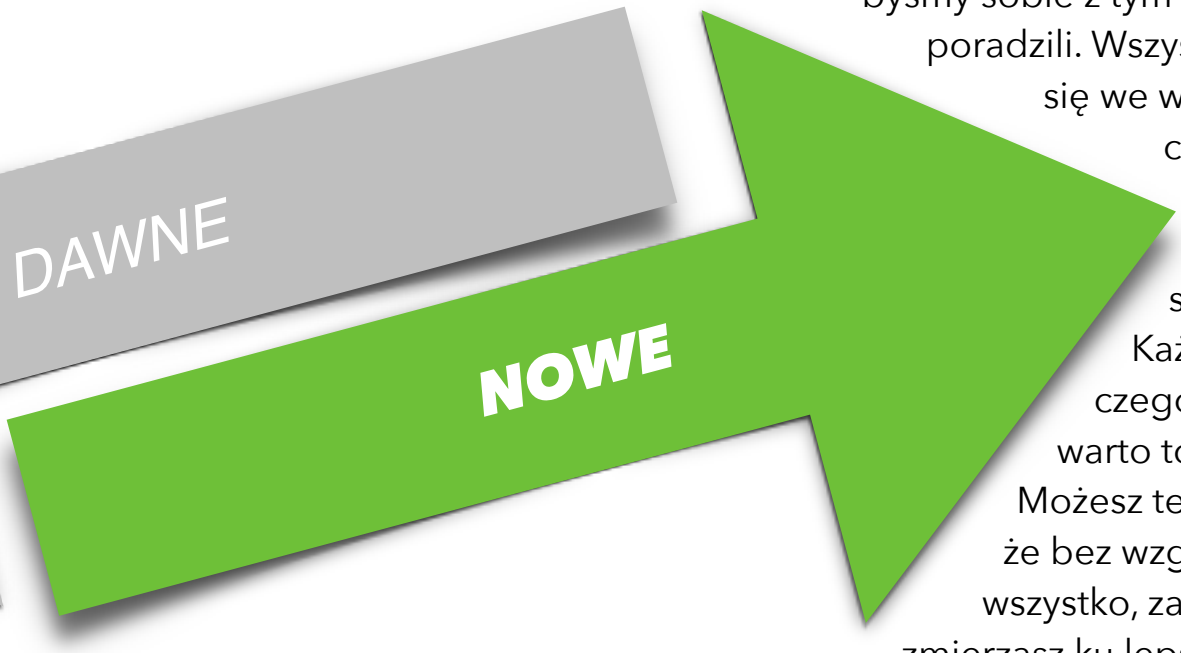
Dlatego nie zamykaj się na siebie i na swoje wnętrze.

Zamykasz się na siebie za każdym razem, kiedy stosujesz używki, bierzesz na sobie zbyt wiele obowiązków, otaczasz się chaosem. Ludzie często tak robią, bo nie chcą pozostać w ciszy. Boją się tego, co jest w nich i wolą to zagłuszać. A to i tak na dłuższą metę się nie uda, bo w końcu trzeba będzie się zatrzymać i przyjrzeć temu, co jest do uzdrowienia. A jest to tak naprawdę całkiem łatwe.

Przemiany często zachodzą samoczynnie jak tylko przestajemy siebie zagłuszać. Poza tym cały świat Cię w tym procesie wspiera.

Bardzo dobrym wyznacznikiem tego, co mamy jeszcze do uzdrowienia jest też nasze ciało. Kiedy pojawiają się dolegliwości w ciele, jest to znak, że jeszcze coś jest do zrobienia. I to bez względu na to, czy czuje się w sobie spokój, czy też nie.

Pewne wzorce są w nas czasem jeszcze dość mocno stłumione, przez co nie przejawiają się w samopoczuciu, a bardziej w ciele. Dlatego warto obserwować swoje ciało.



Nie jesteśmy też w stanie uzdrowić w sobie wszystkiego naraz, bo byśmy sobie z tym po prostu nie poradzili. Wszystko pojawia się we właściwym czasie, a przemiany w Tobie dzieją się ciągle. Każdego dnia czegoś się uczysz i warto to doceniać. Możesz też być pewny, że bez względu na wszystko, zawsze zmierzasz ku lepszemu i z pewnością to osiągniesz, bo to dla Ciebie naturalne.

Twoje wnętrze przemienia się stopniowo i zawsze na pierwszy plan wychodzi to, co jest dla Ciebie na ten moment najważniejsze. I pamiętaj - nigdy nie dostajesz zadań ponad Twoje siły. A podjąć wyzwanie zawsze warto, bo daje Ci to ogromne korzyści.

Błąd trzeci: Stosowanie nieodpowiednich metod:

Nieodpowiednia metoda pracy ze sobą to chociażby taka, która uzależnia Cię od kogoś lub czegoś, albo zamiast dawać Ci radość i lekkość zaczyna Cię męczyć.

Zdjęcie: iStock.com/gan chaonan

Nie można doświadczać coraz większej radości, szczęścia i lekkości, wybierając do tego męczące i wysiłkowe metody.

Błędną praktyką jest też wszelkiego rodzaju misja poprawiania świata. Im głębiej rozumiesz, że świat już jest doskonały, że niedoskonały może być tylko sposób patrzenia na świat, tym bliżej jesteś swojego celu.

Twoje wnętrze ciągle domaga się zmian. Wygląda to tak, że wszystkie Twoje nieuzdrowione zranienia, żale i lęki, będą co jakiś czas o sobie przypominać. Bo one ciągle są i prowokują w Twoim życiu sytuacje, które z nimi harmonizują.

Słabsze dni, to zwykłe przypominanie i uzewnętrznienie się tych nie uzdrowionych jeszcze zranień, negatywnych wzorców, czy emocji. Są to dla Ciebie wspaniałe wskazówki, które pokazują Ci, co jeszcze masz do zrobienia. Kiedy umiesz je dostrzegać, znaczy to, że masz już ogromną świadomość siebie i to właściwy dla Ciebie czas na zmiany.

Sama zmiana nigdy nie jest bolesna ani trudna. Boli tyko i wyłącznie opór przed nią.

Dlatego
jeśli obawiasz się zmian, jak najczęściej powtarzaj sobie: ***Zmiany są dla mnie doskonale korzystne i bezpieczne, zawsze i wszędzie.***

Twój rozwój jest tak łatwy, jak Twoje wyobrażenia o nim. A przecież ma być Ci w życiu coraz łatwiej, przyjemniej i radośniej. Nie zawsze praca ze swoim wnętrzem ma polegać na wielogodzinnym medytowaniu pod drzewem. Oczywiście tak też można, ale tylko, jeśli rzeczywiście sprawia Ci to przyjemność i daje radość. Jeśli Twoje sposoby sprawiają, że coraz więcej w Tobie miłości, szczęścia i radości, to wszystko jest w porządku.

Dźwięki Natury dla ciała i duszy
Magiczny Strumień
Spotęguj swoje doświadczenia relaksu lub wizualizacji dzięki prawdziwym Dźwiękom Natury. To doskonałe tło dla Twojego relaksu lub ćwiczeń.
WŁĄCZ DŹWIĘKI
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Zdjęcie: iStock.com/NeoPhoto

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

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Zdjęcie: iStock.com/inarik

Jak spełniać marzenia?

Zdjęcie: pixel2013 (pixabay.com)

Z marzeniami to jest tak - albo się je ma, albo nie. Marzenia trzeba realizować, bo tęsknota za nimi nie znika, szczególnie za tymi, na które sobie nie pozwoliliśmy.

ETAP 1
Jakie marzenie chcę realizować.

Przygotuj zeszyt z okładką, specjalnie wybraną na spotkanie z marzeniem. Wybierz czas i miejsce gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzać. Ten seans to twój sekret. Zrób ulubiony napój, usiądź w wygodnym miejscu. Zamknij oczy, odetchnij i powiedz na głos

MAM MARZENIE DO SPEŁNIENIA.

Otwórz zeszyt, napisz datę, godzinę i pozwól myślom spływać na papier. Pisz tak, jakby to marzenie już się zrealizowało. To tak, jakbyś pisał list do przyjaciela i opisywał, co teraz robisz, gdzie się znajdujesz, tak dokładnie, żeby mógł to sobie wyobrazić.

Starajcie się pisać ze szczegółami, bo one są bardzo ważne. To perełki marzeń.

Na ten pierwszy etap potrzeba trochę więcej czasu, bo zamyślamy się, staramy się dokładniej opisać, to co dla nas jest ważne. Nie ograniczajcie się niczym, nie kontrolujcie tego co chcecie napisać. Dajcie duszyczce wolną rękę do marzenia.

Kiedy będziesz uważać, że już wystarczy to co napisałeś, przeczytaj to na głos. Możesz się śmiać przy okazji, mówić do siebie. Mózg odbierze to jako stan faktyczny. Kiedy czytasz to marzenie, poczuj miejsce w ciele, które daje sygnał. Na przykład zaswędziało cię ucho, masz gorące kolano i inne wrażenia, które odczułeś w tym momencie. Połóż rękę na tym miejscu i zapamiętaj to miejsce. Kiedy będziesz chciał przypomnieć sobie o marzeniu i jak się wtedy czułeś, połóż rękę na tym miejscu. I wtedy poczujesz. Magia marzenia została zakodowana w tym miejscu.

Kiedy jesteście pewni, że to marzenie to właśnie TO, opowiedzcie osobom, do których macie zaufanie, osobom z którymi świętujecie wasze nagrody, awanse.

Może coś ciekawego nowego dodadzą do realizacji marzenia.

Jesteście gotowi? Jeżeli tak, to dalej.

ETAP 2
Jakie kroki mam podjąć, aby je zrealizować.

Piszecie to cały czas w tym samym zeszycie. Krok, po kroku. Sprawa po sprawie. I tak na pewno będzie to z grubsza. Nie wymagajcie za dużo od siebie na pierwszy raz. Możecie dopisywać to co wam jeszcze przyszło do głowy.

Ważne są terminy realizacji np. do końca marca 2019 znajdę informację na temat ..... itd. Przecież nie chcemy realizować marzenia przypadkowo.

Jeżeli realizujemy marzenia z kimś, to uzgadniamy szczegóły, żeby nie było „a ja myślałem, albo nie

Zdjęcie: wangyu1992 (pixabay.com)

wiedziałam, itd. Może przyjdą podpowiedzi do sposobu realizacji.

Kiedy już będziemy gotowi, podejmujemy decyzje i bierzemy odpowiedzialność za siebie. Jesteś pewny, że już czas na realizację, to start do następnego etapu.

ETAP 3
Realizacja marzenia.

Jeżeli czujecie, że wasze marzenie nie ma wsparcia w bliskim otoczeniu, a jest dla was projektem życia, nie zastanawiajcie się ani chwili. Czas na realizację.

Kiedyś w filmie usłyszałam, że marzenia można realizować samemu, albo z ukochaną osobą. I to jest prawda. A zdecydowanym osobom Wszechświat sprzyja w różny sposób. Wierzę, że to szybko zauważycie. Zdarzą się różne sytuacje pomagające w realizacji marzenia, nawet takie, których nie braliście pod uwagę.

Nie pozwólcie sobie odebrać marzeń, w jakikolwiek sposób.

Ludzie bez marzeń,
to jak piękne żaglowce
bez wiatru.

Więc dmuchnij w swoje żagle i płyń na falach realizacji tego, co ci w duszy gra, co jest twoją radością. Spełnienia marzeń. Tego wam wszystkim życzę.

autor : Jolanta Bieniak

Reklama

Jolanta Bieniak
PASJONATKA, INSPIRATORKA
Gliwice

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

Ciekawostki dla ciała i duszy

Aromaterapia

Wykorzystaj moc natury zawartą w naturalnych olejkach eterycznych.

Pomarańcza - Zapach pomarańczy to jeden z najcenniejszych aromatów dla poprawiania nastroju, łagodzenia stanów depresyjnych i lękowych. Jest to też jeden z najbardziej lubianych zapachów przez dzieci.

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy

Zdjęcie: iStock.com/NikiLitov

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy

Myśli dla ciała i duszy

Złota Myśl

"Przebaczenie jest wynikiem zrozumienia. Kiedy zrozumiesz drugą osobę, przebaczenie będzie skutkiem ubocznym"

Sławomir Mika

Zdjęcie: iStock.com/karandaev

Jak stosować afirmacje?

Zdjęcie: iStock.com/g-stockstudio

Miłość to lekkość, a nie wysiłek, miłość to łatwość, a nie zmęczenie. Nie zmuszaj się więc do wysiłku.

Afirmacje najlepiej pisać codziennie przez co najmniej 30 dni. Wystarczy pisać je raz dziennie o dowolnej, najbardziej dogodniej dla Ciebie porze i tak długo, jak długo jest to dla Ciebie przyjemne.

Miłość to lekkość, a nie wysiłek, miłość to łatwość, a nie zmęczenie. Nie zmuszaj się więc do wysiłku.

Celem afirmacji jest zawsze ugruntowanie w Tobie pozytywnego uczucia. Zawsze chodzi o uczucie. Cokolwiek chcesz osiągnąć, zawsze tak naprawdę chodzi o uczucie. Zastanów się jakie uczucie ma Ci dać to, na czym tak bardzo Ci zależy. Partner daje uczucie miłości, bliskości, dom poczucie bezpieczeństwa, lepszy samochód ma dać często poczucie wartości. Jednak przedmioty ani osiągnięcia życiowe nie są w stanie Ci tego dać, jeśli sam siebie tym nie obdarzysz.

Zastanów się jakich uczuć szukasz i daj sobie je. Stosuj afirmacje i obdarzaj się tym, a zobaczysz jak cudownie na to zareaguje świat. Świat wzmacnia to, co sam sobie dajesz.

Układając swoją własną afirmację stwórz treść, która wypełni Cię wybranym uczuciem. Pamiętaj, nie

Zdjęcie: iStock.com/Ridofranz

chodzi o treść, czy wyobrażenie, ale o uczucie, które ono wywołuje. Możesz stworzyć treść, która wzmacnia Twoje poczucie bezpieczeństwa, otwiera na bogactwo lub wspaniały związek.

Afirmacje piszemy w czasie teraźniejszym, czyli tak, jakby Twoja afirmacja była już rzeczywistością.

Jeśli masz taką ochotę lub czujesz potrzebę, możesz pisać je częściej. Kieruj się przy tym swoją intuicją.

