

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała *i Duszy*

www.dlaclalaiduszy.pl
Nr 3 (3) 04/2019



afirmacje

**KOCHAM
SWOJE CIAŁO**

POSŁUCHAJ
MP3

KORZYSTAJ
Z OTACZAJĄCEJ CIĘ
OBFIŁOŚCI

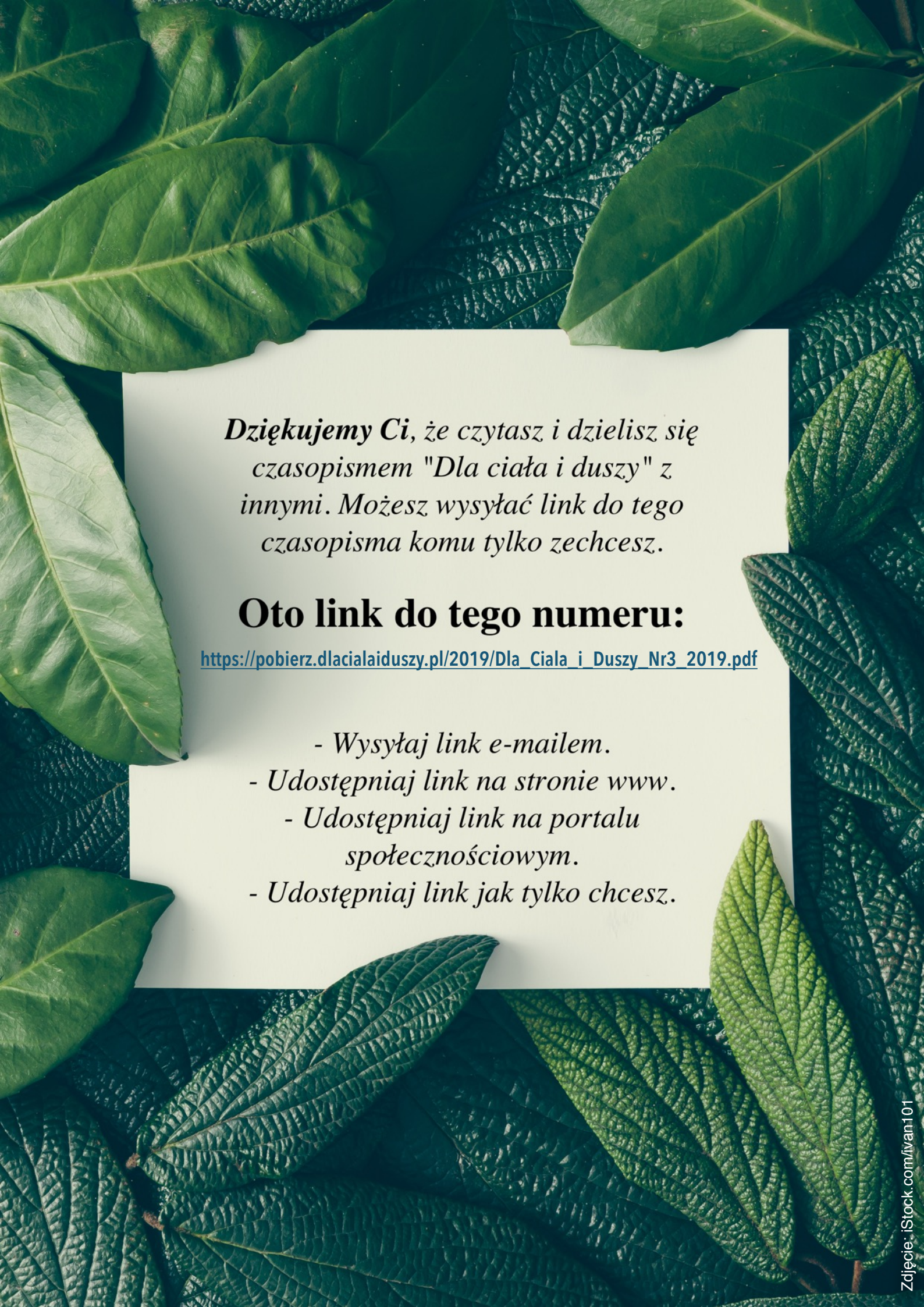
super

NUMEROLOGIA
JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?

EMOCJE

PIERWSZY KROK, BY SOBIE
Z NIMI PORADZIĆ

JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

The background of the entire page is a close-up photograph of various green leaves. Some leaves are smooth and have prominent veins, while others are more textured and serrated. The leaves are arranged in a way that they frame the central white text area.

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

Oto link do tego numeru:

[https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla Ciała i Duszy Nr3 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr3_2019.pdf)

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

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

Redakcja czasopisma
"Dla ciała i duszy"



D

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

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

W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

- Audio** 7 Dźwięki Natury dla ciała i duszy - Ocean
- Audio** 8 Afirmacje audio dla ciała i duszy - Kocham swoje ciało
- 10 Emocje - pierwszy krok by sobie z nimi poradzić
- 20 Uzdrawiająca natura snów
Artykuł promocyjny
- 24 Afirmacje dla ciała i duszy - Kocham swoje ciało
- 27 Najskuteczniejsze afirmacje
- 29 Ciekawostki dla ciała i duszy - Aromaterapia
- 30 Szczęście jak obraz z kolorowej mozaiki część 1
Artykuł promocyjny
-

RELACJE Z LUDŹMI

- 34 Jak wzmocnić poczucie bezpieczeństwa u dziecka?
-

- 39 Ciekawostka dla ciała i duszy - Chiromancja
-

RELACJE ZE ŚWIATEM

- 40 4 kroki, by uzdrowić swój świat: Krok 2 - Uzdrawianie relacji z innymi ludźmi
-

CIAŁO I ZDROWIE

- 45 Części ciała człowieka oraz ich duchowe znaczenie
-

DUCHOWE ODCHUDZANIE

- 47 Duchowe odchudzanie:
Głębokie duchowe przyczyny
nadwagi - część 2

ALCHEMIA PISMA

- 62 Alchemia pisma - Kształt
linii

BOGACTWO I SUKCES

- 51 Korzystaj z otaczającej Cię
obfitości

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

- 65 Jak obecne w otoczeniu
promieniowania wpływają
na człowieka?

ANALIZA DUCHOWA

- 55 Czakra Brzucha
59 Numerologia - Jaką jesteś
cyfrą?

Dźwięki Natury dla ciała i duszy

OCEAN

**Spotęguj swoje doświadczenia
relaksu lub wizualizacji dzięki
prawdziwym Dźwiękom Natury.
To doskonałe tło dla Twojego
relaksu lub ćwiczeń.**

WŁĄCZ DŹWIĘKI



Afirmacje audio dla ciała i duszy

Kocham Swoje Ciało

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.

WŁĄCZ AFIRMACJE

Newsletter

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

[DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA](#)





EMOCJE

- pierwszy
krok by sobie
z nimi
poradzić

**Negatywne emocje takie jak
gniew, lęk, zazdrość, nienawiść,
czy poczucie winy nie są naszą
naturą.**

Tak naprawdę są
przeciwieństwem
tego, co mamy
sobą przejawiać,
czyli są przeciwieństwem czystej
miłości, szczęścia, harmonii i
spełnienia.

Dlatego nie warto tworzyć nowych
sytuacji, które by te emocje w nas
podtrzymywały oraz nie warto
przejmować ich od innych ludzi.

Istnieje jednak pewna grupa negatywnych emocji, przed którymi nie trzeba uciekać, a zamiast tego jak najszybciej się z nimi zmierzyć. Chodzi tu o emocje, które zakorzenione są głęboko w Twojej podświadomości, a ich źródłem są dawne nie uzdrowione i nie zakończone jeszcze sytuacje, relacje i zdarzenia z Twojego życia.

Może to być na przykład silny strach, który kiedyś w sobie stłumiłeś, poczucie winy, brak miłości do samego siebie, czy brak przebaczenia komuś lub sobie samemu. Są to emocje, które tak mocno zakorzeniły się w nas, że same tak łatwo nie znikną. A jeśli ich nie przepracujemy, będą ciągnąć się za nami przez długie lata i będą rzutować na wiele dziedzin naszego życia.

Ale żeby usunąć te głęboko zakorzenione emocje, najpierw trzeba się z nimi zmierzyć. Musisz je dostrzec i przyznać się sam przed sobą, że nosisz w sobie takie, a nie

inne zranienia i podjąć decyzję, że chcesz się ich raz na zawsze pozbyć.

Wielu ludzi podświadomie unika jednak tej konfrontacji. Boi się zmierzyć ze swoimi lękami, zranieniami i cierpieniem, dlatego robi wszystko, by ich nie zauważać. Jednak te zakorzenione emocje wciąż na nowo o sobie przypominają poprzez innych ludzi, sytuacje i zdarzenia.

Wszechświat nieustannie dąży do harmonii, szczęścia i spełnienia i w tym właśnie kierunku prowadzi i Ciebie.

Dlatego na każdym kroku przypomina Ci jakie emocje musisz jeszcze uwolnić, zanim osiągniesz całkowity spokój i harmonię.

A oto lista najpopularniejszych i najczęściej spotykanych sposobów na unikanie kontaktu ze swoimi

zakorzenionymi bolesnymi emocjami:

Perfekcjonizm

to ucieczka w działanie. To natręctwo i podświadomy przymus sprzątania, organizowania itp. To zbyt koncentrowanie się na tym co na zewnątrz, to ciągłe napięcie, które bardzo często idzie w parze z krytycyzmem i silną potrzebą kontrolowania wszystkiego i wszystkich.

Pracoholizm

to kolejny rodzaj ucieczki w działania zewnętrzne. To absorbowanie swojego umysłu w taki sposób, by nie mieć już ani czasu, ani siły na kontakt z własnym wnętrzem.

Jedzenie

a raczej obsesyjne objadanie się pod wpływem takich emocji jak lęk, niepokój, poczucie

winy, poczucie odrzucenia, brak miłości, zazdrość, złość, niska samoocena itp., to tylko próba stłumienia w sobie tych bolesnych emocji.



Alkohol, papierosy i narkotyki

sięganie po te używki to maskowanie naprawdę intensywnego bólu emocjonalnego i cierpienia. To nieradzenie sobie z własnymi emocjami lub aktualną sytuacją życiową. Ucieczka w alkohol, narkotyki, czy papierosy to metoda znieczulania siebie i ośpienia emocjonalnego.

Ucieczka w wirtualny świat

czyli komputery, gry, czy internet, to próba zastąpienia sobie realnego świata tym wirtualnym. Wynika ona z trudności w odnalezieniu się w świecie rzeczywistym, przytłoczenia własnymi emocjami i nieumiejętności radzenia sobie z nimi. Świat wirtualny jest za to wolny od prawdziwych emocji i absorbuje umysł w wystarczającym stopniu, by nie musieć już konfrontować się ze swoimi rzeczywistymi odczuciami.

Zakupoholizm

to uciekanie od problemów i trudnych emocji w zakupy. To sprawianie sobie przyjemności, odwracanie swojej uwagi od tego co ważne i wypełnianie sobie czasu za pomocą kupowania coraz to nowych rzeczy. To nałóg, który tak naprawdę nic nie daje. Maskuje tylko chwilowo emocje, z którymi tak czy inaczej, prędzej czy później będziesz musiał się zmierzyć.

Wywyższanie się

i poczucie bycia lepszym od innych to tak naprawdę ucieczka przed takimi emocjami jak poczucie bycia mało wartym, gorszym, niedocenianym, niewystarczającym, odrzuconym, niechcianym, niekochanym, nie zasługującym na to, co najlepsze. Wywyższanie się to maskowanie niskiej samooceny, usilne zaprzeczanie wszystkim powyższym emocjom, a także duża samotność i przerażenie.

Gniew

z kolei to maskowanie i zaprzeczanie takim emocjom jak lęk, strach, poczucie bezsilności, czy

zagrożenia. Osoba gniewna próbuje pokazać otoczeniu jaka jest silna, stanowcza i odważna, a tak naprawdę jest zupełnie przeciwnie. Gniew jest tylko jej reakcją obronną przed niechcianymi emocjami i próbą zatuszowania jej słabości.

wpływem negatywnych emocji jest formą uzależnienia i jak każde uzależnienie nie przynosi dobrych rezultatów.

Przymus zadowalania innych

to oddawanie władzy nad sobą w ręce innych ludzi. To stawianie odczuć i opinii innych ludzi nad tym co sami czujemy. To uzależnianie poczucia własnej wartości od tego, co pomyślą lub powiedzą o nas inni. Przymus zadowalania innych to odgradzanie się do tego co czujesz, ponieważ jest to dla Ciebie zbyt bolesne. To przenoszenie swojej uwagi na innych zamiast skupienia się na swoim wnętrzu. To także silne poczucie bezwartościowości, któremu towarzyszy ciągłe napięcie oraz lęk przed odrzuceniem i niezadowoleniem ze strony innych osób.

Ucieczka w przesadną aktywność fizyczną

co prawda sport to zdrowa forma spędzania czasu, ale tylko wtedy, kiedy praktykowana jest z umiarem i pod wpływem czystych i zdrowych intencji. Natomiast uciekanie w nadmierną aktywność fizyczną pod

Uzależnianie się od innych ludzi

to zbytne poleganie na innych osobach zwłaszcza takich, które są dla nas autorytetami, które uważamy za mądre, silne i zaradne. Jednoczenie jest to brak zaufania do samego siebie, nieumiejętność podejmowania samodzielnych decyzji. To błędne poszukiwanie szczęścia i spełnienia poza sobą samym.

Osądzanie innych

to kolejna metoda koncentrowania uwagi na innych zamiast na sobie, czyli umiejętnie odwracanie swojej uwagi od siebie samego. To budowanie swojego poczucia wartości na podstawie krytykowania i porównywania się z innymi. Osądzanie innych wynika z niskiego poczucia własnej wartości i tak naprawdę to za co osądzamy innych najczęściej sami również nosimy w sobie, więc osądzając innych faktycznie osądzamy siebie samych. Zwykle jednak boimy się do tego przyznać.



Nadmierne marzycielstwo

Nadmierne marzycielstwo to ciągła nieobecność, roztargnienie. To nieustanne bujanie w obłokach i oderwanie od rzeczywistości.

To tak naprawdę sposób na unikanie chwili obecnej i odczuć, które są z nią związane.

Wymuszony optymizm

to zaprzeczanie swoim emocjom. To udawanie, że wszystko jest w porządku, mimo że masz świadomość, że sam oszukujesz siebie. Nie ma on nic wspólnego z prawdziwym, zdrowym optymizmem, który połączony jest

ze świadomością swoich bolesnych emocji i brakiem potrzeby uciekania przed nimi.

Nuda

to z kolei nieumiejętność zainteresowania się czymkolwiek i brak możliwości znalezienia zewnętrznego spełnienia, połączone z odmową zajrzenia do swojego wnętrza. Nuda to

przybranie postawy bierności, letargu i apatii. To ciągły opór przed świadomością swoich emocji, mimo że większość sposobów odwracania uwagi od swojego wnętrza już nie skutkuje.

Wchodzenie w różne role

doskonałej matki, ojca, żony, męża, pracownika, ucznia itp., to unikanie prawdziwych emocji i zastępowanie ich takimi, które uważasz, że pasują do Twojej roli. To ciągłe

kontrolowanie swoich reakcji,
odczuć i zachowań. Udajesz kogoś,
kim tak naprawdę nie jesteś, tylko
po to by unikać swoich
prawdziwych emocji, by czuć się
bezpieczniej, by czuć się bardziej
chcianym, docenianym,
podziwianym i kochanym przez
innych. Wchodzenie w różne role to
sposób, by poczuć się kimś bardziej
wartościowym, niż uważasz, że w
rzeczywistości jesteś.

Walka o władzę

to dążenie do zewnętrznej mocy,
wynikające z pragnienia poczucia
się kimś bardziej wartościowym. To
ciągła próba udowadniania sobie i
wszystkim na około swojej wartości,
połączona z silną potrzebą
manipulowania i kontrolowania
otoczenia. Walka o władzę to znów
usilne koncentrowanie swojej uwagi
na tym co na zewnątrz, zamiast na
swoim wnętrzu.



+

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

Seans. Relaksacyjny

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

Sławomir Mika

[DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA](#)



Razem tworzymy czasopismo!



Jesteśmy by łączyć i obdarzać wspaniałych ludzi!

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

Napisz do nas:
poczta@dlacialaiduszy.pl



Uzdrowiająca natura snów

Poznaj ich praktyczny aspekt
w codziennym życiu.

Obraz: Mysticsartdesign (pixabay.com)

To, co ma dla nas największe znaczenie, zazwyczaj określane jest poprzez naszą codzienność. Sny to obrazy rozwijających się mocy, bezkształtnych tendencji i tajemnic. Ich analiza może podkreślić znaczenie naszej ziemskiej egzystencji. Nie chodzi jednak o intelektualne ujęcie snów, lecz o klarowniejsze odczucie naszego związku z wiecznością.

Sen jest naturalną potrzebą. Jest ogólnodostępny i jako zjawisko powszechne dotyczy absolutnie każdego. Ta uniwersalna aktywność zajmuje ok. 1/3 życia człowieka, będąc jednocześnie jedną z najbardziej niedocenianych. W świetle nieustającej pogodni za bogactwem i sukcesem zwykliśmy uznawać sen za mało wartościowy.

Nie tylko w wymiarze biologicznym, ale również duchowym.

Sen służy nie tylko konserwacji energii, ale także uosabia naszą duchową, często nieświadomą naturę. Można uznać, że wiele marzeń sennych rekompensuje codzienne ograniczenia naszego umysłu. Na przestrzeni dziejów w różnych kulturach śnienie leżące u podstaw ludzkich snów doczekało się nieskończonej liczby interpretacji. Ale bez względu na sposób ich rozumienia idea śnienia wciąż pozostaje niezmienna. Tajemnicza i subtelna siła snów oddziałuje na nas nawet wtedy, kiedy nie jesteśmy jej świadomi. Jej niewidoczna energia mieści się wszędzie tam, gdzie pada ludzkie spojrzenie.