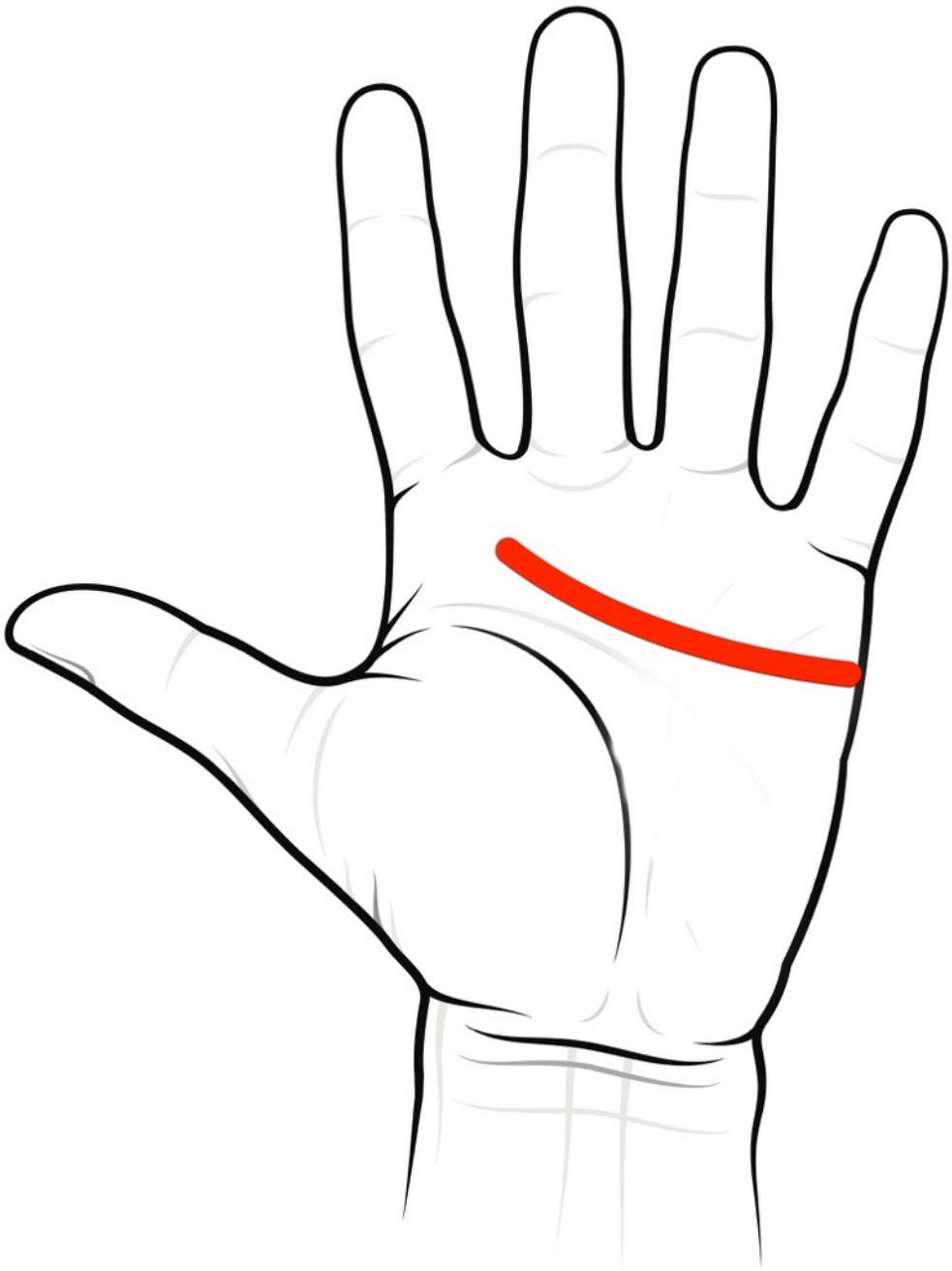
Pisząc afirmacje, najlepiej jest też skoncentrować się na jednej wybranej afirmacji. A kiedy skończysz już z nią pracować, spokojnie możesz przejść do kolejnej. Dzięki takiemu podejściu, w danym momencie skupisz się na przemianie tylko jednego wzorca lub wyobrażenia i przeznaczasz na to maksimum uwagi i zaangażowania. A kiedy Twój umysł nie będzie rozproszony, a uwaga podzielona, dużo szybciej osiągniesz zamierzone efekty.

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

Ciekawostka dla ciała i duszy

Chiromancja

Linia Serca: Według wierzeń im linia serca jest grubsza, wyraźniejsza i z większą liczbą rozgałęzień, tym większa zdolność doświadczania i dzielenia się miłością. Gruba i dobrze widoczna linia serca charakteryzuje osoby wrażliwe, kochliwe i ceniące bliskość.

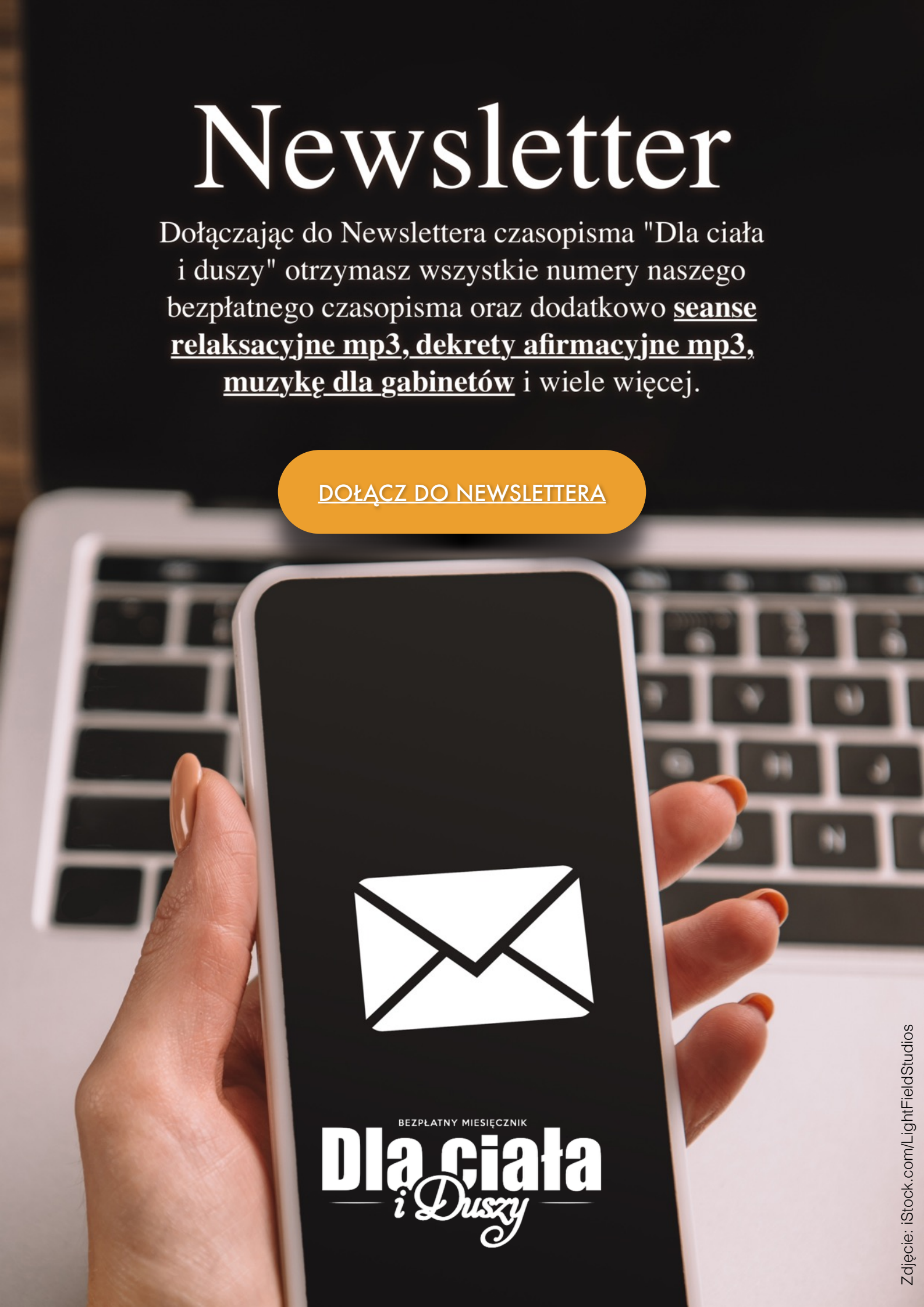


Rysunek: iStock.com/Adobest

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

Umysł, który zapomniał, że jest miłością

Zdjęcie: congerdesign (pixabay.com)

Boimy się, bo zapomnieliśmy, że jesteśmy miłością. Ale jeśli tylko umiemy przebaczyć, to potrafimy kochać. Otwórz swoje serce i przerwij błędne koło strachu, aby dać sobie to czego najbardziej pragniesz - miłość i wolność.

Być może zaczynasz już rozumieć, że to właśnie myśli budują naszą rzeczywistość. Mogą być zarówno naszym szczęściem, jak i cierpieniem. To, co jest poza naszym umysłem, nie może nas w żaden sposób zranić. Nic poza nami samymi, nie może nas ani dosięgnąć, ani zniewolić.

Prawdziwa pogoda ducha ma szansę zrodzić się tylko w naszym wnętrzu i tylko wtedy, kiedy nie będzie jej towarzyszył strach – przeciwieństwo miłości.

Strach to sztuczny twór ego. Nasze obawy, lęki, kompleksy oraz poczucie winy obciążają nas przeszłością i w ten sam sposób determinują przyszłość.

Dlaczego się boimy?

Odpowiedź jest prosta - zapomnieliśmy o tym, iż jesteśmy miłością. Nasz umysł zapomniał, że jest miłością i wtedy zaczął się bać.

Często wydaje się nam, że nie pragniemy niczego więcej poza byciem kochanym, jednocześnie odczuwając przed tym lęk. Oto paradoks ludzkości. Lękamy się tego, czego najbardziej pragniemy.

Serce otwarte i gościnne

Jak przerwać błędne koło strachu? Przede wszystkim należy zrozumieć, że można i trzeba mówić o swoich uczuciach. Wymaga to od nas sporej odwagi. Często uważamy, że nasze myśli są głupie i niewarte tego, aby się nimi dzielić ze światem. Jednak warto się odważyć na ten krok, chociażby tylko po to, aby skonfrontować własne lęki z rzeczywistością.

To naturalne, że na początku możesz czuć się skrępowany mówieniem o sobie, wtedy dobrym pomysłem będzie spisywanie swoich uczuć na papierze, tylko dla samego siebie. Później, kiedy poczujesz się już bardziej ośmielony, możesz zwierzyć się przyjacielowi lub osobie, której ufasz.

Pamiętaj! Prawdziwa przyjaźń nie ocenia.

Podczas wspólnej rozmowy możecie dojść do zrozumienia rzeczy w sposób kreatywny i twórczy.

Jeśli jednak w twoim otoczeniu brak takiej osoby możesz poprosić o wsparcie profesjonalistę, aby bezpiecznie przejść przez ten najtrudniejszy etap.

Kolejnym krokiem prowadzącym do wolności jest umiejętność rozpoznawania swoich

Zdjęcie: croisy (pixabay.com)

irracjonalnych poglądów, myśli i negatywnych opinii na własny temat.

Bądź świadomy!

Jedyne prawdziwe stwierdzenie o tobie, to takie że jako istota ludzka w pełni zasługujesz na miłość i uwagę – jesteś doskonałością.

Każde inne przekonanie, nieodzwierciedlające tej prostej prawdy oddala cię od miłości, a bez niej niemożliwe staje się kreowanie wolności we własnej prawdzie.

Jeśli trudno Ci uwierzyć w to, że zasługujesz na wszystko co najlepsze skorzystaj z mantry. Jej moc pomoże przełamać w tobie opór:

Nie dokonałem w przeszłości nic, co uczyniłoby mnie niewartym kochania. Nie muszę robić nic nadzwyczajnego, aby być godnym miłości. Tu i teraz jestem miłością.

Wypowiadaj te słowa za każdym razem, kiedy poczujesz, że negatywnie nastawiony umysł podważa twoją wartość. Wypowiadaj je z czułością, pozostając ze sobą w intymnym kontakcie - możesz użyć do tego lustra, aby nawiązać relację ze swoją istotą.

Trzecim krokiem prowadzącym do miłości jest zrozumienie, że nie ma niczego, czego mógłbyś się wstydzić.

Niektórzy z nas żyją w przeświadczeniu, że trzeba ukrywać nasze cienie, a wszystko tylko po to, aby nas kochano. To błędna postawa. Tylko konfrontując się z naszymi strachami i kompleksami, jesteśmy w stanie dojrzeć i wydobyć prawdę na światło dzienne.

Dopóki będziemy ukrywali nasze lęki, nie zostaniemy uzdrowieni.

Uświadom sobie, że ucieczka w ciemność nie daje schronienia, a ty nie chcesz niczego ukrywać. Jeśli zdecydowałeś się być ze sobą w czystej prawdzie, oczekuj... pokoju i radości.

Miłość, która nie osądza

Kolejny krok do ukochania siebie to nieosądzanie. Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie świat, w którym krytyka zamienia się w zrozumienie, a napięcie w spokój? Brzmi mało prawdopodobnie, ale dobra wiadomość to taka, że ty możesz to osiągnąć, jeśli tylko zechcesz. Możesz tego dokonać, rozumiejąc, że

jeśli osądzasz, nie możesz kochać. Jeśli kochasz, nie osądzasz!

Nie możesz jednocześnie oceniać i doświadczać spokoju umysłu.

Zwróć się do swojego wnętrza i pomyśl o swoim życiu. O chwilach, w których krytykowałeś siebie i innych, czy wtedy byłeś w stanie równocześnie kochać i oceniać? Jeśli pojmiesz, jak surowym rodzicem jesteś dla siebie i ludzi, których chciałbyś kochać, zrozumiesz, że ocenianie to tylko kolejna iluzja umysłu.

Uczono nas, że krytyka może być konstruktywna, a umiejętność analizowania i oceniania jest oznaką wiedzy i mądrości. I jest to prawda. Ale tylko wtedy, gdy dotyczy to eksperymentów naukowych, a nasze życie z całą pewnością nim nie jest.

Dlaczego więc nie być dla siebie łaskawym? Pamiętaj, że tu i teraz świat jest wolny!

Autor : Elżbieta Dudczak

Reklama

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

Afirmacje dla ciała i duszy

Doskonały związek z idealnym partnerem

Otwieram swoje serce na miłość. Otwieram swoje serce na bliskość z drugą osobą. Otwieram swoje serce na wspaniały związek z idealnym dla mnie partnerem, związek pełen miłości i ciepła.

Uświadamiam sobie, że zasługuję na najwyższej jakości związek. Zasługuję na szczęście oraz miłość najwyższej jakości. Dlatego już teraz przebaczam wszystko moim byłym partnerom. Wiem, że teraz świat ma dla mnie coś znacznie lepszego od tego co było wcześniej. Uwalniam się od żalu. Uświadamiam sobie, że wszystkie dotychczasowe doświadczenia były mi potrzebne po to, by coś zrozumieć i pójść dalej.

Zdjęcie: iStock.com/DavidMSchrader

Już teraz pozwalam sobie doświadczać wolności, swobody i spontaniczności w związku i daję je mojemu partnerowi. Wolność, swoboda i spontaniczność służą nam, są dla nas korzystne i bezpieczne. Wiem, że najbardziej atrakcyjna dla mojego partnera jestem właśnie wtedy, kiedy jestem sobą, dlatego z łatwością i przyjemnością przejawiam się w moim związku.

Z radością uświadamiam sobie, że pozwalając sobie na związek nie muszę z niczego rezygnować. W moim związku czuję się spokojnie, bo wiem, że mój partner jest dla mnie życzliwy i jest po mojej stronie. Jestem doskonale bezpieczna, kiedy jestem z moim partnerem. Pozwalam sobie, by był przy mnie partner, który w pełni ze mną harmonizuje. Uświadamiam sobie, że i ja jestem idealną partnerką dla mojego ukochanego partnera.

Zdjęcie: iStock.com/DavidMSchrader

Kocham mojego partnera i cieszę się z tego, jaki jest. Akceptuję go w pełni takim, jaki jest i już teraz uwalniam się od wszelkich oczekiwań, żalów i pretensji wobec mojego partnera. Z radością uświadamiam sobie, że kiedy znikają oczekiwania i pretensje, pojawia się czysta miłość.

Otwieram się na czystą miłość z moim partnerem. Wiem, że świat przejawia swoją miłość do mnie poprzez miłość mojego partnera. Akceptuję w sobie miłość, która przepełnia moje serce i jestem wdzięczna, że mam przy sobie tak cudowną osobę.