Alchemiczne źródło snów

Zapewne wielu z nas zastanawia się, skąd pochodzą nasze sny i jak możemy je rozumieć w kontekście swojego codziennego życia. Ich praktyczny wymiar staje się więc najbardziej dominujący. W potocznym rozumieniu sny, to efekt naszych ludzkich doświadczeń oraz często jednostronnego sposobu myślenia. Nie są one jednak tylko i wyłącznie skutkiem powyższego.

Wpływa na nie także przyciąganie tego, co rdzenne ludy nazywają „Wielkim Duchem” lub „Twórcą snów”, który jak księżyc oświeca naszą nieświadomość. Wszystkie te określenia odnoszą się do Boskiego Umysłu.

Każdy z nas na swój sposób może poznać znaczenie snów, a tym samym poznać myśli Boga.

Sny to opis świata wirtualnego. Nie można go zmierzyć, natomiast można go doświadczać. Sny, tak jak niewidzialne światy opisują interakcje między tym, co obecne wszędzie i zawsze. Istniejąc poza czasem i przestrzenią są ponadczasowe i nielocalne. Zrozumienie snu oznacza, jego umiejscowienie w czasie, a więc jego nielokalna natura zostaje zlokalizowana i staje się częścią naszego Ja. Z chwilą zrozumienia snu, śniący dostrzega go w określonym miejscu i czasie na jawie. Rozumienie snów urealnia je. Jak więc nauczyć się rozumienia znaczenia snów?



Obraz: Free-Photos (pixabay.com)

Samodzielna praca ze snami

Aby być dobrym interpretatorem sennej rzeczywistości, wcale nie trzeba kończyć szkolenia w dziedzinie snów oraz mitologii. Sny stają się zrozumiałe dzięki postawie empirycznej, czyli poznaniu poprzez doświadczenie zmysłowe. Uzyskują jasność wówczas, gdy zwracamy precyzyjną uwagę na to, czego doświadczamy nie tylko śniąc, ale również po przebudzeniu i w ciągu całego dnia. Zwróćmy

uwagę na to, w jaki sposób się poruszamy i jak wypowiadamy. To istotne, gdyż sny odzwierciedlają się zarówno w symptomach ciała, jaki i w nieintencjonalnych sygnałach ciała. Mamy tu do czynienia z tzw. śniącym ciałem.

Sen, tak jak cielesne odczucia poprzedzają naszą rzeczywistość. Wszystko posiada aspekt doświadczania i tam ukryta jest tajemnica tego, czym jesteśmy. Doświadczenie to trwały proces obecności, elementarne zjawisko na poziomie odczuć. Śnienie jest, więc tendencją do ruchu, myślenia

- tendencją wyczuwaną przed pojawieniem się właściwego uczucia, obrazu lub odgłosu.

Jeśli pragniesz rozpocząć samodzielną pracę ze swoimi snami, zacznij od codziennego zapisywania snów w dzienniku.

Miej go w pobliżu, aby tuż po przebudzeniu zanotować pojawiające się obrazy. Zauważ, czy w związku ze snem lub postacią, która się w nim pojawiła, nie

przychodzi ci na myśl jakiś komentarz. Następnie odłóż sen „na bok” i zastanów się, co w ostatnim czasie działało się w twoim życiu. Zaufaj swojemu doświadczeniu i bądź ze sobą szczery – tylko ty masz wstęp do swojego królestwa.

Gdy żyjesz bliżej źródła snów, zauważasz jak twoja codzienność wyrasta z tego, co nosi nazwę problemów. Kiedy zaczynasz rozumieć śnienie będące podłożem twojego codziennego życia, to niegdysiejsze skostniałe stany niosą doświadczenie „strumieni kreatywnej mocy”. A ty stajesz się zakorzeniony w niepojętym, zaskakującym bogactwie wszechświata!

Autor: Elżbieta Dudczak

Reklama



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYNĄ
HOLISTYCZNA
Kalisz

tel. 602 297 656

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

www.aqabal.pl

Afirmacje dla ciała i duszy

Kocham Swoje Ciało

*Kocham i akceptuję swoje ciało. Z radością
i miłością dbam o nie każdego dnia. Wiem,
że im bardziej się odprężam, tym lepiej się
czuję. Moje ciało jest dla mnie wielkim
darem.*

*Goraz wyraźniej czuję, że moje ciało jest
przejawem miłości we mnie. Posiadam
wszystko, czego potrzebuje by doświadczać
zdrowia i piękna.*

*Wiem, że moje ciało to uniwersalna energia
kształtowana poprzez moje myśli. Dlatego
już teraz wybieram myśli o zdrowym i
pięknym ciele. W ten sposób wzmacniam
dobroczynną energię.*

Moc moich pozytywnych myśli właśnie w tej chwili rozświecła i doskonale kształtuje moje ciało. Moje myśli są harmonijne, więc i moje ciało jest harmonijne.

Świadomie kreuję swoje zdrowe i piękne ciało. Zdrowie jest dla mnie naturalnym stanem. Wiem, że im cudowniej się czuję, tym piękniej wyglądam. Właśnie dlatego pozwalam, by promienne światło wypełniło moje wnętrze i rozpuściło stare wzorce myślowe na temat mojego ciała.

Wyraźnie czuję jak znika wszystko to, co przestarzałe i niepotrzebne. Pozwalam by tę nową wolną przestrzeń wypełniły wspaniałe myśli o moim doskonałym pięknie i idealnym ciele.

*Im czystsze są moje wyobrażenia o sobie
samym, tym piękniejsze jest moje ciało na
zewnątrz.*

*Kocham i w pełni akceptuję całe swoje ciało.
Każda jego najmniejsza część jest dla mnie
piękna. Moje ciało jest w doskonałej
harmonii i pełne światła.*

*Akceptuję swoje zdrowe, atrakcyjne, pełne
mocy i miłości ciało. Z radością i spokojem
przyjmuję tę nową jakość do swojego życia.
Jestem jednością z cudowną boską energią
piękną oraz zdrowia i w niej pozostaję.*

*"Dla ciała i duszy"
bezpłatne czasopismo*

Najskuteczniejsze afirmacje



Zdjęcie: iStock.com/NicoElNino

Wiesz już czym są pozytywne afirmacje, jakie dają korzyści i jak je stosować, by działały najlepiej.

Poniżej znajdziesz zbiór gotowych, bardzo cennych i wypróbowanych afirmacji dotyczących wielu różnych dziedzin życia. Zobacz, może któraś z nich jest właśnie dla Ciebie.

- ***Ja (imię) z łatwością uwalniam się od moich blokad i ograniczeń.***

- *Ja (imię) kocham i szanuję innych ludzi takich, jakimi są.*
- *Ja (imię) zasługuję, by korzystać z całego bogactwa wszechświata.*
- *Ja (imię) doskonale bawię się życiem i pracą.*
- *Ja (imię) przebaczam wszystko sobie i innym.*
- *Ja (imię) jestem pełen miłości, mądrości i mocy. Akceptuję w sobie miłość, mądrość i moc.*
- *Ja (imię) jestem otwarty na wszystko, co świat ma dla mnie najlepszego.*
- *Wszystko, co najlepsze przychodzi do mnie (imię) z łatwością i bez wysiłku.*
- *Ja (imię) działam z radością, łatwością i bez wysiłku.*
- *Ja (imię) z ufnością powierzam kochającemu Wszechświatowi wszystkie moje sprawy.*
- *Ja (imię) akceptuję w sobie miłość, radość i szczęście.*
- *Ja (imię) zasługuję i przyjmuję wszystko, co najlepsze.*
- *Ja (imię) jestem otwarty na wszystkie wspaniałe dary tego świata.*
- *Ja (imię) jestem otwarty na doświadczanie prawdziwej radości i przyjemności w życiu.*

Ciekawostki dla ciała i duszy

Aromaterapia

Moc natury zawarta w naturalnych
olejkach eterycznych.

Olejek RÓŻANY

Ten niezwykły zapach uzyskuje się wyłącznie z płatków róży. Polecany jest on głównie na bóle głowy, nadciśnienie oraz w stanach silnego stresu. Często stosuje się go przy wykorzystaniu kominków lub patyczków zapachowych.



Przedstawione informacje są jedynie ciekawostką. Przed zastosowaniem olejku skonsultuj się ze specjalistą lub zapoznaj się z ulotką i przeciwwskazaniami.

Szczęście jak obraz z kolorowej mozaiki

część 1

Obraz: -MeiSi (pixabay.com)

Jedni mówią, że są szczęśliwi. Inni, że bywają. A jeszcze inni, że ten temat jest im obcy.

A co to jest szczęście? Czy jest możliwe? TAK. Bo szczęście jest w nas. Jest z nami przez cały czas, czy chcemy, czy nie. To coś wielkiego, składającego się z wielu małych elementów. Jak obrazy z mozaiki ceramicznej. Z maleńkich kafelków tworzy się obrazy na ścianach, na podłodze, na olbrzymich

elewacjach budynków itd. Bez jednego kafelka istota obrazu zostanie i można go uzupełnić. A kiedy mamy obraz jako pojedynczą jednorodną całość i coś się wydarzy, to zostaną tylko okruchy. To tak jak ze szczęściem. Jeżeli go uzależniamy od jednej rzeczy i jej nie mamy, to jesteśmy nieszczęśliwi.