"Dla ciała i duszy"
bezpłatne czasopismo

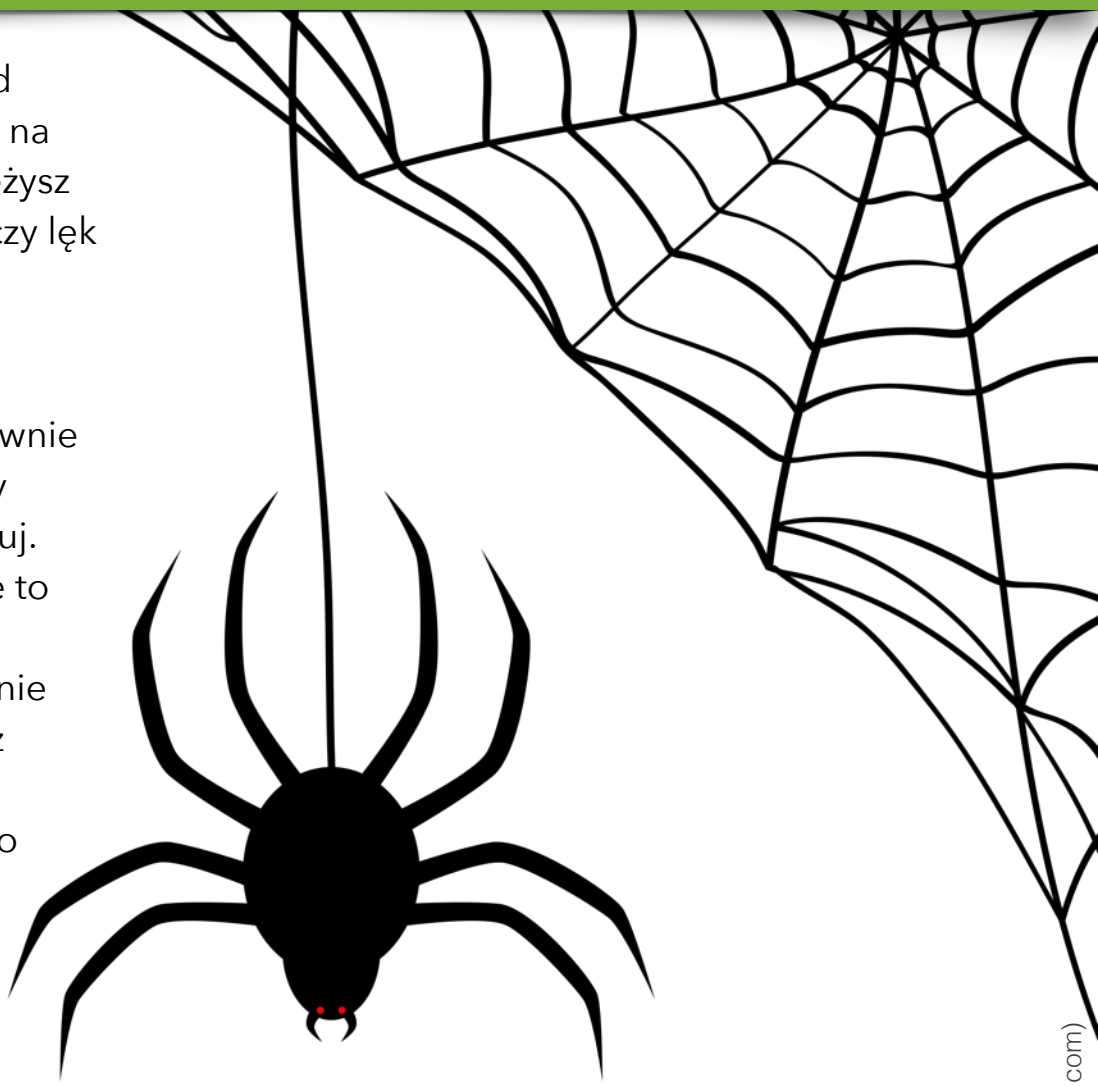
Zdjęcie: iStock.com/DavidMSchrader

Jak pozbyć się lęku?
Ćwiczenie dla odważnych

Zdjęcie: iStock.com/RobertBreitpaul
Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

Poznaj prosty sposób łagodzenia a często pełnego usuwania swojego lęku.

Zacznij wyobrażać sobie, że robisz to, czego bardzo się boisz. Oczywiście jeśli jest to pozytywna



Zdjęcie: Schmidsi (pixabay.com)

rzecz i uwolni Cię od Twoich ograniczeń - na przykład przezwyciężysz swoją nieśmiałość, czy lęk przed lataniem itp.

Na początku Twoja podświadomość pewnie będzie stawiała silny opór, ale nie rezygnuj. Wytłumacz sobie, że to tylko wyobrażenie i realnie nic złego Ci nie grozi. Jeśli wykażesz trochę cierpliwości, zobaczysz jak bardzo takie postępowanie Ci się opłaca.

Już dzięki samemu wyobrażaniu, jesteś w stanie doświadczyć i zmierzyć się z prawdziwymi emocjami, takimi samymi, jakie pojawiłyby się, gdybyś rzeczywiście zrobił to, czego się obawiasz.

Szybko zauważysz, że z każdym kolejnym wyobrażeniem te emocje będą się zmieniać i będą stawały się coraz słabsze, aż w końcu całkowicie znikną, a Ty nie będziesz już czuł w sobie żadnego oporu, by wykonać w rzeczywistości tę rzecz, której wcześniej się bałeś.

Kiedy wyobrażasz sobie, że robisz to czego się boisz, wprowadzaj stopniowo w swoje wyobrażenia jeszcze jedną ważną rzecz – pozytywne i przyjemne odczucia.

Staraj się delikatnie i z wyczuciem wpajać sobie pozytywne i przyjemne skojarzenia związane z rzeczą, której się boisz.

Dzięki temu znacznie przyspieszysz i wzmocnisz sam proces rozpuszczania swojego lęku.

Powodzenia!

Jak otrzymać odpowiedź na każde pytanie?

Zdjęcie: iStock.com/FotoMaximum

Kiedy masz jakiś problem, nie wiesz jak postąpić lub chciałbyś po prostu poznać odpowiedź na jakieś pytanie, możesz zwrócić się z tym do swojej nadświadomości.

Twój umysł składa się z trzech części: świadomości, nadświadomości i podświadomości.

Świadomość to ta część Twojego umysłu, której jesteś świadomy. To wszystkie Twoje świadome myśli, przekonania i wyobrażenia. To świadomość tego co mówisz, robisz i przeżywasz.

Nadświadomość to ta część Twojego umysłu, która połączona jest z najwyższą i najczystszą świadomością, doskonałością i miłością w Tobie. To właśnie za pośrednictwem nadświadomości przychodzą do Ciebie czyste inspiracje, olśnienia, czy przebłyski głębokiego zrozumienia rzeczywistości.

Podświadomość z kolei to ta strefa Twojego umysłu, której nie jesteś świadomy. To całe mnóstwo zakorzenionych emocji, przekonań, intencji i wyobrażeń, z których nie zdajesz sobie sprawy, a które w bardzo dużym stopniu wpływają na Ciebie i kształtują Twoje życie.

Twoja podświadomość działa tak, jak ją wychowasz. Podświadomość nie ocenia. Nie wie tak naprawdę co jest dla Ciebie dobre, a co nie.

Podświadomość kreuje Twoją rzeczywistość według zakorzenionych w niej przekonań i wyobrażeń, niezależnie od tego, czy są one dla Ciebie korzystne, czy nie.

Podświadomość uznaje za prawdę wszystko to, w co już wierzysz. Również każda nowa myśl i przekonanie, które jej wpoisz uznawane są przez nią za prawdę i w myśl zasady doskonałej harmonii stają się Twoją rzeczywistością.

Dlatego to jak wygląda teraz Twoje życie jest dokładnym obrazem i odzwierciedleniem tego, w co aktualnie wierzy Twoja podświadomość, jakie generuje myśli i wyobrażenia.

Zauważ, że w swoim życiu bardzo często w różnych sytuacjach

Zdjęcie: iStock.com/undefined undefined

przeżywasz podobne emocje. W Twoich związkach, czy relacjach z innymi ludźmi pojawiają się podobne problemy, czy konflikty. Tak naprawdę zmieniają się tylko ludzie i zdarzenia, ale to co przeżywasz regularnie się powtarza.

Bo to nie ludzie i nie zdarzenia są źródłem przeżywanych przez Ciebie emocji i problemów, które się pojawiają. Prawdziwą ich przyczyną są Twoje głębokie przekonania i wyobrażenia zakodowane głęboko w Twojej podświadomości.

Więc jeśli prawdziwie czujesz się zdrowy lub bogaty, to zarówno zdrowie jak i bogactwo będzie przejawiać się w każdym momencie Twojego życia.

Jeśli jednak czujesz, że nie zasługujesz na miłość, masz w sobie nieświadome wzorce odrzucenia i zranienia, to świat będzie działał właśnie według nich. I każdy Twój związek, każda relacja będzie przypominać Ci o tych ważnych dla Ciebie sprawach, które masz jeszcze do uzdrowienia.

To wspaniały mechanizm i nie jest on przeciwko Tobie. Przeciwnie, dzięki niemu uświadamiasz sobie jakie jest Twoje wnętrze i co jeszcze warto uzdrowić. Jeśli to rozumiesz znaczy to, że Twoja świadomość jest już bardzo duża.

Wykorzystaj to! Staraj się wierzyć i być przekonanym tylko o dobrych i pozytywnych rzeczach. Obserwuj swoją podświadomość, obserwując swoje życie i na tej podstawie wychwytuj negatywne wzorce i wyobrażenia, w które jeszcze podświadomie wierzysz. A następnie przemieniaj je w ich pozytywne odpowiedniki.

Tak naprawdę tylko Ty decydujesz o tym w co wierzysz. Nie ulegaj więc lękom i innym negatywnym schematom myślowym, które z różnymi intencjami próbują wpajać Ci inni ludzie. I pamiętaj, że żadna cudza negatywna opinia, czy negatywne przekonanie, nawet na Twój temat, nie jest w stanie Ci zaszkodzić, dopóki w nie nie uwierzysz.

Każdy problem kryje w sobie rozwiązanie. Każde pytanie zawiera odpowiedź. Poprzez swoją nadświadomość znasz odpowiedzi na wszystkie pytania.

Kiedy masz jakiś problem, nie wiesz jak postąpić lub chciałbyś po prostu poznać odpowiedź na jakieś pytanie, możesz zwrócić się z tym do swojej nadświadomości, gdzie znajdują się odpowiedzi na wszystkie pytania. Twoja nadświadomość to również niewyczerpane źródło czystych inspiracji i podpowiedzi, na których zawsze możesz polegać.

Wystarczy, że wejdziesz w tan wyciszenia i relaksu, a następnie zadasz swoje pytanie. Teraz uznaj, że najlepsza dla Ciebie odpowiedź pojawi się we właściwy sposób i we właściwym czasie. Zaufaj i niczego nie wymuszaj.

Twoja odpowiedź przyjdzie do Ciebie tak szybko, jak szybko staniesz się na nią otwarty. Czasem przychodzi ona natychmiast.

Odpowiedź nadświadomości może przyjść do Ciebie w postaci snu, inspiracji, nagłego olśnienia, przyjacielskiej rady lub przypadkowo zasłyszanej rozmowy dwóch osób. Twoja nadświadomość przemawia do

Zdjęcie: iStock.com/artisteer

Ciebie także głosem Twojej intuicji, uczuć oraz natchnień. Dlatego miej otwarte oczy i dostrzeż odpowiedź, która do Ciebie przyjdzie.

I pamiętaj o bardzo ważnej rzeczy:

Wszystko co podszyte jest lękiem, niepewnością i wątpliwościami lub innymi negatywnymi emocjami, na pewno nie pochodzi z Twojej nadświadomości. Nie podążaj więc za podszeptem tych odczuć.

Wszelkie lęki, wątpliwości czy niepewność są wynikiem Twoich negatywnych wzorców, przekonań i wyobrażeń i pochodzą z Twojej podświadomości. To negatywne emocje, które odczuwasz z powodu pewnych przyzwyczajeń i nawyków myślowych zakorzenionych głęboko w Twojej podświadomości.

momencie Twoją teraźniejszość oraz Twoją przyszłość. Na szczęście masz na nie bardzo duży wpływ. To nie one panują nad Tobą, tylko Ty panujesz nad nimi. Czas to wykorzystać. Nie szukaj wymówek tylko zacznij działać.

Dlatego wychwytuj w sobie wszelkie negatywne podświadome nawyki i przyzwyczajenia i przemieniaj je w nowe pozytywne. Możesz to robić w bardzo prosty sposób. Wystarczy, że zastąpisz stary niechciany negatywny wzorzec, nowym pozytywnym. I to wystarczy.

Przez stałe powtarzanie określonych myśli, słów i czynów, podświadomość wpaja sobie nowe automatyczne reakcje, zastępując jednocześnie te stare i niechciane.

To właśnie nawyki i przyzwyczajenia w dużej mierze rządzą naszym życiem oraz nami.

To od Ciebie zależy jakie nowe nawyki tworzysz.

Dlatego bądź uważny i wprowadzaj do swojej podświadomości tylko to, co pozytywne i dla Ciebie korzystne, a także zgodne z najwyższym dobrem Twoim i innych ludzi.

Twoje nawyki i przyzwyczajenia myślowe kreują w każdym

Zdjęcie: iStock.com/shironosov

Poznaj sekret harmonijnych relacji z ludźmi

Świat zawsze wzmacnia to, co sam sobie dajesz.

Jeśli chcesz, by Twoje relacje z innymi ludźmi, tymi najbliższymi i tymi mniej znanymi, których spotkasz każdego dnia, były dobre, ciepłe i harmonijne, to przede wszystkim

Zdjęcie: iStock.com/Milkos

zrozum ich, życz im dobrze i bądź dla nich życzliwy.

Bo to, co wysyłasz do innych ludzi, wraca także do Ciebie.

Myśląc dobrze o innych ludziach, myślisz też dobrze o samym sobie. Postępuj wobec innych tak, jak sam chciałbyś, by wobec Ciebie postępowano. Życz innym tego samego, czego sam sobie życzysz. Rób to szczerze, a ta sama jakość powróci do Ciebie. Ciesz się sukcesami i powodzeniem innych ludzi. Dzięki temu sam otworzysz się na jeszcze większy sukces, szczęście i powodzenie w swoim życiu.

Jeśli chcesz mieć harmonijne relacje z innymi ludźmi oraz światem, to nigdy nie obwiniaj innych za to, że czegoś Twoim zdaniem dostajesz od nich za mało lub nie dostajesz wcale. Uświadom sobie, że tak naprawdę to Ty sam nie dajesz sobie tego czego pragniesz w wystarczającej ilości, na przykład miłości, wsparcia, akceptacji czy poczucia bezpieczeństwa.

Nie możesz oczekiwać od innych tego, czego sam sobie nie dajesz.

Natomiast kiedy sam prawdziwie kochasz siebie, świat i inni ludzie wzmocnią to jeszcze mocniej i obdarzą Cię jeszcze większą miłością.

Bo świat zawsze wzmacnia to, co sam sobie dajesz.

Jeśli więc jeszcze czegoś nie masz, to nie oskarżaj o to innych. Jeśli czegoś Ci brakuje, oznacza to tylko tyle, że sam nie dajesz sobie tego w wystarczającej ilości. Nie oczekuj tego od innych. To błąd, który rodzi wiele konfliktów i nieporozumień.

Dawaj sobie wszystko, czego Ci potrzeba – bezwarunkową miłość, poczucie bezpieczeństwa, niewinności, wsparcia oraz akceptacji. Wtedy nie będziesz miał nawet potrzeby oczekiwać ich od innych ludzi.

Z wdzięcznością przyjmuj też wszystko to, czym z radością i lekkością obdarzają Cię inni. Tak po prostu, bez oczekiwań. Szybko

przekonasz się, że w ten sposób możesz otrzymać dużo więcej i to bez zbędnych napięć, za to w poczuciu harmonii i spokoju.

Dawaj innym wolność i akceptuj ich takimi jakimi są. Nie próbuj zmieniać nikogo na siłę. Nie oceniaj.

To, że Tobie nie podoba się coś w drugiej osobie, wcale nie oznacza, że jest to złe, czy niewłaściwe.

Każdy jest inny. Harmonijne relacje z ludźmi nie oznaczają wcale, że wszyscy muszą myśleć, mówić i postępować dokładnie tak samo jak

Zdjęcie: iStock.com/Rawpixel

Ty. Każdy ma prawo do własnego zdania i ta różnorodność jest niesamowicie inspirująca i ubogacająca, i tak właśnie traktuj wszelkie różnice między Tobą, a innymi ludźmi.

Wiele konfliktów i nieporozumień pomiędzy ludźmi bierze się też z braku przebaczenia i niepotrzebnego podtrzymania żalów i urazy przez wiele lat. Ale tak naprawdę najbardziej szkodzi sobie ten, kto nie chce przebaczyć, a nie ten któremu nie przebaczono. Energia żalu i urazy bardzo negatywnie wpływa na Twoje zdrowie i całe Twoje życie, dlatego nie szkodź sam sobie. Bądź za to wyrozumiały dla siebie i innych ludzi. Życz wszystkim spokoju, miłości i wszelkiej pomyślności i wybaczaj innym z łatwością.

Pamiętaj, że trzymając w sobie żal, największą krzywdę robisz samemu sobie.

A jak sprawdzić czy prawdziwie i całkowicie już komuś przebaczyłeś? Jest na to bardzo prosty i niezawodny sposób. Wyobraź sobie przez chwilę, że osobę, której chciałeś przebaczyć spotyka coś niezwykle dobrego i wspaniałego. Co wtedy czujesz? Całkowity spokój, radość i zadowolenie? Jeśli tak, to znaczy, że prawdziwie przebaczyłeś. Jeśli jednak czujesz złość, czy jakiekolwiek niezadowolenie, oznacza to, że nie przebaczyłeś jeszcze w pełni tej osobie.

Jeśli czasem trudno Ci coś komuś przebaczyć, pamiętaj, że inni ludzie mogą Cię skrzywdzić tylko na tyle, na ile sam na to pozwolisz. Tak naprawdę nikt poza Tobą samym nie ma nad Tobą żadnej władzy, pod warunkiem, że sam mu jej nie udzielisz.

Dlatego nie oskarżaj o swoje nieszczęścia i krzywdy innych ludzi. Zamiast tego zbadaj swoje własne wyobrażenia i intencje wobec siebie samego i sprawdź dlaczego tak naprawdę przyciągasz do siebie przykre doświadczenia. Kiedy to zrozumiesz, dużo łatwiej będzie Ci przebaczać innym ludziom.

Harmonijne i zdrowe relacje z innymi ludźmi to nie tylko miłość i szacunek wobec innych, ale także względem siebie samego.

Dlatego zawsze szanuj siebie w relacjach z ludźmi. Dbaj o siebie, nie umniejszaj sobie, nie usuwaj swoich potrzeb na dalszy plan i nie dawaj się wykorzystywać.

Zdjęcie: iStock.com/vladans

Pomiędzy braniem i dawaniem w relacjach z ludźmi, zawsze musi zostać zachowana doskonała harmonia.

Inni ludzie zawsze będą Cię traktować tak, jak na to pozwolisz i zgodnie z tym, jak sam siebie traktujesz i co sam o sobie myślisz.

W relacjach z ludźmi przejawiaj szacunek, miłość i dobrą wolę zarówno wobec innych, jak i siebie samego. Dzięki temu Twoje relacje z ludźmi przepełnione będą najwyższej jakości równowagą i harmonią. Nie próbuj też manipulować innymi i nigdy nie dawaj manipulować sobą.

A jeśli czasem ktoś Cię skrytykuje, nie obrażaj się na niego, zwłaszcza, jeśli jego uwaga była słuszna. Z pewnością ułatwi Ci ona pracę nad sobą oraz Twój rozwój. Czasem z zewnątrz pewne rzeczy widać lepiej, więc tak naprawdę bądź mu wdzięczny za tę uwagę. A jeśli ten ktoś nie miał racji, to też się nie obrażaj. Przecież to Ty jesteś panem swoich myśli i swojego życia i tylko Ty decydujesz o tym, co ma na Ciebie wpływ, a co nie. Więc nie obrażaj się na krytykę. Szkoda Twojej energii na tak nieistotne rzeczy. Lepiej życz tej osobie dobrze - Wam obojgu wyjdzie to tylko na dobre.

Zdjęcie: iStock.com/SIphotography

Jak sprawdzić harmonię w związku?

Silne przyciąganie do kogoś nie zawsze jest czystą miłością, ale czasem tylko nie uzdrowionym wspomnieniem.

Zgodność partnerska to określona w procentach harmonia pomiędzy dwoma osobami.

Zgodność ta dotyczy zgodności celów życiowych i dróg mających ich do tych celów doprowadzić. Jest to też zgodność intencji i wyobrażeń dotyczących wspólnego życia i tego jak ma ono wyglądać.

Zgodność partnerską bada się za pomocą wahadła, ale równie dobrze można tę wartość w przybliżeniu określić posługując się intuicją i odczuciami dotyczącymi poszczególnych sfer związku.

Jeśli zgodność partnerska dwojga osób wynosi ponad 80% to jest sens tworzyć związek, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że związek będzie przyjemny i harmonijny.

Jeśli natomiast ta zgodność wynosi mniej niż 80% to trzeba się dobrze zastanowić i przemyśleć sprawę. Warto zadać sobie pytanie, czy chcę wchodzić w związek, w którym będzie więcej walk i nieporozumień niż przyjemności, szczęścia i harmonii.

Czasem zdarza się, że osoby mylą prawdziwą miłość i zgodność partnerską z pewnym rodzajem zauroczenia. Wydaje im się, że są szaleńczo zakochane i spotkały idealną dla siebie osobę, bo coś silnie je do niej przyciąga.

Okazuje się, że nie zawsze jest to czysta miłość. Spotkałem się już z wieloma przypadkami, kiedy były to niedokończone relacje z poprzednich wcieleń lub spotkana osoba bardzo silnie przypominała im właśnie takie niedokończone relacje z kimś innym.

Jeśli zgodność partnerska wynosi 90% i więcej to mamy dużo szczęścia i możemy pogratulować sobie otwartości. Z taką osobą śmiało i bez żadnego ryzyka można tworzyć harmonijny związek.

Silne przyciąganie do kogoś nie zawsze jest czystą miłością, ale czasem tylko nie

uzdrowionym wspomnieniem.

Jak to rozpoznać? Kiedy w związku ze spotkaną osobą pojawią się u Ciebie jakiekolwiek nieprzyjemne odczucia typu tęsknota, zazdrość, lęk, obawy, wątpliwości, to znak że nie jest to prawdziwa miłość, a osoba ta po prostu uruchamia w Tobie tylko silne emocjonalne wspomnienia z przeszłości, choć z reguły nie jest ona z nimi bezpośrednio związana.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Związanie się z kimś takim niekoniecznie jest jednak złym pomysłem, ponieważ często pomaga w przypomnieniu sobie o co tak naprawdę chodziło i w uwolnieniu tamtych emocji.

Dlatego jeśli czujesz, że coś Cię silnie przyciąga do jakiejś osoby, to zwiąż się z nią, znajdź to, co Cię tak bardzo do niej przyciągało i uzdrów to. Kiedy tak zrobisz, być może okaże się, że osoba ta w dużym stopniu z Tobą harmonizuje i możecie stworzyć szczęśliwy związek oparty jednak na czystej miłości, a nie na nie uzdrowionych wspomnieniach.

W przeciwnym wypadku, jeśli tej harmonii między Wami nie ma, to taki związek powinien trwać w zasadzie tylko do momentu odnalezienia tego, co Cię tak silnie przyciągało do tej osoby i uzdrowienia tego. I nie martw się,

Zdjęcie: iStock.com/qnula

że w jakikolwiek sposób wykorzystasz lub zranisz tę osobę.

Jeśli Wszechświat postawił Was sobie na drodze, to znaczy, że oboje mieliście intencje wejść w tę

relację i obojgu Wam przyniosła ona korzyści. Dlatego śmiało postępuj zgodnie ze swoimi odczuciami.

A co zrobić, by uzdrowić niedokończone relacje z przeszłości? Przede wszystkim zrozumieć i przebaczyć sobie oraz tej drugiej osobie. Kiedy głęboko zrozumiesz jakie intencje, przekonania, samoocenę i wyobrażenia miałeś w tamtym czasie zarówno Ty jak i Twój partner i dlaczego tak naprawdę wykreowaliście sobie taką relację, dużo łatwiej będzie Ci przebaczyć i poczuć spokój.

Kiedy zrozumiesz i przebaczysz, Twoje emocje znikną i będziesz ponownie potrafił czuć czystą miłość zamiast emocji, strachu i lęku.

Poza tym warto jak najszybciej uzdrowić swoje intencje i wyobrażenia na temat związków, bo nieoczyszczone wyobrażenia będą wciąż przyciągały to, czego nie chcesz, a co jest zgodne z Twoimi istniejącymi intencjami i wyobrażeniami.

I Kiedy zmienisz swoje wyobrażenia i prawdziwie przebaczysz wszystko wszystkim swoim byłym partnerom oraz sobie, wtedy pojawi się partner o jakim marzysz, bo staniesz się na niego gotowy.

REKLAMA

Napisz do Eksperta

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

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

Jak mądrze wspierać bliskich?

Zdjęcie: iStock.com/kieferpix

Warto, by Twoja mądrość, miłość i wsparcie trafiły na otwartość osoby, która ma je przyjąć.

Jeśli natomiast osoba nie jest w stanie zaakceptować zmiany w swoim życiu, to wiele nie zdziałasz. Dlatego jeśli chcesz pomagać ludziom i ich inspirować, warto byś

otworzył się na osoby, które rzeczywiście są gotowe, by z Twojej pomocy skorzystać.

I Nie jesteś w stanie dotrzeć do osoby, która tego nie chce. Nie jesteś w stanie w żaden sposób na nią wpłynąć. Ale możesz zrobić coś, by ta osoba sama chciała przemiany.

Istnieją
na to dwa sposoby:

1. **Modlitwa wstawiennicza.**
2. **Podsuwanie pozytywnych treści.**

Oczywiście nie ma żadnej gwarancji, że któraś z tych metod podziała, bo nie wiesz przecież jaką ścieżkę do przejścia ma ta konkretna osoba, której chcesz pomóc. Ale jeśli jest ona na końcówce swoich negatywnych doświadczeń, to jest duża szansa, że uda Ci się jej pomóc.

Modlitwa wstawiennicza to taka modlitwa, w której powierzasz daną osobą doskonałej miłości i opiece Wszechświata i dziękujesz za nie. To prosta modlitwa, z którą poradzisz sobie bez problemu.

Oczywiście Wszechświat zawsze opiekuje się i prowadzi każdego z nas. Jednak Twoja modlitwa może pomóc otworzyć się danej osobie na świadomość tej miłości oraz wsparcia i skorzystanie z nich.

Możesz też podsuwać osobie pozytywne treści, ale rób to bardzo subtelnie i delikatnie. Możesz na przykład zostawić książkę na jej widoku, jakiś przedmiot, na przykład kryształ górski lub coś

innego pozytywnego, co może wzbudzić jej zainteresowanie.

Kiedy zainteresuje się którąś z tych rzeczy bardziej, będziesz mógł opowiedzieć jej więcej o świadomym rozwoju i innych metodach.

Tylko ważne, byś nigdy nie był nachalny. Nie zmieniaj tej osoby na siłę, nie tłumacz niczego, kiedy czujesz opór.

Zdjęcie: iStock.com/Jirsak

Odczucie oporu oznacza: STOP, nic więcej nie mów.

Wtedy osoba nie jest gotowa na treści, które próbujesz jej przekazać i będzie się buntować.

Kiedy rozmawiasz z ludźmi, zawsze słuchaj siebie i bądź otwarty na czyste inspiracje, które wtedy do Ciebie spływają. Ufaj swojej intuicji.

Kiedy ktoś podchodzi do Ciebie i prosi o radę, to powiedz mu tylko to, co właśnie w tej chwili przychodzi Ci do głowy. To, co do Ciebie przychodzi z lekkością i łatwością jest dokładnie tym, co ta osoba powinna usłyszeć, na co ta osoba jest otwarta!

Jedna z zasad wszechświata mówi: Nie przekazuj wszystkim ludziom wszystkich swoich mądrości!

Nie jesteś w stanie przekazać inspiracji osobie, która jest na nią zamknięta. Zwyczajnie jej nie przyjmie, a Ty stracisz ogromną ilość energii! Warto pamiętać za to o tym, że rozmawiając z kimś, zupełnie bez Twojego wysiłku, przychodzą do Ciebie spontanicznie i z lekkością inspiracje, na które ten ktoś jest otwarty. Nie przyjdą inspiracje, z którymi ta osoba nie harmonizuje. Oczywiście możesz się męczyć i wyszukiwać inne rady i z wysiłkiem je przekazać, ale nie przyniesie to korzyści nikomu! Jedynie Tobie - zmęczenie!

Kiedy starasz się przekazać inspiracje komuś, kto jest na nie zamknięty, to zaczynasz się męczyć!

Tych, którzy nie chcą pomocy trzeba zostawić w spokoju. Kiedy będą gotowi, sami poproszą. Pomaganie innym na siłę może świadczyć o misji, którą się na siebie wzięło. Misje z kolei wychodzą z założenia, że świat wymaga naprawy. A nie wymaga!

Wszechświat doskonale się wszystkim i wszystkimi opiekuje. Nie trzeba go wyręczać.

Jest jednak pewien wyjątek. Jeśli ktoś nie chce pomocy, a w sercu czujesz ogromną radość, by jakoś tej osobie pomóc, to wtedy warto to zrobić. Taka radość w sercu jest przyzwoleniem nadświadomości do tego, by działać!

Jest jeszcze coś, co możesz zrobić. Możesz pomóc samemu sobie. Idealnie byłoby, gdybyś czuł się wspaniale bez względu na otoczenie i wybory innych ludzi.

Jeśli pojawiają się w Tobie emocje związane z innymi ludźmi i ich samopoczuciem, to warto się ich pozbyć.

Zasługujesz na doskonałe samopoczucie niezależnie od nikogo i od niczego i możesz sobie w tym pomóc w bardzo prosty sposób. Narzędzia masz dwa.:

1. **Przebaczenie wszystkiego innym i sobie** - dzięki temu poczujesz się niewinnie.
2. **Afirmowanie swojego doskonałego bezpieczeństwa** - dzięki temu będziesz czuć się doskonale bezpiecznie i pewnie bez względu na otoczenie.

Myślę, że TO ważne.

4 kroki, by uzdrowić swój świat:

Krok 1
- Uzdrawianie relacji ze światem

Zdjęcie: iStock.com/Trifonov_Evgeniy

Nie możesz otrzymać miłości, jeśli sam sobie jej nie dajesz. Kiedy sobie jej nie dajesz, to zwyczajnie się na miłość zamykasz.

Większość z nas ma w sobie pewne ograniczenia, negatywne wyobrażenia, nastawienia, czy

przekonania. Jeśli Twoje życie i Twój świat nie są takie, jak byś tego chciał to znak, że wciąż podtrzymujesz w sobie negatywne przekonania i wyobrażenia. A to wszystko materializuje i kreuje świat, w jakim żyjesz.

Aby doświadczać pełni szczęścia, miłości, spełnienia i radości, wystarczy zmienić przyczyny swojego doświadczania. Chodzi tu o nas samych, a dokładniej o wszystkie nasze negatywne wyobrażenia o świecie, ludziach, pracy, pieniądzach, życiu itp.