Często słyszę, że jak coś będę mieć, to będę szczęśliwy. Dobry samochód, luksusowe mieszkanie,

ekskluzywną torebkę. A jak już to będziesz mieć, to będziesz szczęśliwy? Przez moment, dopóki nie znajdzie się coś nowego co cię będzie napędzać.

Wielkie szczęście składające się z wielu małych elementów jest przez cały czas.

Już wiele napisano o szczęściu i będzie tego więcej. Przepisy. Recepty.

A co ja wam mogę powiedzieć? Swoje przemyślenia.

Bo każdy ma swoje spojrzenie na życie. I powinno tak być. Bo całe moje osobiste szczęście nie jest waszym. Może jeden, kilka kafelków to tak.

Czy powiedzenie, że każdy jest kowalem swojego szczęścia jest prawdziwe? Według mnie TAK.

Bo kiedy oddajemy nasze szczęście w obce ręce, to już nie jest nasze, ale cudze.

Jesteśmy urabiani jak ciasto cudzymi rękami.

Popatrzcie na dziecko, kiedy chce coś zrobić, coś co lubi, co mu sprawia przyjemność, radość, a ktoś mu tego zabroni. Jak wielki jest smutek lub złość. A my co? Próbujemy sobie wytłumaczyć, że nie musimy tego robić, widocznie tak miało być itd. Rezygnując ciągle pod naciskiem z tego co lubimy, zaczynamy myśleć: „ja to nie mam szczęścia”.

Masz szczęście, tylko pozwól sobie na nie. To jest twój przywilej być szczęśliwym.

Zacznij od spojrzenia wokół siebie. Nie patrz na ludzi. Zacznij od swojego pokoju, jeżeli go masz, możesz od mieszkania. Popatrz na ściany jaki mają kolor, na podłogę, na meble. Co stoi na meblach, co jest w ich środku. Rób to powoli, nie oceniaj. Patrz. Powiedzenia, że ja tego pokoju, mieszkania nie lubię,

ja nie kupuję. Bo wiem na pewno, że znajdują się tam ulubione rzeczy, pamiątki, a może miękkie rzeczy, np. kolorowa poduszka z kwiatami, które lubisz. A ten wazon. Może go wypełnić kwiatami.

Ja nie mogę, bo mam koty. Wazony przewracają zalewając meble wodą, kwiaty w doniczkach obgryzały...

Przypomnij sobie jaką radość sprawiają ci te rzeczy. Skojarzenia niemiłe zostaw na inny termin. Mieszkanie - jak dobrze, że macie, jeżeli wynajęte, to także dobrze, bo to wasza przestrzeń. Jak ważny był

dla mnie moment, kiedy dostałam klucze. Pomyślałam sobie, że nareszcie jak zamknę drzwi, to ja zdecyduję kogo wpuścić do mojego azylu.

Masz psa, kota , chomika, papugę? Lubisz go?

Popatrz przez okno. Co widzisz? Oddychaj głęboko, uśmiechnij się do siebie. Weź kartkę papieru, usiądź, zastanów się. Co ci daje ta przestrzeń, te elementy? Obraz na ścianie, miękka poduszka, koc, którym możesz się otulić, ulubiony kubek do kawy, czy herbaty?



Właśnie te elementy to twoja mozaika. Zapisz je, z uczuciami jakie dają tobie. Na przykład kubek -

„lubię pić w nim moją ulubioną herbatę”,

koc -

„uwielbiam się nim otulić w chłodny wieczór”,

zdjęcia, na które lubię patrzeć, obraz z ulubionym pejzażem itd.

Teraz pomyśl o swojej pracy. Spędzamy w niej co najmniej połowę życia. Co w niej lubisz? Co ci daje ta praca? Na przykład bezpieczeństwo finansowe, rozwój osobisty. Popatrz na biurko, na otoczenie. Uśmiechnij się do siebie i napisz co lubisz. Niektórzy określają to szczęściem - mieć pracę.

Pomyśl o znajomych, o osobach zaprzyjaźnionych. O tych, z którymi lubisz się spotykać, na przykład z Wandą, bo ma poczucie humoru, z Wiešką, bo zawsze znajdzie wyjście z nietypowej sytuacji, z Andrzejem, bo warto znać mądrych ludzi.

Teraz rodzina. Popatrz na nich, jak ich odbierasz. Co ci dają? Czego się od nich spodziewasz?

Spisz wrażenia z nimi związane. Powtarzam, negatywy zostawiamy na inną okazję.

A teraz spójrz na siebie, na najważniejszą osobę.

Co dalej z tym zrobić, przeczytaj w części II artykułu, w następnym numerze czasopisma.

Autor: Jolanta Bieniak

Reklama



Jolanta Bieniak
PASJONATKA, INSPIRATORKA

Gliwice

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

Jak wzmocnić poczucie bezpieczeństwa u dziecka?



Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Istnieje duża szansa, że to, co za chwilę przeczytasz jest bardzo bliskie Twojemu sercu.

Dzieci, im starsze, tym stają się bardziej samodzielne i niezależne od rodziców. Coraz częściej gdzieś same wychodzą, wyjeżdżają, mają swoje sprawy. Wiele matek najchętniej pozostawiłoby swoje dziecko przy sobie, ale mimo to pozwala mu na

samodzielność. Choć jak przecież „każda” matka boi się o swoje dziecko.

I czasem spotykamy takie wystraszone dzieci, te duże i te małe, które same z siebie być może nie byłyby wystraszone, gdyby nie ich mama.

Przecież ona ciągle powtarza: „Dziecko uważaj, widzisz w telewizji co się dzieje. Widzisz ile wypadków, wszędzie kradną, porywają dzieci, gwałcą, przecież mogą coś Ci zrobić. Uważaj.” Po takich radach dziecko faktycznie zaczyna się bać.

Mama zawsze ma szczególne energetyczne połączenie z dzieckiem. Jej energia działa nawet wtedy, gdy dziecko jest daleko od domu. Dlatego tak ważne jest, jaką energię matka wysyła w kierunku dziecka.

Matka nie ma pojęcia, że bojąc się o swoje dziecko wysyła w jego kierunku energię strachu, zagrożenia i napięcia. A to realnie osłabia dziecko. O wiele lepiej by zrobiła, gdyby zamiast strachu, ugruntowywała w swoim dziecku świadomość

bezpieczeństwa i opieki Wszechświata.

W naszym życiu realizuje się przecież to, co jest zgodne z naszymi myślami, wyobrażeniami i nastawieniami. To zawsze tak działa.

Ale nieświadoma matka, często od dziecka już straszy swoją pociechę. Bo sądzi, że te ciągłe ostrzeżenia i koncentrowanie się na zagrożeniach, to najlepszy sposób na ochronę dziecka. A to poważny błąd.

Nie jesteś w stanie ochronić siebie i swojego dziecka od wszystkich zagrożeń świata. A to, na czym się koncentrujesz ciągle wzrasta.

Zamiast koncentrować się na zagrożeniach, koncentruj się na doskonałym bezpieczeństwie i doskonałej opiece Wszechświata, zawsze i wszędzie.

Ale co ma zrobić matka, która sama nie czuje się bezpiecznie w świecie? Jak może zaszczepić w swoim dziecku coś, czego sama nie posiada? Dlatego właśnie bardzo wiele matek musi najpierw w sobie poczuć i ugruntować doskonałe poczucie bezpieczeństwa. Inaczej to wszystko nie będzie miało sensu.

Tylko wtedy będziesz potrafiła obdarzyć swoje dziecko niezwykle wzmacniającą świadomością doskonałego bezpieczeństwa i opieki.

Cały czas mówimy tu o matkach. Ale na pewno znajdą się i ojcowie, którym te słowa otworzą oczy i których niezwykle zainspirują. W każdej ważnej księdze duchowej, czy religijnej powtarzane jest ciągle to samo: „**Nie**

lękajcie się.”, „**Nie**

bójcie się.” Bóg,

Wszechświat, w

cokolwiek

wierzysz,

doskonale

chroni

Ciebie i

Twoich

bliskich,

więc

możesz

się

rozluźnić.

Możesz

się

odprężyć i

zaufać.

**Jeśli kochasz swoje
dziecko i chcesz
zapewnić mu wszystko,
co najlepsze, sama
najpierw poczuj się w
pełni bezpiecznie.**

Emocje matki, w tym wszystkie jej lęki są wyczuwane i kodowane przez dziecko nawet już w okresie

prenatalnym, czyli w czasie ciąży. Ale nie martw się tym i nie obwiniaj się o nic jako matka.

Dusza Twojego dziecka zawsze musi harmonizować z tym, co Ty czujesz. Inaczej by sobie Ciebie nie wybrała.

Jesteś w porządku cokolwiek czujesz. Masz prawo czuć strach czy lęk. Nie powinnaś się za to winić i nigdy za to siebie nie wiń, ale postaraj się czuć jak najlepiej.

Zasługujesz na to i przyniesie to dużo korzyści Tobie i Twojemu dziecku.

Pamiętaj też, że nie jesteś w stanie mieć całkowitego wpływu na swoje dziecko. A im starsze ono jest, tym mniejszy Twój wpływ na nie. Ale nie ma potrzeby się tym martwić. Twoje dziecko doświadcza tylko takich zdarzeń, które zgodne są z jego intencjami i jego wyobrażeniami.

Innymi słowy...



Dziecko musi doświadczyć
 pewnych szczególnych dla siebie
 rzeczy, które
 są wymuszone
 poprzez
 głębokie
 wewnętrzne
 programy,
 które są w
 jego duszy. I
 nie masz na to
 żadnego
 wpływu.

Ale możesz
 sobie pomóc.
 Przestaniesz
 odczuwać
 strach i

zamartwiać się o swoje dziecko,
 kiedy zaczniesz nabierać
 świadomości, że Wszechświat
 doskonale opiekuje się wszystkimi,
 w tym również Twoim dzieckiem i
 nie musisz się wcale o nie martwić.
 Zamiast martwić się, warto otworzyć
 się na miłość.

**Martwienie się nie jest miłością, a
 brakiem miłości.**

Kiedy wysyłasz dziecku energie
 zmartwienia, to jest to zupełnie inna
 energia od energii miłości.
 Świadomość miłości, to zaufanie do
 doskonałości Wszechświata i jego
 doskonałej ochrony.

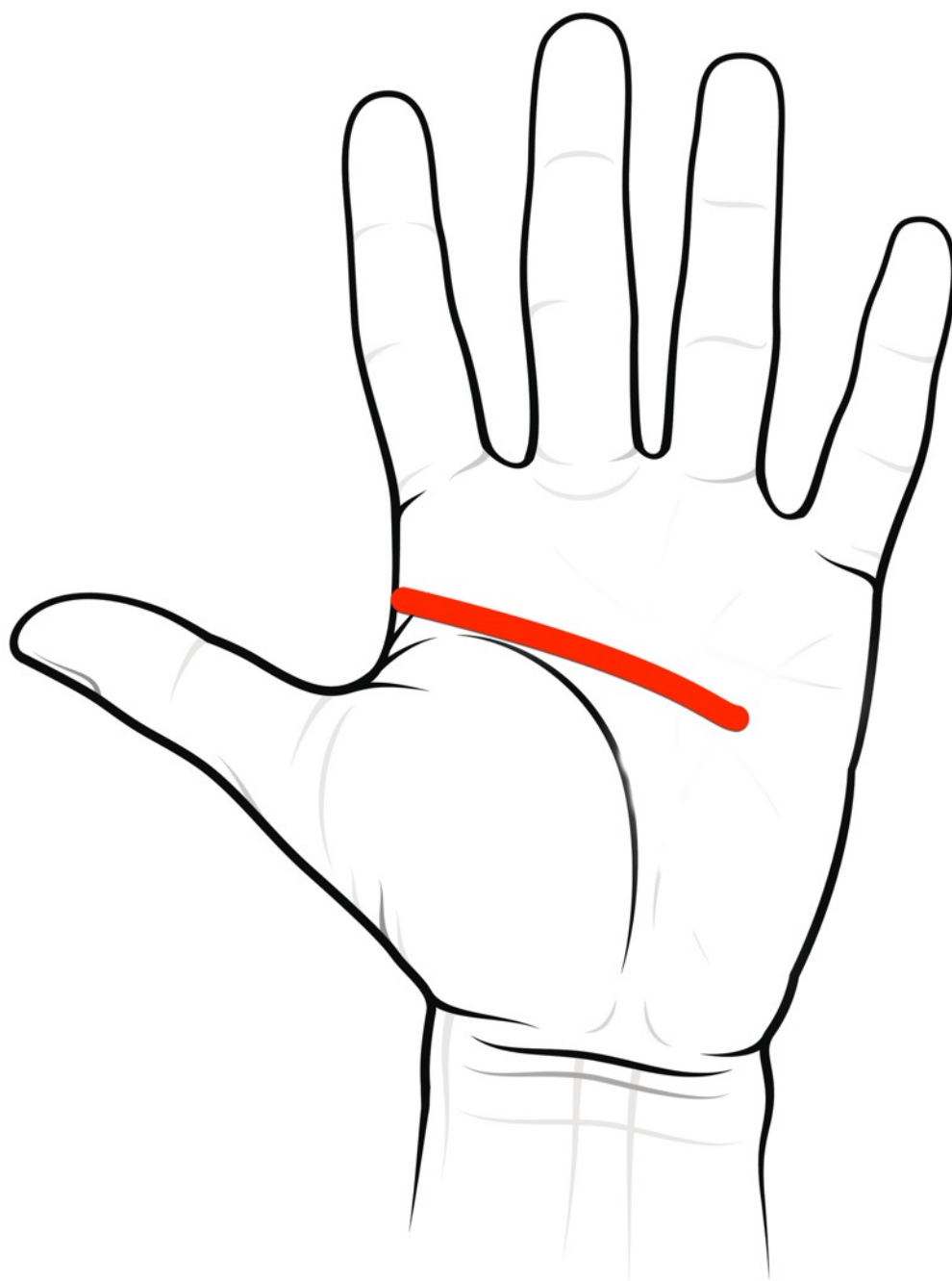
**Powierzając swoje dziecko ochronie
 Wszechświata, to tak jakbyś oddawała je pod
 opiekę komuś, komu bezgranicznie ufasz i kto
 jest przy Twoim dziecku nieustannie, w każdej
 sekundzie jego życia.**

By to wszystko jednak zadziałało,
 warto byś wcześniej upewniła się,
 że Twoje wyobrażenie o
 kochającym Wszechświecie są
 pozytywne i czyste. W przeciwnym
 razie trudno będzie Ci mu zaufać, a
 tym bardziej powierzyć swoje
 dziecko. Powodzenia!

Ciekawostka dla ciała i duszy

Chiromancja

Linia Głowy: Według wierzeń gruba i dobrze widoczna linia głowy charakteryzuje osoby o wyjątkowych zdolnościach umysłowych. Często dokonują oni wielu odkryć i zmieniają kierunek biegu historii.



4 kroki by uzdrowić
swój świat - Krok 2:

Uzdrowianie relacji z innymi ludźmi

**Inni ludzie, którzy pojawiają się wokół
Ciebie są tak naprawdę tylko i wyłącznie
reprezentacją Twojego świata.**

Twoje relacje z innymi ludźmi są
wycinkiem Twojej rzeczywistości i
Twoich relacji ze światem.

**Dlatego chcąc uzdrowić swoje
relacje ze światem, koniecznie**

najpierw uzdrów swoje relacje z innymi ludźmi. Zobaczysz, że dzięki tej kolejności wszystko pójdzie Ci dużo szybciej, sprawniej, a przede wszystkim przyjemniej. To właściwa kolejność.

I pamiętaj!
Jeśli czegoś nie chcesz, to tego nie

stwarzaj.

Proces stwarzania i kreacji w Twoim życiu odbywa się ciągle. Kiedy kogoś uderzysz czy to energetycznie, czy fizycznie to stwarzasz rzeczywistość, gdzie takie uderzenie może do Ciebie dotrzeć.

Cokolwiek dajesz innym, stwarzasz to. Skoro to stwarzasz, to temu podlegasz. Dlatego tak cenne są słowa: „Traktuj bliźniego swego jak siebie samego”. Gdyby tylko jeszcze ludzie kochali samych siebie...

Kiedy ktoś podejmuje decyzję, by traktować innych jak siebie samego, a jednocześnie jego sposób traktowania siebie nie jest zgodny z Twoimi wyobrażeniami i intencjami,

to nie znajdzie on do Ciebie dostępu.

Dotrzeć do Ciebie mogą jedynie osoby i sytuacje, które odpowiadają Twoim wyobrażeniom i temu, co sam stwarzasz.

Kiedy ktoś kocha siebie prawdziwie, a Ty nie, to on ze swoją miłością do Ciebie nie dotrze, choćbyś nawet go spotkał. Nie będziesz w stanie tej miłości zauważyć i przyjąć. Będziesz za to przyjmował wszystko inne, na co jesteś otwarty.

Traktuj więc z miłością innych, a miłość do Ciebie dotrze, bo wpuścisz ją do swojego życia. Celowo mówię wpuścisz, bo miłości nie można stworzyć. Ona już istnieje. Możemy jedynie pozwolić jej płynąć do siebie. Możemy pozwolić by działała dla nas i przemieniała każdą dziedzinę życia.

Prawdziwa, czysta miłość jest w stanie uzdrowić wszystkie Twoje

**relacje z innymi ludźmi. Dlatego
pozwól sobie na nią i wpuść ją do
swojego życia.**

Chcąc uzdrowić jakąś dziedzinę swojego życia musisz wpuścić tam miłość. Chcąc uzdrowić relacje z ludźmi, wpuść tam miłość w zamian za oczekiwania, wymagania, presję i manipulacje. Chcąc uzdrowić swoją pracę, związki, finanse wpuść do nich miłość. Przestań się męczyć, a wpuść miłość. Wpuszczaj ją zawsze i przy każdej okazji. Dziel się nią, a wypełni ona Twoją rzeczywistość.