Im czystsze są Twoje wyobrażenia, tym przyjemniej Ci się żyje. Energia zawsze podąża za wyobrażeniami. Materializacja Twojej rzeczywistości podąża za Twoimi wyobrażeniami. To dlatego kiedy jesteś przekonany, że masz szczęście, to masz szczęście. Kiedy jesteś przekonany, że świat Cię kocha, to rzeczywiście tego doświadczasz.

Zacznij więc uzdrawiać swoje negatywne przekonania i wyobrażenia o świecie, a wszystko się zmieni. Pamiętaj! To nie świat ma wpływ na Ciebie, ale to Ty masz wpływ na swój świat.

Całe Twoje życie jest taką właśnie nauką. Masz doświadczyć swojej wspaniałości, wolności, szczęścia, które masz w sobie. Masz doświadczyć swojego piękna i pokazywać je światu. Nikt i nic nie jest tutaj przeciwko Tobie. Wszechświat ma tylko jedno zadanie.

Wszechświat wzmacnia tylko to, co jest w Tobie.

Dlatego kiedy zaczynasz prawdziwie siebie kochać, to świat robi to samo. Kiedy zaczynasz prawdziwie siebie doceniać, to świat robi to samo!

Wszechświat nie jest Twoim przeciwnikiem, tylko wsparciem. To, co Cię spotyka, co czujesz, jest wynikiem nie tego, jaki jest świat, ale tego, co jest w Tobie. Dlatego jeśli w Twoim świecie pojawia się coś, czego nie chcesz. Znajdź tego przyczynę w sobie i przemień ją lub usuń.

Tak naprawdę wszechświat jest miłością, która jest po Twojej stronie.

Wszechświat działa tak, że wzmacnia wszystko to, co sam sobie dajesz lub czego sobie nie dajesz. Świat zawsze będzie wzmacniał to wszystko, co o sobie myślisz. Świat zawsze będzie wzmacniał to, jak siebie traktujesz.

Kiedy dajesz sobie życzliwość, otwierasz drzwi, przez które życzliwość wchodzi z zewnątrz do Twojego życia. Kiedy dajesz sobie miłość, otwierasz drzwi, przez które miłość wchodzi do Twojego życia.

Nie możesz otrzymać miłości, jeśli sam sobie jej nie dajesz. Kiedy sobie jej nie dajesz, to zwyczajnie się na miłość zamykasz.

Możesz jednak pomóc sobie prostym ćwiczeniem. Codziennie przez kilka minut mów sam do siebie patrząc prosto w lustro: "kocham siebie", "przebaczam sobie wszystko". Takie regularnie wykonywane ćwiczenie powinno przynieść u Ciebie szybkie, bardzo pozytywne i zaskakujące rezultaty.

Zdjęcie: iStock.com/Anetlanda

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

W zasadzie świat i Twoje otoczenia ma tylko jedno zadanie. Pokazywać Ci, co masz w sobie jeszcze do uzdrowienia. I świat nieustannie robi to w cudowny i wyjątkowy sposób. Wiesz o tym i odbierasz ten przekaz za każdym razem, kiedy pojawiają się u Ciebie negatywne emocje.

Tak naprawdę nie ma znaczenia to, co się dzieje w Twoim otoczeniu. Znaczenie ma to, co wywołuje w Tobie negatywne emocje.

Kiedy coś lub ktoś wywołuje w Tobie emocje, jest to znak, że masz tutaj coś do uzdrowienia lub do przebaczenia. Dlatego nie warto tracić czasu i przejmować się tym jakie jest Twoje otoczenie i Twój świat. Nie ma sensu zadręczać się tym, co świat i Twoje otoczenie robi, a czego nie robi i jak się wobec Ciebie zachowuje. A już zupełną stratą czasu jest próba zmiany tych okoliczności zewnętrznych.

Pamiętaj, wszystko co przejawia się w Twoim świecie zewnętrznym jest tylko i wyłącznie wynikiem tego, co w Twoim wnętrzu. Każda najmniejsza nawet materializacja w Twoim świecie, ma swoją przyczynę w Tobie.

Dlatego najważniejszą rzeczą, którą powinieneś robić, to sprawdzać co lub kto wywołuje w Tobie jakiekolwiek emocje i uzdrawiać tę sferę swojego życia w sobie.

Jeśli na przykład wywołuje w Tobie emocje to, że ktoś ciągle marudzi i narzeka, to znak, że jeszcze jesteś na energie marudzenia i narzekania podatny.

Jeszcze nie jesteś w pełni pewny spokoju, który jest w Tobie. Nie jesteś do końca pewny i ugruntowany w swojej radości i miłości.

Trzeba więc to poprawić i przebaczyć ludziom, którzy marudzą i narzekają. Wtedy emocje w Tobie znikną i nie będzie miało już znaczenia czy ktoś marudzi i narzeka, czy nie.

I tak ma być. Masz być szczęśliwy, niezależny i radosny, bez względu na to, co dzieje się wokół Ciebie. Masz stwarzać swoje otoczenia i swój świat na podstawie czystych i pozytywnych wzorców i wyobrażeń w sobie. Możesz być pewien, że cały wszechświat będzie Cię w tym wspierał.

Masz w swoich rękach moc, jakiej szukałeś. Masz wszystko, czego pragnąłeś i za czym tęskniłeś. Wystarczy, że zaczniesz teraz z tego korzystać, zaczniesz to testować i próbować.

Kiedy testujesz, zaczynasz temu ufać, bo widzisz jak wspaniale to działa. Kiedy zaczynasz ufać, zaczynasz wykorzystywać jeszcze bardziej. Wtedy uzdrawiasz, przemieniasz i przekształcasz siebie i cały swój świat, każdą dziedzinę swojego życia.

Tak właśnie to działa. Świat w każdej chwili Ci pomoże, jeśli tylko na to pozwolisz i dasz mu szansę.

I pamiętaj! Dużo łatwiej i dużo szybciej pójdzie Ci uzdrawianie swoich relacji ze światem, jeśli najpierw zajmiesz się tą jedną rzeczą: UZDRAWIANIEM SWOICH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI

Inni ludzie, którzy pojawiają się wokół Ciebie są tak naprawdę reprezentacją Twojego świata. A więcej o uzdrawianiu relacji z ludźmi przeczytasz w kolejnym kroku. Zapraszam Cię serdecznie!

Zdjęcie: iStock.com/heckmannoleg

Jak zawsze być sobą?

Im bardziej podnosisz swoją samoocenę, doceniasz siebie, im bardziej kochasz siebie i o siebie dbasz, tym mniejszy wpływ ma na Ciebie otoczenie.

Bycie sobą stanie się dla Ciebie zupełnie spontaniczne i

naturalne w jednej sytuacji. Kiedy Twoja podświadomość zrozumie, że to przynosi Ci korzyści.

To, że w tej chwili się obawiasz, nie świadczy o tym, że jest się czego obawiać, ale o tym, że Twoje wyobrażenie ludzi i świata jest niezgodne z rzeczywistością.

Wyobraź sobie Wszechświat jako doskonałą Miłość, którą w istocie jest, która kocha Cię, akceptuje i jest po Twojej stronie. Dla Wszechświata jesteś tym, co piękne, wspaniałe i czyste.

To, że się obawiasz wynika z negatywnych wyobrażeń nie o sobie, ale o Wszechświecie.

Widząc w świecie zagrożenie zaczynasz się chować. Zobacz w świecie Miłość, bo tym on jest! Świat jest Miłością i Harmonią, a jeśli spotyka Cię coś innego, to tylko z powodu Twoich filtrów w postaci błędnych negatywnych oczekiwań i wyobrażeń. Bo Wszechświat pozwala doświadczać Ci wszystkiego, czego chcesz.

Wszechświat niczego od Ciebie nie wymaga, bo nie ma potrzeb.

Wszechświat jest doskonały i spełniony. Dlatego nie wymaga niczego od Ciebie, a pozwala Ci doświadczać wszystkiego, czego pragniesz. Z miłością pozwala Ci przejawiać się, tak jak tego chcesz, uczyć się i otwierać na wspaniałość i doskonałość w sobie.

I pamiętaj: Wszechświat jest dobry, kocha Cię, wzmacnia i ochrania, jeśli tylko się na to otworzysz i tak wybierzesz.

Dla wielu jest to trudne do zaakceptowania, ale i tak prędzej czy później to zrobią. Im dalej w swoim rozwoju jesteś, tym większa świadomość, że tak naprawdę cały świat jest po Twojej stronie. Im większa taka świadomość, tym wyraźniej świat zaczyna właśnie w ten sposób dla Ciebie działać.

I jeszcze coś… Wszystko to zadziała o ile masz pozytywne wyobrażenia

o Wszechświecie. W przeciwnym wypadku, jeśli Twoje wyobrażenia o Wszechświecie są negatywne, to nie będzie Ci się on pozytywnie kojarzył.

Wszechświat kocha Cię, ochrania i wspiera, a ta miłość, wsparcie i opieka przenikają wszystko.

Tak jest, a zadziała to dla Ciebie wtedy, kiedy zgodnie za tą prawdą pójdą Twoje przekonania i

Zdjęcie: iStock.com/deniskomarov Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

wyobrażenia. Dlatego warto, byś sobie teraz dwa lub trzy razy dziennie wyobrażał, że doskonała Miłość i Harmonia są wszędzie, przenikają wszystko, ożywiają wszystko. Są początkiem, który daje wszystkiemu energię, życie i moc. Skoro tak, to wszystko poruszane i przeniknięte jest tą mocą. Kiedy to poczujesz, wszystko stanie się dla Ciebie Miłością i Harmonią, a Miłość i Harmonia wszystkim.

Ja jestem cenną i wartościową osobą, bez względu na moją reputację i moją pozycję.

A wracając do bycia prawdziwym sobą. Zastanów się, jak często sam z różnych powodów wolisz pokazywać siebie światu i innym ludziom poprzez swoją reputację, maskę, w pewien ściśle określony sposób, zamiast pokazać prawdziwego siebie.

Jeśli zauważysz, że rzeczywiście tak jest, to warto, abyś jak najczęściej powtarzał sobie:

lub

Ja jestem cenną i wartościową osobą zawsze i wszędzie, taki jaki jestem, niezależnie od nikogo i od niczego.

A jeśli tak bardzo jesteś podatny na opinie, emocje i energie innych ludzi, może oznaczać to, że warto popracować na Twoją samooceną.

Im bardziej jesteś podatny na wpływy innych ludzi, tym niższą tak naprawdę masz samoocenę.

Jest jednak na to proste rozwiązanie. Im bardziej podnosisz swoją samoocenę, doceniasz siebie, im bardziej kochasz siebie i o siebie dbasz, tym mniejszy wpływ ma na Ciebie otoczenie.

W ogóle warto byś wyrobił w sobie przekonanie, że to Ty masz wpływasz na otoczenie, a nie ono na Ciebie. To przekonanie napełni Cię mocą i zacznie działać jak tylko je w sobie zaakceptujesz. By zaakceptować, wystarczy często sobie wyobrażać efekt.

To nie innych masz podziwiać, tylko siebie. Podziwiaj więc siebie. To Ty jesteś osobą, która ma w sobie piękno, jakiego szukasz. Spójrz tak na siebie, a świat będzie to tylko wzmacniał. Zasługujesz na to, by o Ciebie dbano, by Cię szanowano i kochano. Zasługujesz w pełni na to by być sobą i czuć się kochanym takim, jakim jesteś. Ale musisz zacząć od siebie – pokochaj prawdziwie siebie i już zawsze bądź sobą, bo jesteś z tym doskonale bezpieczny.

<u>Więcej przydatnych afirmacji dla Ciebie:</u>

Ja (Twoje imię) kocham i w pełni akceptuję siebie takim, jakim jestem.

Ja (Twoje imię) jestem w pełni bezpieczny i w porządku, kiedy jestem sobą.

Ja (Twoje imię) zawsze zasługuję na miłość, kiedy jestem sobą.

Ja (Twoje imię) jestem niezwykle cenny i wartościowy dokładnie taki, jaki jestem.

To ważne, bo niezależność da Ci potężną ilość energii i mocy do wspaniałych przemian, jakich być może nawet się nie spodziewasz.

Moja (Twoje imię) wysoka samoocena oraz cudowna wartość są niezależne od nikogo i od niczego.

Ja (Twoje imię) już teraz otwieram się na prawdziwego siebie i z radością przejawiam prawdziwego siebie każdego dnia.

Bycie prawdziwym sobą przynosi mi (Twoje imię) same korzyści.

Ja (Twoje imię) jestem całkowicie wolny od wpływów innych ludzi.

Moje (Twoje imię) samopoczucie i moja samoocena są całkowicie niezależne od tego, co mówią i myślą o mnie inni ludzie.

Świat jest dla mnie (Twoje imię) doskonale bezpiecznym i komfortowym miejscem, gdzie zawsze bezpiecznie mogą być sobą.

Zdjęcie: iStock.com/AaronAmat

Najlepszym dla siebie mistrzem jesteś Ty sam

Zdjęcie: iStock.com/SanneBerg

Już teraz masz w sobie wszystko, czego Ci potrzeba, by być w pełni szczęśliwym i spełnionym.

Kiedyś zadano mi bardzo ciekawe pytanie: „Kto jest Twoim mistrzem? Od kogo nauczyłeś się wszystkiego?". Zrobiło mi się

bardzo miło, że ktoś zainteresował się tym, skąd pochodzi moja wiedza. Ale osobiście nie popieram relacji mistrz - uczeń.

To Ty, to Twoja intuicja i świadomość mają być dla Ciebie jedynym i najważniejszym mistrzem. I tak też jest i w moim przypadku.

By mieć pewność, że to, co słyszysz od innych jest informacją najwyższej jakości, zwróć się do swojego wnętrza i to jego słuchaj. To ono powinno być dla Ciebie najważniejsze.

Nie szukaj mistrza poza tym, który jest w Tobie. Ufaj sobie i swoim odczuciom.

Jeśli ktoś kiedyś zapyta Cię, kto jest Twoim mistrzem, odpowiedz, że Wszechświat!

Oczywiście dobrze jest czerpać inspiracje od innych ludzi, ale pamiętaj, że zawsze masz naturalne połączenie z najdoskonalszą Mądrością Wszechświata, której pierwiastek nosisz w sobie. To energia, która zawsze jest przy Tobie, która prowadzi Cię i ochrania, jeśli na to pozwalasz. Ufaj sobie. Inni ludzie mają Cię inspirować i korzystaj z tego, ale pamiętaj, że

Takie podejście gwarantuje Ci czysty przekaz.

Różni ludzie mają swoje własne filtry, przez które widzą rzeczywistość. To widzenie często nie jest doskonale czyste. Oczywiście im bliżej ktoś jest oświecenia, tym jego patrzenie jest bliższe doskonałości.

jedynym mistrzem i autorytetem ma być Wszechświat i Ty sam.

To najzdrowsze podejście. Ja też nie mam być dla Ciebie autorytetem, ale inspiracją. Dlatego nigdy, nikogo, do niczego nie

przekonuję. Zachęcam tylko, by ktoś sam coś przetestował, wypróbował. Tak przekazywana wiedza działa najlepiej.

Tym, kogo masz podziwiać jesteś Ty sam. Tym, komu masz ufać jesteś Ty sam.

Nie zachwycaj się innymi bardziej niż sobą. Nie jesteś w niczym gorszy od innych. Może nie uświadamiasz sobie jeszcze w pełni swojej mądrości i mocy. Może nie dopuszczasz ich do głosu. Ale pamiętaj, że to Ty jesteś mistrzem, to w Tobie jest mądrość oraz moc.

Zdjęcie: iStock.com/b2dare

swobodnie przejawiać prawdziwego siebie.

A skoro Twoje szczęście, Twój sukces i Twoje powodzenie są korzystne dla całego świata, to cały świat wspiera Cię, byś jak najszybciej w pełni ich doświadczał.

Tak jest, zawsze tak było i zawsze tak będzie. Dlatego wykorzystaj sprzyjające Ci siły Wszechświata i podążaj prostą drogą do swojego szczęścia i spełnienia. Tego Ci życzę.

Powodzenia!
Sławomir Mika

Całe Twoje życie polega na uświadomieniu sobie tego, że już teraz masz w sobie wszystko, czego Ci potrzeba, by być w pełni szczęśliwym i spełnionym.

Dlatego kochaj i doceniaj siebie. Dbaj o siebie i przejawiaj w świecie wszystko, co masz w sobie najlepszego. Przecież Twoje szczęście służy całemu światu. Twój sukces, Twoje powodzenie służą całemu światu. Najlepsze, co możesz dla świata zrobić, to

Zdrowie a emocje

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

Zdjęcie: iStock.com/SIphotography

Każda nawet najmniejsza dolegliwość w Twoim ciele ma zwykle swoje źródło w Twoim umyśle.

Każda nawet najmniejsza dolegliwość w Twoim

ciele ma zwykle swoje źródło w Twoim umyśle.

A dokładniej w Twoim sposobie myślenia, Twoich przekonaniach i zakorzenionych wyobrażeniach. By lepiej to zrozumieć, zobacz kilka przykładów. Poniżej znajdziesz popularne dolegliwości, z którymi ja osobiście spotkałem się podczas pracy z ludźmi, a które świetnie obrazują zależność stanu ciała od stanu umysłu.

Ból lub napięcie w okolicach serca najczęściej jest związany z dwiema następującymi rzeczami:

1. **Jeśli jest to ból w górnej części klatki piersiowej, to zwykle świadczy on o silnym napięciu związanym z bezsilnością i bezradnością w życiu.**
2. **Jeśli ból pojawia się na środku klatki piersiowej, to zwykle świadczy on o wewnętrznym zranieniu, które warto uzdrowić.**

W pierwszym przypadku, by usunąć ból powinno wystarczyć ugruntowanie w sobie przekonania, że doskonale sobie radzę ze wszystkim. Dolegliwości tej często towarzyszy też poczucie winy, ale warto tu sobie uświadomić, że nie musisz wcale robić wszystkiego, czego oczekują od Ciebie inni. Nikt nie jest odpowiedzialny za życie i wybory innych ludzi. To, co się dzieje u innych jest przejawem ich własnych przekonań, wyobrażeń i to oni sami muszą chcieć je zmienić. Więc nie ma potrzeby martwić się o innych, a tym bardziej obwiniać się z ich powodu.

Jeśli natomiast czujesz napięcie lub ból w środkowej części klatki piersiowej, to jest to zwykle wynik silnego zranienia, którego jeszcze nie przebaczyłeś. Ktoś silnie Cię zawiódł lub sam siebie zawiodłeś. Jeśli ktoś Ciebie zawiódł lub skrzywdził, to nie ma lepszej drogi by to zranienie uwolnić od przebaczenia. Warto to zrobić, by już więcej siebie energią żalu nie krzywdzić.

Trzymaniem żalu najbardziej krzywdzimy samych siebie.

Jeśli czujesz, że sam siebie zawiodłeś, to znak, że zbyt wiele od siebie wymagasz. Odpocznij, rozluźnij się. Świat się nie zawali, jeśli odpoczniesz, przeciwnie, będzie Ci znacznie przyjemniej.

Problemy z brzuchem mogą być oznaką, że zbierają się w nim napięcia spowodowane brakiem akceptacji otoczenia i innych ludzi. Bardzo często kumuluje się tam też napięcie związane z próbą kontroli otoczenia i innych ludzi.

Im bardziej starasz się innych zmienić, tym więcej napięć na żołądku się pojawia. Brak akceptacji wobec innych ludzi oraz silna potrzeba kontrolowania ich wynika jedynie z braku poczucia bezpieczeństwa i uzależniania

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

Zdjęcie: iStock.com/Ridofranz

swojego szczęścia od tego, jacy są i co robią inni.

Tak naprawdę Twoje szczęście i powodzenie jest niezależne od innych ludzi i możesz swobodnie pozwolić innym być takimi, jakimi chcą być.

Dzięki takiemu podejściu Twoje relacje z ludźmi bardzo szybko się poprawią, a napięcie z brzucha będzie znikać.

By uwolnić napięcia z brzucha często trzeba zaakceptować innych takimi, jakimi są i pozwolić im być takimi, jakimi chcą być.

Nie upatruj zmiany swojego życia w zmianie innych ludzi, ale raczej we własnej zmianie i być może w innych ważnych decyzjach (zmiana partnera, miejsca zamieszkania, pracy itp.).

Bóle, szumy lub piszczenie w głowie często świadczą o dużych napięciach wewnętrznych, a dokładniej mówiąc o silnych negatywnych wyobrażeniach emocjonalnych, zwłaszcza dotyczących własnego przejawiania się.

Być może starasz się zbytnio dopasować do innych zamiast być w pełni sobą. Próba wymuszania czegoś na sobie, zbytnie ocenianie siebie, taka presja właśnie odkłada się w postaci różnych napięć w strefie głowy. To tak najczęściej, choć bóle głowy mogą być również oznaką nadmiernego kombinowania, martwienia się i rozmyślania nad jakimś problemem.

Wszelkie **zaburzenia wzroku** z duchowego punktu widzenia związane są z lękiem przed tym, co „widzę" na tym świecie. Mając negatywne przekonania, czyli zakorzenione negatywne wyobrażenia o świecie i o swoim otoczeniu, taka osoba zwyczajnie przestaje chcieć go widzieć. To forma wycofywania się ze świata zewnętrznego do wewnątrz siebie.

Często towarzyszy temu wewnętrzne zamknięcie i schowanie się w sobie. Takie osoby najlepiej czują się same ze sobą i raczej unikają innych ludzi. W takim przypadku warto pouzdrawiać wyobrażenia o świecie, ludziach, otoczeniu. To powinno pomóc.

Zaburzenia widzenia często są silnie związane z lękiem przed tym, co widzisz lub co boisz się zobaczyć.

Zdjęcie: iStock.com/filipw

Kiedy masz kłopot z widzeniem tego co daleko, to lęk dotyczy najczęściej przyszłości i dalszego otoczenia. Kiedy masz kłopot z widzeniem tego co blisko, to lęk zwykle dotyczy siebie samego lub Twojego najbliższego otoczenia, najbliższej rodziny, domu rodzinnego itp. Uwolnienie tych lęków powinno szybko złagodzić dolegliwość, a czasem może nawet całkowicie ją usunąć.

Warto obudzić swoją chęć i motywację do życia i działania, odpocząć, zrelaksować się oraz ugruntować w sobie doskonałą łatwość, lekkość i przyjemność życia.

Zaburzenia oddychania spowodowane są często brakiem chęci do życia. To bardzo popularny objaw zmęczenia życiem, zbyt wielu nawarstwiających się trudności, z którymi danej osobie ciężko jest sobie poradzić. Zaburzenia oddychania i związane z tym schorzenia mogą być także objawem depresji.

By się ich pozbyć, często konieczna jest przemiana swoich przekonań i wyobrażeń dotyczących życia.

Problemy ze snem takie jak na przykład częste przebudzenia w nocy mogą mieć tutaj nieco inne pochodzenie. Zazwyczaj świadczą o niekorzystnym miejscu do spania, będącym w zasięgu niekorzystnych dla człowieka promieniowań słupów elektrycznych, czy żył wodnych.

Na szczęście istnieją różne skuteczne sposoby, by ochronić się przed szkodliwym promieniowaniem np. żył wodnych.

Najprostszy, to położyć pod łóżkiem płytę z korka o grubości do kilku centymetrów.

Zależy to od siły negatywnego promieniowania. Inna skuteczna metoda to zainstalowanie w domu dobrego odpromiennika szkodliwych promieniowań.

Jeśli chcesz poprawić jakość swojego snu, proponuję Ci, żebyś kiedy położysz się do łóżka, powtarzał sobie tylko jedną myśl. Niech to będzie Twoja najpiękniejsza, najprzyjemniejsza afirmacja życia. Nie wiem jaka ona jest w Twoim przypadku. Nie wiem, czego teraz najbardziej potrzebujesz, ale wybierz coś i przed snem dziękuj, że już to masz, że to już wypełnia Ciebie i całe Twoje życie. Dzięki temu prostemu zabiegowi szybko zauważysz zmiany nie tylko podczas snu, ale także w swoim życiu.

Oczywiście wszystkie powyższe informacje nie stanowią porady medycznej. Są one jedynie wynikiem moich obserwacji oraz mojego osobistego zdania na dany temat.

Duchowe odchudzanie:

Prawdziwe głębokie przyczyny nadwagi - część 1

Zdjęcie: iStock.com/SIphotography Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

By skutecznie pozbyć się nadwagi warto odnaleźć i usunąć jej prawdziwą przyczynę w sobie.

Skąd się biorą dodatkowe kilogramy? Pewnie powiesz, że po prostu za

dużo i niezdrowo jesz. I prawdopodobnie tak jest. Ale to tylko wierzchołek góry lodowej. Bo nie jest to prawdziwa przyczyna Twojej nadwagi. To, że jesz za dużo lub niezdrowo jest tylko konsekwencją głębszej przyczyny lub kilku przyczyn naraz.

Prawdziwa głęboka przyczyna nadwagi zawsze leży w Twoim umyśle.

Dlatego, aby skutecznie pozbyć się nadwagi warto odnaleźć i usunąć jej prawdziwą przyczynę w sobie. Musisz odkryć to, co blokuje swobodny przepływ energii w Twoim ciele, a następnie całkowicie to usunąć.

To właśnie dlatego diety najczęściej są nieskuteczne lub ich efekt szybko znika. Nie wydobywają one bowiem i nie usuwają prawdziwej przyczyny nadwagi. A skoro przyczyna pozostaje niezmieniona, prędzej czy później musi nastąpić także skutek w postaci nadmiarowych kilogramów. Takie są prawa wszechświata i tak właśnie działa prawo przyczyny oraz skutku.

A teraz uwaga:

Wszelka negatywność w Twoim życiu skutecznie blokuje swobodny przepływ energii w Twoim ciele.

Mogą to być Twoje świadome negatywne myśli, przekonania i wyobrażenia dotyczące siebie samego, świata oraz innych ludzi.

Mogą to być Twoje negatywne emocje przeżywane przez Ciebie regularnie.

Mogą to być także Twoje nieuświadomione negatywne wzorce, przekonania, intencje i wyobrażenia zakodowane głęboko w Twojej podświadomości.

To są właśnie prawdziwe przyczyny dające początek Twoim problemom

z ciałem oraz wagą. A teraz zobacz z czym najczęściej są one powiązane.

Najczęściej spotykane głębokie przyczyny nadwagi, czyli zablokowanej energii w Twoim ciele to:

- **Brak poczucia bezpieczeństwa.** Może to być brak poczucia bezpieczeństwa w określonych sytuacjach, w towarzystwie pewnych osób, lęk, że coś Ci grozi, lęk o bliskich, lęk o życie, lęk o zdrowie, lęk o pieniądze, lęk o pracę, lęk przed światem, lęk przed ludźmi, lęk przed samotnością, lęk, że ktoś nas opuści, lęk przed seksem, lęk przed bliskością, lęk przed szczęściem i wiele, wiele innych, w tym także lęki związane z ciałem, wyglądem, jedzeniem, odchudzaniem, czy nadwagą.

  Przykłady:

  - **Lęk przed stratą przyjaciół:** „Nie chcę schudnąć, bo boję się, że jeśli będę dobrze wyglądał, to inni będą mi zazdrościć, przestanę być lubiany i stracę przyjaciół."
  - **Lęk przed szczęściem: „**Jeśli schudnę i będę wyglądał tak jak chcę, to będę zbyt szczęśliwy. Nie chcę być aż tak szczęśliwy, bo boję się, że spotka mnie za to jakaś kara i stanie się coś złego."
  - **Lęk seksualny: „**Boję się, że jeśli będę zbyt atrakcyjny, to ktoś mógłby mnie skrzywdzić, wykorzystać i zranić. Bezpieczniej jest dla mnie być grubym, wtedy mogę łatwiej unikać seksu, bo nikt się mną nie interesuje."

- **Poczucie winy** wobec siebie samego i wobec innych, **obwinianie siebie samego za coś, żal do siebie,** w tym bardzo często spotykane u osób otyłych **jedzenie z poczuciem winy**.

- Długo podtrzymywane **żale wobec innych ludzi** oraz **obwinianie innych**.

- **Niekochanie siebie i swojego ciała, nienawiść do siebie i swojego ciała.**

- **Niska samoocena**. Myślenie o sobie w następujący sposób:
    - Nie jestem wystarczająco dobry.
    - Jestem niedoskonały.
    - Jestem gorszy od innych.
    - Nic nie jestem wart.
    - Jestem beznadziejny.

Zdjęcie: iStock.com/Evgeniy Skripnichenko

- Nie zasługuję na szczęście, miłość, dobry wygląd itd.
- Nie jestem z siebie zadowolony.
- Nie czuję się dobrze z samym sobą.
- Nie czuję się dobrze w swoim ciele.
- Nigdy nie wyglądam dobrze.
- Jestem nieatrakcyjny.
- Nie akceptuję siebie, takiego jaki jestem i tego jak wyglądam.

- **Negatywne myśli i wyobrażenia dotyczące jedzenia, odchudzana i swojego wyglądu,** na przykład:
  - Trudno jest schudnąć.
  - Nigdy nie schudnę.
  - Odchudzanie nie ma żadnego sensu.
  - Nie mam żadnego wpływu na moje ciało.
  - Coś jest ze mną nie w tak, skoro nie potrafię schudnąć.
  - Nie ma żadnego skutecznego sposobu na schudnięcie.
  - Muszę uważać na to co jem, bo inaczej będę gruby.
  - Ograniczanie sobie jedzenia jest dla mnie bardzo trudne.
  - Wszystko co lubię jeść jest bardzo tuczące.
  - Jedzenie jest złe.
  - Jedzenie jest niekorzystne i niebezpieczne.
  - Niemożliwe jest schudnięcie bez ćwiczeń i ograniczenia jedzenia.
  - Nie wierzę w to, że mogę zmienić swoje ciało tylko za pomocą umysłu.

Ciąg dalszy w kolejnych artykułach :).

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

Zdjęcie: iStock.com/SIphotography

Największa wartość jest w Tobie

Kiedy odnajdziesz bogactwo w sobie, zaczniesz je przejawiać. Kiedy zaczniesz je przejawiać, zaczniesz go doświadczać w codziennym życiu.

Twoja sytuacja finansowa odzwierciedla tak naprawdę to, jak

sam siebie widzisz.

Kiedy czujesz, że jesteś cenny i wartościowy dla siebie i świata, to świat zgodnie z tym zaczyna to wobec Ciebie przejawiać.

Nic nie może tak naprawdę zatrzymać Cię w tym stanie, w którym jesteś teraz, jeśli tego nie chcesz.

Kiedy odnajdziesz bogactwo w sobie, zaczniesz je przejawiać. Kiedy zaczniesz je przejawiać, zaczniesz go doświadczać w codziennym życiu. Wtedy też świat dostosuje się do Twoich nowych przekonań.

Ale co zrobić, by odkryć bogactwo w sobie? Zasada tutaj jest jedna.

Odkrywasz tym większe bogactwo w sobie, im bardziej siebie kochasz.

Kiedy siebie nie kochasz, to nawet nie chcesz siebie poznać, nie chcesz siebie odkrywać, a całe Twoje bogactwo zostaje stłumione.