**Pamiętaj - jeśli czegoś nie chcesz
dla siebie, to nie stwarzaj tego
innym.**

Ludzie nie chcą ograniczenia, a ciągle je stwarzają dla innych. Stwarzając je dla innych, sami mu podlegamy. Ludzie nie chcą strachu, a ciągle straszą innych. Ludzie nie chcą samotności, a ciągle zostawiają innych.

Nie stwarzaj innym tego, czego sam nie chcesz doświadczyć. Bądź dla innych miłością, a będziesz miał ją w sobie i wypełni ona Twoje życie.



Bardzo ważną rzeczą, o której warto żebyś pamiętał jest to, że inni ludzie nie są w stanie dać Ci tego, czego sam sobie nie dasz.

Kiedy więc czujesz się przez innych niekochany i zaniedbywany, świadczy to o tym, że potrzebujesz poczuć od nich więcej miłości, akceptacji i uwagi. A Twoja potrzeba wynika tylko i wyłącznie z braku wystarczającej ilości miłości, akceptacji i uwagi dawanej przez Ciebie Tobie samemu.

Jeśli dawałbyś sobie wystarczająco dużo tych uczuć, to Twoje akumulatory byłyby wciąż pełne. Nie miałbyś więc potrzeby oczekiwać tych uczuć od innych ludzi. Za to z radością przyjmowałbyś od nich wszystko to, czym spontanicznie i z miłością sami Cię obdarzają.

Uwierz mi, że inni ludzie dużo chętniej będą obdarzać Cię najcudowniejszymi uczuciami, jeśli będą czuli, że także sam siebie nimi obdarzasz, a nie tylko oczekujesz od nich.

Jedynym rozwiązaniem w tej sytuacji jest obdarzanie siebie jak najpełniejszą miłością, akceptacją, uwagą i wszystkim innym, czego pragniesz doświadczać. Bo to, czego potrzebujesz od innych jest tym, czego tak naprawdę potrzebujesz od samego siebie.

Inni nie zapewnią Ci niczego, czego sam sobie nie zapewnisz.

Dlatego działaj i z radością dawaj sobie to, czego potrzebujesz. Chcesz pocucia bezpieczeństwa, to zamiast zagrożeń, stwarzaj w swoim życiu jak najwięcej sytuacji, w których czujesz się bezpiecznie i przede wszystkim afirmuj poczucie bezpieczeństwa, tak by ugruntowało się ono całkowicie w Twoim życiu.

Chcesz by ktoś Cię kochał i okazywał czułość, to kochaj siebie i okazuj czułość sobie. Tak to już jest, że świat i inni ludzie zawsze wzmacniają to, co sam sobie dajesz. Jeśli więc czujesz, że czegoś nie otrzymujesz, to znak, że sam sobie tego nie dajesz.

Napisz do Eksperta

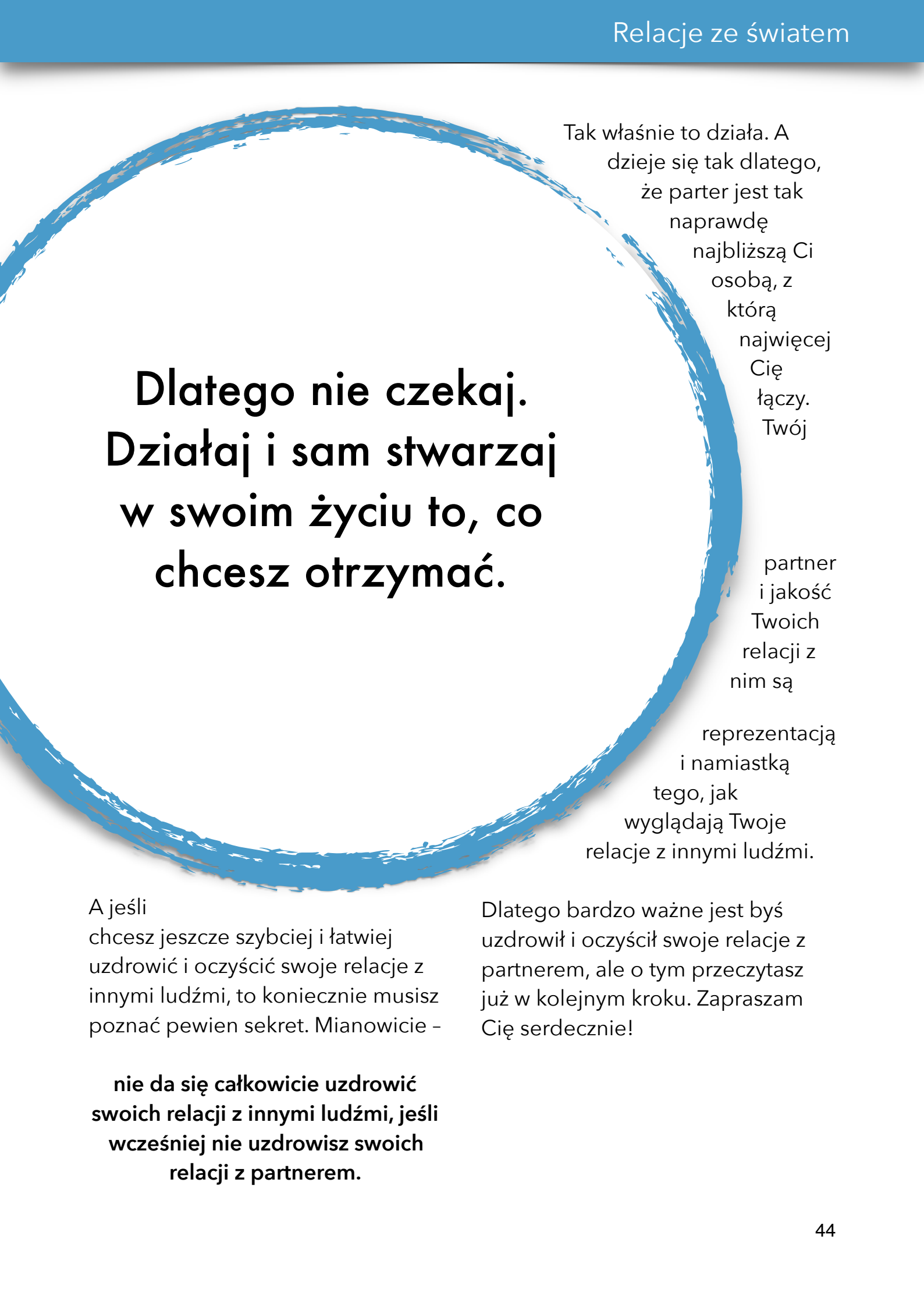
REKLAMA



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



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



**Dlatego nie czekaj.
Działaj i sam stwarzaj
w swoim życiu to, co
chcesz otrzymać.**

Tak właśnie to działa. A
dzieje się tak dlatego,
że partner jest tak
naprawdę
najbliższą Ci
osobą, z
którą
najwięcej
Cię
łączy.
Twój

partner
i jakość
Twoich
relacji z
nim są

reprezentacją
i namiastką
tego, jak
wyglądają Twoje
relacje z innymi ludźmi.

A jeśli
chcesz jeszcze szybciej i łatwiej
uzdrowić i oczyścić swoje relacje z
innymi ludźmi, to koniecznie musisz
poznać pewien sekret. Mianowicie –

**nie da się całkowicie uzdrowić
swoich relacji z innymi ludźmi, jeśli
wcześniej nie uzdrowisz swoich
relacji z partnerem.**

Dlatego bardzo ważne jest byś
uzdrowił i oczyścił swoje relacje z
partnerem, ale o tym przeczytasz
już w kolejnym kroku. Zapraszam
Cię serdecznie!



Części ciała człowieka

oraz ich duchowe znaczenie

**Każda część ciała człowieka oprócz
swoich fizycznych funkcji i właściwości
posiada również swoje znaczenie
duchowe.**

W dużej mierze jest to związane z tym, w okolicy jakiej czakry dana część ciała jest położona. Kondycja czakry oraz cechy do niej przypisane mają

bowiem bardzo często ogromny wpływ na funkcjonowanie organów i narządów umiejscowionych w

pobliżu tej czakry. Nie jest to jednak jedyna zależność łącząca sferę duchową z naszym ciałem fizycznym.

Znajomość i umiejętność rozpoznawania tych zależności daje naprawdę potężne możliwości. Dzięki niej, widząc jaką część ciała u Ciebie lub innej osoby jest chora, albo w jakikolwiek sposób pozbawiona równowagi i harmonii, możesz bardzo szybko określić duchowe przyczyny zaburzenia. A pracując na duchowych przyczynach i pozbywając się ich, w naturalny sposób usuwasz również ich fizyczne przejawy w postaci chorób lub innych dysfunkcji ciała.

Wszelkie choroby to efekt Twoich błędnych, negatywnych wyobrażeń o życiu, sobie samym, innych ludziach oraz świecie. Brak harmonii w Twoim ciele fizycznym to także efekt przeżywanych i wciąż podtrzymywanych w Tobie negatywnych emocji takich jak strach, poczucie winy, niska samoocena, niekochanie siebie, żale itp. Możesz być świadomy tych emocji, albo i nie, ponieważ mogą one być skryte głęboko w Twojej podświadomości. Tak czy inaczej, jeśli tam są, to cały czas mają one realny wpływ na Twoje ciało fizyczne i jego kondycję.