A kiedy kochasz siebie, zaczynasz otwierać się na to, co w Tobie najcenniejsze, zaczynasz to doceniać. Zaczynasz doświadczać swojej wartości. Bo czym innym jest bogactwo, jak nie

Twoją naturą jest bogactwo i masz go doświadczać. Ale nie szukaj go w świecie, bo go nie znajdziesz. Musisz odnaleźć je w sobie.

doświadczaniem wartości? Kiedy doświadczasz wartości w sobie, doświadczasz jej w świecie. Nic więcej nie trzeba robić.

Kiedy doceniasz siebie i to co robisz, nadajesz temu odpowiednią wartość. Wtedy też ludzie zaczynają Twoją pracę, talenty i umiejętności, odpowiednio cenić i nagradzać.

Zdjęcie: iStock.com/Rawpixel

Nikt nie będzie cenił Twoje pracy i tego, co tworzysz, jeśli wcześniej sam tego nie docenisz.

Kolejną ważną rzeczą, którą warto byś sobie uświadomił jest poczucie zasługiwania na obfitość i bogactwo.

Twój sukces oraz bogactwo pozwoliłyby Ci doświadczać obfitości, wolności, niezależności i spełnienia. Ale czy uważasz, że na nie zasługujesz? Co tak naprawdę o sobie myślisz?

Oczywiście, zasługujesz i nie musisz robić nic, by zasługiwać jeszcze bardziej.

Jesteś czystą doskonałością i zasługujesz na bogactwo, miłość oraz szczęście. Jednak masz podświadomość, która ma swoje przekonania.

Na świecie nie istnieje nic, co mogłoby Ci być przeszkodą. Przeciwnie, wszystko przyciąga Cię do Twojej naturalności, spełnienia i harmonii. Jedyna rzecz, która odciąga Cię od bogactwa, to Twoja podświadomość, która zmagazynowała w sobie przez lata różne błędne przekonania i wyobrażenia.

Te przekonania i wyobrażenia dzielą się na dwie grupy. Pierwsza z nich to przekonania o sobie samym, czyli to wszystko, jak sam siebie widzisz. Druga grupa to przekonania o świecie, ludziach, pieniądzach itp.

Kiedy uważasz, że nic nie jesteś wart i nie zasługujesz na bogactwo i wszystko co najlepsze, to nigdy nie przyciągniesz do siebie bogactwa. Przecież wszelka obfitość ma swoje źródło w Twoim wnętrzu, więc jak możesz do niej dotrzeć, skoro uważasz, że nie reprezentujesz sobą żadnej wartości?

Z kolei jeśli myślisz o świecie, że brakuje tu pieniędzy, to będziesz

miał opory przed staniem się człowiekiem bogatym. Twoja podświadomość nie będzie czuła się dobrze z tym, że kiedy ona ma więcej, to według niej inni będą musieli mieć mniej.

bogatych, to znak, że Twoja podświadomość zrobi wszystko, byś pieniędzy nie miał, bo przecież podświadomość nie chce być zła.

Trzeba tutaj uzdrowić wyobrażenia o pieniądzach i ludziach bogatych, przekonując siebie, że pieniądze są dobre. Tak samo robi się z ludźmi bogatymi.

Rzeczywistość jest jednak taka, że bogactwo pochodzi z wnętrza. Dlatego jest nieograniczone. Możesz więc czuć się w porządku z tym, że jesteś bogaty.

To takie najpopularniejsze rzeczy do uzdrowienia w dziedzinie bogactwa i doceniania siebie. Możesz być jednak spokojny, Twoja dusza ciągle wzrasta i z pewnością będzie coraz lepiej w każdej dziedzinie Twojego życia. Wystarczy iść w dobrą stronę. Bez wysiłku, a z radością.

Popatrzmy dalej.

Jeśli masz negatywne wyobrażenia o pieniądzach, czy ludziach

Sekret materializacji bogactwa

ĆWICZENIE

Zdjęcie: nattanan23 (pixabay.com)

Każde negatywne wyobrażenie o pieniądzach lub ludziach bogatych odpycha Cię od doświadczania bogactwa w Twoim życiu. Dlatego nie mów, ani nie myśl źle o bogactwie, ludziach bogatych, czy pieniądzach.

Jeśli podświadomie wierzysz, że ludzie bogaci lub

pieniądze są złe, to nigdy nie przyciągniesz ich do swojego życia.

Przecież Twoja podświadomość nie chce mieć do czynienia, ani być kojarzona z czymkolwiek złym.

Oto największy sekret materializacji bogactwa:

Usuń ze swojej podświadomości wszystkie negatywne przekonania, wzorce i wyobrażenia dotyczące bogactwa, ludzi bogatych i pieniędzy, a wtedy bogactwo i obfitość same i bez żadnego wysiłku pojawią się w Twoim życiu.

Jeśli nie wiesz jakie są Twoje podświadome przekonania i wyobrażenia na temat bogactwa, ludzi bogatych oraz pieniędzy, odpowiedz sobie na poniższe pytania. Zrób to jak najszybciej i zapisz pierwszą odpowiedź, która przyjdzie Ci do głowy. To właśnie pierwsza, spontaniczna odpowiedź pochodzi wprost z Twojej podświadomości i jest dla Ciebie w tym przypadku najważniejsza.

Dokończ więc następujące zdania:

Tak naprawdę bogactwo jest …

Pieniądze są źródłem …

Ludzie bogaci to …

Gdybym był bogaty to …

A teraz zobacz co Ci wyszło. Jeśli dokończyłeś powyższe zdania pozytywnie, to dobrze. Znaczy to, że prawdopodobnie nie masz żadnych negatywnych skojarzeń i przekonań na temat bogactwa, czy pieniędzy. Jeśli jednak dokończyłeś zdania w sposób negatywny, wiesz już co musisz wyeliminować ze swojej podświadomości, by doświadczać w swoim życiu bogactwa. To ćwiczenie warto powtórzyć kilka razy.

Nie jesteś w stanie osiągnąć bogactwa, jeśli w podświadomości masz negatywne przekonania i wyobrażenia o pieniądzach lub o ludziach bogatych.

Każde negatywne wyobrażenie o pieniądzach lub ludziach bogatych odpycha Cię od doświadczania bogactwa w Twoim życiu. Dlatego nie mów, ani nie myśl źle o bogactwie, ludziach bogatych, czy pieniądzach. Zamiast tego staraj się wpajać sobie nowe, pozytywne wzorce oraz przekonania dotyczące tych tematów.

Pracuj z lekkością!

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

Nigdy nie warto rezygnować ze swojej pasji. Jeśli coś kochasz, to zawsze warto to robić.

Kiedyś zadzwoniła do mnie pewna kobieta z

pytaniem: - Witaj, jakoś nie umiem sobie znaleźć pracy. O pracę jest tak trudno. Co mam zrobić?

Zobacz, jeśli wejdziesz do biblioteki, to znajdziesz tylko te książki i informacje, których szukasz. Nie zauważysz tysięcy innych książek i informacji, bez względu na to, jak wielką wartość one mają.

Zawsze znajdujesz to, na co jesteś otwarty. Nie jesteś w stanie znaleźć niczego innego, choćbyś obok tego przechodził.

Rozumiesz, jakie to wspaniałe? Dlatego kiedy szukasz pracy z wyobrażeniami, że - jestem wspaniały, świat mnie kocha i ma mnóstwo przyjemnej i radosnej pracy dla mnie - to tak, jakbyś był w bibliotece i wszedł do działu - jestem wspaniały, świat mnie kocha i ma mnóstwo przyjemnej i radosnej pracy dla mnie! – Wtedy na pracę nie będziesz długo czekał!

Wykorzystaj to! Zapamiętaj dwa najważniejsze pytania!

- **Od czego zależy to, jaką mam pracę?** Praca, jaką masz, zależy od Twojej otwartości!

- **Od czego zależy moja otwartość?** Twoja otwartość zależy od czystości Twoich wyobrażeń i nastawień dotyczących pracy!

Wyobrażenia i intencje dotyczące pracy są drzwiami, przez które realizuje się to, co w Twoim wnętrzu. Zależnie od Twoich wyobrażeń, otwierasz zupełnie inne drzwi, wchodzisz do zupełnie innego działu. Uzdrawianie swoich własnych przekonań i wyobrażeń da Ci szczęście.

Wyobraź sobie teraz dziecko, które widzi zapracowanego tatę, który przychodzi do domu, kładzie się zmęczony na kanapie, bierze gazetę, pilot i mówi, że teraz to dopiero może odpocząć. Przy okazji dzieli się z domownikami wiadomościami typu, jaka to praca jest trudna i męcząca i to za tak marne pieniądze. I tak codziennie. W tym samym momencie

podświadomość dziecka uczy się o tym świecie i zaczyna wierzyć, że praca jest ciężka, męcząca i za małe pieniądze.

Kiedy dziecko to wkroczy w życie dorosłe, to będzie przyciągało pracę zgodną ze swoimi negatywnymi wyobrażeniami. No chyba, że wcześniej je rozpozna i zmieni.

Dlatego warto oczyszczać i przemieniać swoje wyobrażenia

Zdjęcie: iStock.com/artursfoto

dotyczące pracy oraz zarabiania. Bo to, jakie masz wyobrażenia i przekonania o pracy oraz zarabianiu, bardzo silnie wpływa na to jak Ci się żyje. Dlatego jeśli Twoja podświadomość opiera się pracy, którą teraz wykonujesz, to jak najczęściej afirmuj:

Ja mam z pracy same przyjemności i korzyści.

I czekaj co się wydarzy. Być może zmienisz zdanie o swojej aktualnej pracy lub pojawi się dla Ciebie nowa oferta, dużo ciekawszej dla Ciebie pracy?

Możesz też stosować inne afirmacje lub dekrety afirmacyjne. Zawsze przy tym uważnie słuchaj, co podczas stosowania dekretów lub afirmacji do Ciebie przychodzi. Notuj wszystkie swoje obawy, lęki, opory i wyciągaj wnioski. Te emocje, które będą się powtarzały, są Twoim największym ograniczeniem do uwolnienia. Jeśli będziesz już wiedział, czym ono jest, to przestań na chwilę stosować dekret lub dotychczasowe afirmacje i zajmij się uzdrawianiem tej jednej konkretnej rzeczy (również na przykład za pomocą odpowiedniej afirmacji). Kiedy emocje znikną, wróć do dekretu lub poprzednich afirmacji.

A kiedy już oczyścisz swoje przekonania i wyobrażenia dotyczące pracy, to jak odkryć jaka jest Twoja wymarzona Praca Życia? No właśnie.

Nie uda Ci się pracować z przyjemnością, jeśli nie wiesz co sprawia Ci przyjemność.

Zdjęcie: Zanzibarski (pixabay.com)

To tak jakbyś chciał pojechać na wymarzone wakacje nie wiedząc jeszcze, o czym marzysz. Kręciłabyś się więc tak w kółko pytając otoczenie: „Co mam zrobić by wyjechać na wymarzone wakacje?"

W Pracy Życia nie chodzi o chwilowe zachcianki, ale o głęboką przyjemność doświadczania.

Istnieją pewne ćwiczenia, które genialnie tę przyjemność odkrywają.

By je wykonać najlepiej będzie, jeśli założysz zeszyt. Niech to będzie wyjątkowy zeszyt. Taki Twój. Będziesz w nim zapisywać swoje przyjemności, to wszystko, co naprawdę lubisz robić. Każdego wieczora otwórz go i napisz kilka rzeczy, które przyjdą Ci do głowy. Zeszyt zapełni się szybciej niż sobie to wyobrażasz. Stanie się tak dlatego, że codziennie dzięki zeszytowi skoncentrujesz się na swoich przyjemnościach. Z kolei to, na czym się koncentrujesz wzrasta. Twój zeszyt więc szybko się zapełni.

Kiedy to się stanie, załóż zeszyt numer 2. Będzie to zeszyt Twoich wspaniałych pomysłów na to, jak możesz zarobić na zajmowaniu się przyjemnościami z zeszytu

pierwszego. Zapisuj najbardziej szalone pomysły. Największe odkrycia świata były dla innych szalone i nieprawdopodobne. Bądź jednak taki. Bądź odkrywcą, bo jesteś tu nie po to by powielać pomysły innych, ale po to by je tworzyć.

Kiedy zapiszesz drugi zeszyt, załóż zeszyt numer 3 i nazwij go „Wielkie Urzeczywistnienie". W nim będziesz zapisywał to, co możesz już teraz zrobić, by te pomysły na przyjemne zarabianie zrealizować. Tworząc zeszyt numer 3, zacznij te pomysły uruchamiać. Przejdź do działania. W ten sposób urzeczywistnisz to, o co chodziło Ci na samym początku. Zapisz swoje kroki i wykonaj je.

Kiedy zaczniesz koncentrować się na swoich przyjemnościach, pewne pomysły, a później działania, przyjdą do Ciebie same, naturalnie i z łatwością.

Nigdy nie warto rezygnować ze swojej pasji. Jeśli coś kochasz, to zawsze warto to robić. Ale warto też zadbać o to, by zawsze byli wokół Ciebie ludzie, którzy z największą radością pragną korzystać z Twoich wspaniałych produktów, usług, talentów i umiejętności.

By to osiągnąć zrób tak: każdego dnia poświęć trochę czasu na zadanie sobie następującego pytania:

Co dobrego mogę jeszcze zrobić, by z moich produktów/usług chciało z radością korzystać jak najwięcej ludzi? Bym miał mnóstwo szczęśliwych i zadowolonych klientów, których jest tak dużo, że muszę ich zapisywać na miesiąc do przodu?

Powtarzaj też sobie:

Moje produkty/usługi są unikatowe i wyjątkowe. Ja jestem wyjątkowy i unikatowy i jestem prawdziwym darem dla świata.

Kiedy z takim nastawieniem szukasz inspiracji, to one zaczynają do Ciebie samoistnie przychodzić. Dlatego konsekwentnie otwieraj się na odpowiedź na to pytanie: **Co mam zrobić, by mieć codziennie kilku dodatkowych, szczęśliwych i zadowolonych klientów?**

Tylko, kiedy stawiasz pytanie, przychodzi odpowiedź.

Ale to pytanie musi być zawsze postawione w odpowiedniej energetyce. Temu właśnie służy pozytywne nastawienie, które wyżej Ci przedstawiłem. Powodzenia!
Sławomir Mika

Zdjęcie: iStock.com/Irina Nisiforova

Czakra Podstawy

Osoby mające dobrze rozwinięta czakrę podstawy, odbierają życie jako coś miłego, przyjemnego i bezpiecznego, otrzymują to, czego potrzebują.

Czakra podstawy
Daje ona początek
dwóm kanałom
energetycznym w

ciele człowieka zwanym **ida** i **pingala**, które przebiegają z obydwu stron głównego kanału energetycznego znajdującego się w kręgosłupie i noszącego nazwę **sushumna**.

Położona jest u podstawy kręgosłupa, pomiędzy odbytem a genitaliami. Nazwa sanskrycka tej czakry to muladhara, a symbolizuje ją **czterolistny lotos otwierający się ku dołowi.**

Kolorem czakry podstawy jest **czerwień**, a cechy urzeczywistnienia, które są z nią powiązane to **niewinność, zdrowie, witalność, moc, siła, bezpieczeństwo, stabilność, pewność, łączność z ziemią i naturą, spełnienie, błogość, światłość** oraz **czystość**.

Czakra podstawy odpowiada przede wszystkim za podstawowe potrzeby fizyczne, materialne i egzystencjalne człowieka. Określa jego główne życiowe cele, dążenia i zamierzenia, a także umiejętność świadomego bycia tu i teraz. W szczególny sposób związana jest z energią ziemi, energią życiową oraz wolą człowieka. Najsilniej powiązany jest z nią zmysł węchu.