W kolejnych artykułach pokażemy Ci za co z duchowego punktu widzenia odpowiadają

poszczególne części
Twojego ciała i
jakie emocje i
wzorce
najczęściej są
z nimi
powiązane.

**To co dzieje się w Twoim ciele fizycznym jest
zawsze tylko manifestacją tego, co dzieje się w
Twoim wnętrzu.**



Duchowe odchudzanie:

Głębokie duchowe przyczyny nadwagi

część 2

Po lekturze pierwszej części przyszedł czas na kolejne najczęściej spotykane głębokie przyczyny nadwagi oraz innych problemów związanych z ciałem:

- Życiowy pesymizm, niezadowolenie z życia, negatywne nastawienie do ludzi, świata oraz życia,

których następstwem są autodestrukcyjne zachowania.

Myślenie w następujący sposób:

- Życie jest ciężkie i beznadziejne.
- Zawsze mam pod górkę.
- Życie to nie bajka.
- Ludzi są źli i tylko szukają sposobu, żeby mi zaszkodzić.
- Na nikogo nie mogę liczyć.
- Trudno jest spotkać przyjaznych i życzliwych ludzi.
- Świat jest pełen zagrożeń.

• **Ukryte korzyści płynące z nadwagi,**
na przykład:

- Dzięki nadwadze mam powód, żeby się martwić i narzekać. Przyzwyczailem się do martwienia i narzekania. Taki sposób bycia miała moja mama/tata/babcia/dziadek... W jaki inny sposób miałbym się zachowywać?
- Dzięki nadwadze mogę czuć się nieszczęśliwy, a dzięki temu inni zwracają na mnie uwagę, martwią się o mnie, pomagają mi. Mam z tego wiele korzyści.
- Jeśli nie będę miał tego problemu, to nie będę miał o czym rozmawiać i na co narzekać. Wtedy inni przestaną mnie lubić.

- Jeśli będę zbyt piękny, zbyt szczęśliwy, to inni będą mi zazdrościć i przestaną mnie lubić. Wolę więc już być gruby i mieć przyjaciół.
- Nie chcę wchodzić w żadne intymne relacje, a dzięki nadwadze łatwiej jest mi trzymać mężczyzn/kobiety z daleka od siebie.
- Nie chcę pozbyć się problemu nadwagi, ponieważ ja potrzebuję problemów, o których mogę rozmawiać i nad którymi mogę pracować. Bez problemów moje życie byłoby puste i nie miałoby sensu.

• **Negatywne mechanizmy związane z jedzeniem sprzyjające nadwadze:**

Ulegamy im, bo jest to nasz nawyk, jesteśmy przyzwyczajeni działać w określony sposób w określonych sytuacjach. To taki specyficzny kod i najczęściej nawet nie wiemy jak moglibyśmy postąpić inaczej w danej sytuacji.

Najpopularniejsze negatywne mechanizmy związane z jedzeniem:

- **Zajadanie, tłumienie negatywnych emocji za pomocą jedzenia** – kiedy czujesz niepokój, lęk, obawę, kiedy czujesz się winny, niepewny siebie, zagubiony, kiedy czujesz się źle z sobą samym odruchowo sięgasz po jedzenie.
 - **Chęć jedzenia, „wypełniania” się jedzeniem, gdy tak naprawdę brakuje Ci poczucia bezpieczeństwa, miłości, równowagi, wewnętrznego**
- spokoju i harmonii, poczucia niewinności, pewności siebie itp.
- **Sięganie po jedzenie jako po łatwą i szybką przyjemność, gdy jest nam źle.**
 - **Błędne wzorce i wyobrażenia dotyczące jedzenia przejęte w dzieciństwie:**
 - Niemowlęta są zwykle trzymane na rękach podczas i po jedzeniu, dlatego od najmłodszych lat jedzenie kojarzy nam się z otrzymywaniem uwagi i miłości. **Kiedy więc teraz potrzebujemy poczuć się bardziej chciani i kochani,**



odruchowo sięgamy po jedzenie.

- Jeśli w Twoim domu jadało się w towarzystwie negatywnych emocji, złości, gniewu, czy pośpiechu, jeśli podczas posiłków opowiadano o negatywnych, przykrych wydarzeniach, **to teraz automatycznie jedzenie może kojarzyć Ci się negatywnie.**
- Rodzice często straszą swoje dzieci poważnymi konsekwencjami, jeśli te nie zjedzą całego podanego im posiłku. **Taka postawa również sprawia, że w dorosłym życiu jedzenie kojarzy nam się negatywnie.**
- Kiedy jako dziecko zjadałeś wszystko co Ci podano, byłeś chwalony i nagradzany. W ten sposób nauczyłeś się uczucia te kojarzyć z jedzeniem. **Dlatego teraz kiedy brakuje Ci uczucia przychylności, aprobaty i akceptacji, odruchowo sięgasz po jedzenie.**
- Być może kiedy jako dziecko odmawiałeś zjedzenia posiłku, wzbudzano w Tobie poczucie winy wobec osoby, która go przygotowała. Wmawiano Ci, że nie doceniasz jej starań, poświęcenia i miłości. Czułeś się z tym źle, **dlatego teraz możesz czuć podświadomy przymus zjadania wszystkiego, co ktoś Ci poda, bez względu na to, czy masz na to ochotę czy nie. Nie chcesz przecież ponownie czuć się winny.**
- W przeszłości często słyszałeś, że odziedziczyłeś tendencję do tycia lub figurę po swojej mamie, tacie, babci, albo dziadku lub jeszcze innym członku rodziny. **Takie przekonania sprawiały, że zbyt łatwo rezygnowałeś ze swoich marzeń o szczupłej sylwetce, bo wydawały Ci się one nierealne oraz niemożliwe do spełnienia. Błędnie wierzyłeś, że nie masz żadnego wpływu na swoje ciało.**

Korzystaj z otaczającej Cię **OBFITOŚCI**



Kiedy starasz się wszystko zrobić sam, to tracisz wiele z bogactwa, jakie jest wokół Ciebie.

Nie wszystko jest dla Ciebie naturalne. Nie wszystko powinieneś robić sam. Każdy z nas

ma szczególne talenty. Korzystaj więc z talentów innych ludzi, a

owoce będą znacznie większe.

Wiele osób jest zdania, że nie chcą współpracować, bo nie chcą się dzielić. To wielki błąd. Kiedy nie współpracujesz, to nie korzystasz z bogactwa jakie jest w świecie. Inni ludzie i ich zdolności to realne bogactwo dla Ciebie.

Kiedy nie współpracujesz z innymi ludźmi to zmuszasz siebie do robienia tego, co Cię męczy. A męczy Cię to, co nie jest dla Ciebie naturalne.

Kiedy nie współpracujesz i męczysz się robiąc wszystko sam, to stwarzasz sobie świat niedostatku. Stwarzasz świat, w którym musisz wszystko robić sam, w którym nie żyjesz wygodnie, przyjemnie, w którym nikt Ci nie pomaga i nie wspiera.

A niby po co istnieją inni ludzie? Żebyś musiał z nimi konkurować? NIE... żebyś mógł czerpać od nich dary i dzielić się z nimi swoimi.

Żebyście mogli się wzajemnie wspierać i doświadczać miłości.

Kiedy współpracujesz z innymi ludźmi to wchodzisz w sferę bogactwa tego świata. Stwarzasz sobie w ten sposób świat pełen obfitości, w którym chętnie ktoś Ci pomaga i robi to, czego potrzebujesz.

To świat wsparcia i bogactwa dla wszystkich.

Dlatego buduj swoją Drużynę Marzeń. Buduj i pracujcie razem. Uzupełniajcie się wzajemnie.

Wasza siła to ilość osób w Waszej drużynie podniesiona do kwadratu.

Jeśli jest was dwoje, to tak jakby było czworo!

A w jaki sposób zbudować swoją Drużynę Marzeń?

**Drużyna Marzeń to wspaniała idea.
To mała społeczność, która
pracuje
i tworzy coś, co jest ich wspólnym
celem.**

Bądź liderem i stwórz swoją własną Drużynę Marzeń.