Kondycja czakry podstawy, podobnie jak wszystkich pozostałych czakr, w znaczący sposób wpływa na stan narządów i części ciała umiejscowionych w jej okolicy. Z czakrą podstawy powiązane są przede wszystkim **kręgosłup, kości, szkielet, odbytnica, jelito grube, prostata, a także zęby i paznokcie**. Stan czakry podstawy warunkuje także **temperaturę ciała, jakość krwi** oraz **budowę komórek**.

Kiedy czakra podstawy funkcjonuje prawidłowo, skutecznie łagodzi stresy i napięcia emocjonalne lub psychiczne. Odciąża także kręgosłup i całe ciało.

Osoby mające dobrze rozwinięta czakrę podstawy, odbierają życie jako coś miłego, przyjemnego i bezpiecznego, otrzymują to, czego potrzebują.

Są zdrowi, mają ugruntowane poczucie niewinności i posiadają wysoki poziom witalności. Są pewni siebie i z łatwością rozwijają swoją osobowość. Jeśli czakra podstawy jest otwarta, energia **kundalini** swobodnie wznosi się ku górze, ulega przemianie i jeśli nie napotka na żadne blokady w pozostałych czakrach, łączy się z czakrą korony.

Ludzie z zaburzeniami czakry podstawy najczęściej uważają, że życie jest ciężkie, wierzą, że nic im się nie udaje, są chorowici, odczuwają bezsilność, niezdecydowanie, lęk i niechęć do działania. To osoby niepewne siebie, czasem ospałe, które wszędzie wokół siebie widzą różne zagrożenia.

Zdarza się też, że osoby z zaburzoną czakrą podstawy mają skłonność do zachłanności na ziemskie przyjemności, zaborczości, materializmu, a nawet chęci dominacji, gwałtowności, czy agresji. Najpopularniejsze **blokady** na czakrze podstawy związane są z **zaburzeniami zdrowia** oraz **poczuciem winy**.

Otwieranie i oczyszczanie Czakry Podstawy

Otwartość i oczyszczanie swojej czakry podstawy możesz wspomóc na wiele różnych sposobów. Jeden z nich to stosowanie **afirmacji** związanych z cechami urzeczywistnienia przypisanymi do tej czakry, na przykład:

- ***Ja (Twoje imię) jestem niewinny i w porządku zawsze i wszędzie.***
- ***Moje (Twoje imię) zdrowe i spełnione życie jest zagwarantowane.***
- ***Ja (Twoje imię) zawsze cieszę się doskonałym zdrowiem niezależnie od nikogo i od niczego.***
- ***To bezpiecznie dla mnie (Twoje imię) być tu i teraz.***
- ***Ja (Twoje imię) już teraz jestem doskonale bezpieczny, szczęśliwy i spełniony w świecie.***

Bardzo korzystne dla czakry podstawy jest wszystko to, co związane z ziemią i kontaktem z nią

– chodzenie bosymi stopami po trawie, leżenie na piasku na plaży, praca w ogródku itp. Pozytywnie na tę czakrę wpłynie też podziwianie obrazu czerwonego, zachodzącego słońca lub pola czerwonych róż - generalnie kontakt z kolorem czerwonym. Możesz też medytować nad poszczególnymi cechami urzeczywistnienia tej czakry. Doskonałe efekty przynosi popularna wizualizacja

Zdjęcie: iStock.com/artisteer

zapuszczania korzeni do wnętrza ziemi oraz aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu.

Na każdą czakrę możesz oddziaływać także poprzez zmysł słuchu. W przypadku czakry podstawy jest to **mantra „LAM"** oraz **dźwięk C.**

W aromaterapii dobroczynny wpływ na czakrę podstawy przypisuje się zapachom **olejku cedrowego**, **goździkowego, sandałowego, z paczuli** oraz **piżma.**

Kamienie szlachetne korzystnie wpływające na czakrę podstawy to **czerwone tygrysie oko, czerwony jaspis, granat, krwawnik, koral** oraz **rubin.**

Istnieje także specjalny energetyczny układ rąk sprzyjający zwiększaniu stopnia otwartości i oczyszczeniu tej czakry, zwany **mudrą**. Możesz go stosować na przykład w połączeniu z medytacją, wizualizacją lub innymi opisanymi powyżej metodami. Aby wykonać tę mudrę dotknij delikatnie opuszkiem kciuka opuszek palca wskazującego. Połącz w ten sposób palce obu dłoni, a następnie ułóż je wygonie wzdłuż ciała.

Możesz stosować wybrane metody oraz dowolnie je łączyć. Najważniejsze, abyś znalazł wśród nich takie, które dadzą Ci najwięcej przyjemności.

Powodzenia!

Alchemia pisma

O czym mówią marginesy i akapit?

Zdjęcie: iStock.com/Grzegorz Zdziarski

Twoje pismo mówi o Tobie. Poznając niezwykłe zasady interpretacji pisma zdobywasz potężne narzędzie by pomagać sobie i innym.

Marginesy, mimo że nie są bezpośrednim

elementem pisma, są bardzo ważne w analizie psychografologicznej. Marginesy to jeden z elementów zagospodarowania przestrzennego kartki papieru. Ich kształt, szerokość i rozmieszczenie mogą wiele powiedzieć o autorze rękopisu.

Lewy margines

Lewy margines w psychografologii identyfikowany jest z zachowaniem i prezentowaniem się osoby na zewnątrz. Szeroki lewy margines wskazuje na osoby z natury tolerancyjne i spostrzegawcze, a wąski lewy margines charakterystyczny jest dla osób niepewnych i lękliwych. Czasem także oznacza dużą skłonność do oszczędności, a nawet skąpstwa. Lewy margines prosty oznacza osobę solidną i zdyscyplinowaną. I tak też odbierają ją inni ludzie. A nierówny lewy margines opisuje osobę chaotyczną i niestabilną, która w ten właśnie sposób odbierana jest przez otocznie.

Jeśli początkowo szeroki lewy margines zwęża się u dołu, oznacza wówczas osobę strachliwą i pesymistycznie patrzącą na świat. Może też symbolizować problemy tej osoby z pieniędzmi. Jeśli natomiast wąski lewy margines stopniowo rozszerza się na dole

Zdjęcie: NikolayFrolochkin (pixabay.com)

kartki, oznacza osobę impulsywną i rozrzutną.

Prawy margines

Prawy margines symbolizuje wnętrze. Szeroki prawy margines oznacza osobę nieśmiałą, niepewną siebie i z tego powodu także mało zdecydowaną, czy przedsiębiorczą. Wąski prawy margines jest charakterystyczny dla marzycieli i filozofów. Osoba pisząca w ten sposób jest mało stabilna w działaniu i łatwo się zniechęca.

Nierówny prawy margines nie jest w psychografologii w żaden sposób interpretowany. Wyrazy mają różną długość, więc nierówny prawy margines jest czymś naturalnym i w żaden sposób nie odbiega od normy. Czasem jednak osoba pisząca stara się mniej lub bardziej wyrównywać prawy margines, dzięki umiejętnemu przenoszeniu wyrazów lub ich przemyślanemu

Zdjęcie: Monfocus (pixabay.com)

planowaniu na stronie. Osoba pisząca w ten sposób równie łatwo i umiejętnie potrafi planować w życiu i przenosić niezałatwione sprawy na kolejne dni. Jej zaletą jest duża siła wewnętrzna, stabilność emocjonalna i zdecydowanie.

Górny margines

Osoba pozostawiająca szeroki górny margines posiada niskie poczucie własnej wartości oraz duże uznanie i respekt dla władzy. Dlatego zwykle bez żadnego sprzeciwu wykonuje polecenia przełożonych, rodziców, nauczycieli itp.

Natomiast wąski górny margines lub jego całkowity brak charakteryzuje osoby, które lubią podkreślać swoją wartość w każdy możliwy sposób. Nie uznają one żadnych autorytetów. Najczęściej wybierają wolny zawód lub otwierają własną firmę. Wolą sami dla siebie być szefem, niż podlegać zwierzchnictwu kogoś innego. Osoby te często są bardzo nerwowe i żyją w ciągłym napięciu, pod presją.

Akapit

Osoba stosująca akapit, czyli charakterystyczne wcięcie w tekście oddzielające jedną myśl od drugiej, jest uporządkowana, rozsądna i umie zachowywać się z umiarem.

Potrafi umiejętnie oddzielać w życiu sprawy naprawdę ważne od tych mniej ważnych. W kontaktach z innymi ludźmi bywa raczej oficjalna, zdystansowana, ale poprawna w swoim zachowaniu.

Czym są niekorzystne promieniowania?

Zdjęcie: iStock.com/runna10

Wśród wspierających nas energii istnieją i takie, które mogą wpływać na pogorszenie naszego samopoczucia i jakości życia. Można jednak przed nimi się zabezpieczyć.

W otaczającym nas środowisku istnieją pewne energie, które mają na nas oddziaływanie niekorzystne. Są to energie, czyli promieniowania pochodzenia zarówno naturalnego jak i sztuczne, czyli takie, które powstały na skutek działalności człowieka. Naturalne

promieniowania niekorzystne dla naszego zdrowia i samopoczucia nazywa się promieniowaniami geopatycznymi, a strefy w których występują zwane są strefami geopatycznymi.

Najczęściej spotykane **naturalne źródła niekorzystnych promieniowań** to:

Podziemne cieki wodne, czyli jedne z najczęściej występujących źródeł niekorzystnego promieniowania. Podczas określania siły cieku przyjmuje się zwykle skalę od 1 do 10 stopni, gdzie najsłabsze cieki są praktycznie niezauważalne, a im silniejszy ciek, tym większy wpływ i po krótszym czasie przebywania na nim ma na nasze samopoczucie oraz zdrowie.

„Siatka szwajcarska" to układ niezbyt korzystnych dla zdrowia energii, które otaczają całą Ziemię przybierając kształt sieci promieniowań. W niektórych rejonach promieniowania siatki szwajcarskiej mogą być bardziej intensywne, niż te pochodzące ze

Zdjęcie: Monam (pixabay.com)

znajdujących się na tym samym obszarze żył wodnych.

Pustki energetyczne to miejsca pozbawione korzystnych dla życia energii. Emitują one jedynie kolor czarny, a czarnym promieniowaniem charakteryzuje się całkowity zanik energii życiowej.

Złoża minerałów, których promieniowanie ma wpływ na człowieka, to głównie złoża rud metali i pierwiastków promieniotwórczych. Skład tych promieniowań bywa różny. Czasami nawet zdarzają się wśród nich pasma energii korzystnych. Najczęściej jednak są to promieniowania niekorzystne dla zdrowia i samopoczucia człowieka.

Inne naturalne niekorzystnie działające na zdrowie i samopoczucie człowieka źródła szkodliwych promieniowań występujące w naszym otoczeniu to **uskoki tektoniczne**, **złoża radioaktywne** czy **plamy lub słupy promieniowania kosmicznego**.

Istnieje także sporo **sztucznych, czyli wytworzonych przez człowieka źródeł niekorzystnego promieniowania**. Należą do nich przede wszystkim **słupy wysokiego napięcia**, które emitują wokół siebie niekorzystne dla zdrowia energie w promieniu nawet do 750 metrów. Nie najlepszy wpływ ma na nas także długotrwałe korzystanie z takich **urządzeń codziennego użytku**, jak chociażby **telewizor**, czy **telefon komórkowy**.

Oczywiście nie dajmy się w tym wszystkim zwariować i pamiętajmy, że poza promieniowaniami nie do końca korzystnymi,

istnieje całe mnóstwo pozytywnych energii, które nas wzmacniają i wspierają. A te niekorzystne zwykle można w łatwy sposób zneutralizować,

niekoniecznie posuwając się do tak drastycznych kroków jak przeprowadzka, czy wyrzucenie z domu telewizora lub komórki. I właśnie te metody pokażemy Ci w kolejnych artykułach. Dzięki nim będziesz mógł samodzielnie zabezpieczyć swój dom, biuro i swoich bliskich przed oddziaływaniem większości niekorzystnych energii.

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

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

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

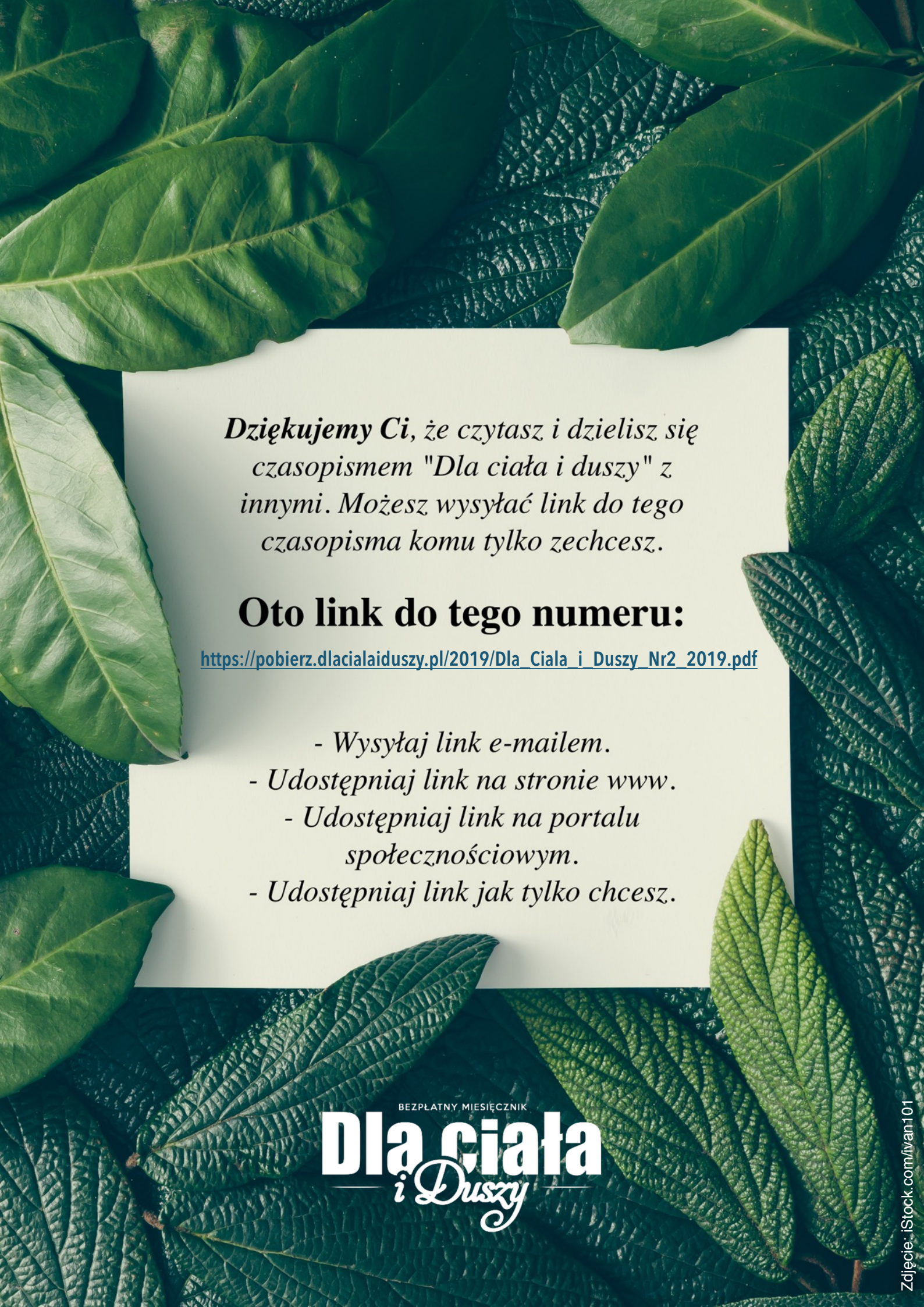
Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

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

Wodzisław Śląski, 27 marzec 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:

https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr2_2019.pdf

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

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Zdjęcie: iStock.com/ivan101