Kiedy się zdecydujesz, to pamiętaj, że masz realny wpływ na to, z kim współpracujesz i kogo do siebie

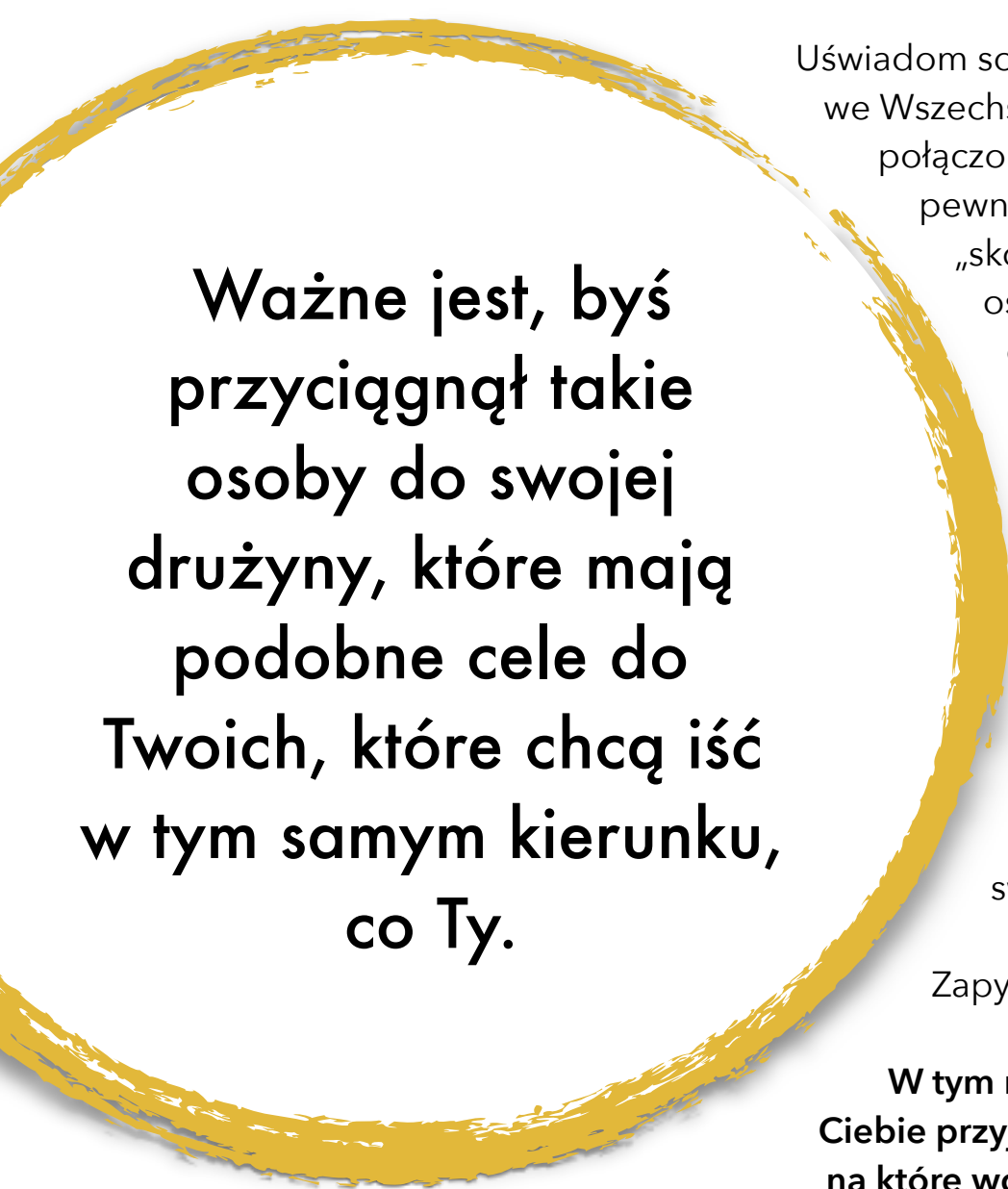
przyciągasz.

By przyciągnąć idealne osoby do współpracy zastanów się na jakich relacjach Ci zależy. Pomyśl, o jakich współpracownikach marzysz. Jacy mają być? Jakie cechy mają posiadać?

Teraz przypomnij sobie jakie zdolności są Ci potrzebne? Jakie kompetencje uzupełniają Twoje własne? Pomyśl o tym wszystkim, co przyda się przy realizacji Twojej wizji.



Teraz ustal sobie jakie główne cele Twojej wizji ma realizować Twoja Drużyna Marzeń. Określ dokładnie cel drogi, którą chcesz podążać.



**Ważne jest, byś
przyciągnął takie
osoby do swojej
drużyny, które mają
podobne cele do
Twoich, które chcą iść
w tym samym kierunku,
co Ty.**

Zapisz to wszystko na kartce...

Teraz połóż się wygodnie, zamknij oczy i weź 10 głębokich oddechów. Zrelaksuj swoje ciało zaczynając od stóp aż do czubka głowy. Teraz

wyobraź sobie ludzi, których chcesz przyciągnąć. Wyobraź sobie to bardzo dokładnie. Jacy mają być? Jakimi zdolnościami mają uzupełniać Twoją drużynę? Przypomnij sobie co zapisałeś.

Uświadom sobie teraz, że wszystko we Wszechświecie jest ze sobą połączone, że możesz w pewnym sensie

„skontaktować się” z osobami, które chcesz do siebie przyciągnąć. Zaproś te osoby do współpracy. Zobacz jak się do Ciebie uśmiechają i Cię witają. Powiedz co masz im do zaoferowania. Przedstaw swoją wizję. Pokaż im cel, jaki wybrałeś dla swojej Drużyny Marzeń.

Zapytaj co o tym myślą.

W tym momencie mogą do Ciebie przyjść genialne pomysły, na które wcześniej nie wpadłeś.

Zaproś te osoby do swojej drużyny i zaufaj, że już wkrótce realnie pojawią się one w Twoim życiu. Powodzenia!

Czakra Brzucha

Czakra brzucha jest to druga w kolejności czakra spośród siedmiu głównych czakr w ciele człowieka.

Znajduje się na wysokości podbrzusza, w okolicy krzyża, poniżej pępka. Jej sanskrycka nazwa to svadhisthana. Czakrę brzucha reprezentuje **sześciopłatkowy lotos**. Łączy się ją z **żywiółem wody** oraz zmysłem

smaku, a jej kolorem podstawowym jest **pomarańcz**.

Podstawowymi uczuciami powiązanymi z czakrą brzucha są:

***bezpieczeństwo,
akceptacja, stabilność,
niezależność,
przyjemność i energia
życiowa.***

Czakra brzucha to także centrum energii seksualnej. Jest symbolem daru życia i związana jest z płodnością.

Z racji swojego umiejscowienia czakra brzucha odpowiada za funkcjonowanie takich narządów jak **organy płciowe, nerki i pęcherz moczowy**. Stan czakry brzucha wpływa na jakość wszystkich płynów w organizmie, a więc przede wszystkim na **krew i limfę**.

Jeśli czakra brzucha funkcjonuje prawidłowo jesteśmy otwarci, niezależni, naturalni, życzliwi i zadowolenie z siebie. Osoby z otwartą czakrą brzucha, mogą z dużym powodzeniem realizować się w wybranych przez siebie dziedzinach życia.

Zaburzenia czakry brzucha powstają zazwyczaj w dzieciństwie i w okresie dojrzewania, a spowodowane są przede wszystkim sposobem wychowania, zakazami i nakazami. Na przykład, im więcej tabu na

temat seksu, tym więcej zaburzeń występujących w czakrze brzucha, ponieważ właśnie w niej kodują się wszelkie **blokady dotyczące sfery seksualnej**.

Zaburzona czakra brzucha to także **zaburzone poczucie**

bezpieczeństwa w świecie, a czasem nawet objawy agresji lub nietolerancji. Osoby z przyblokowaną lub słabo rozwiniętą czakrą brzucha mają tendencję do potępiania i krytykowania siebie samego lub innych osób. Bywają bardzo emocjonalne, co szybko wypala ich energię życiową, przez co często odczuwają niemoc.

Otwieranie i oczyszczanie Czakry Brzucha

Jeśli chcesz bardziej otworzyć lub oczyścić swoją czakrę brzucha warto byś stosował wszelkiego rodzaju **afirmacje** związane z cechami przypisanymi do tej czakry. Mogą to być dla przykładu takie afirmacje jak:

- ***Ja (Twoje imię) jestem doskonale bezpieczny.***

- *Ja (Twoje imię) jestem doskonale niezależny od nikogo i od niczego.*
- *Ja (Twoje imię) akceptuję doskonale bezpieczeństwo w sobie.*
- *Ja (Twoje imię) akceptuję w sobie moją seksualność.*
- *Ja (Twoje imię) w pełni zasługuję na przyjemność i zadowolenie w życiu.*
- *Ja (Twoje imię) jestem świadomy swoich emocji i z łatwością się ich pozbywam.*

Na tę czakrę dobrze oddziałują również medytacje i wizualizacje związane z wodą, na przykład spędzanie czasu nad jeziorem lub morzem oraz wszystko, co związane z kolorem tej czakry, czyli pomarańczem.

Dźwiękami, którymi możesz pobudzić swoją czakrę brzucha są **mantra „VAM”** oraz **dźwięk D**, wytworzony za pomocą kamertonu lub grany na dowolnym instrumencie.

Z dziedziny aromaterapii doskonale sprawdzają się tu takie zapachy jak



*ylang-ylang, róża,
geranium, jaśmin oraz
sandał,*

a także następujące kamienie
szlachetne:

*karneol, pomarańczowy
topaz, bursztyn, ognisty
opal, ognisty agat i
hematyt.*

Dla czakry brzucha istnieje też specjalny układ rąk, czyli **mudra**, która ma właściwości otwierające i uzdrawiające tę czakrę. Aby wykonać mudrę dla czakry brzucha ułóż dłonie na udach, jedną dłoń wierzchem na spodzie drugiej. Niech Twoje kciuki dotykają się czubkami, a brzegi dłoni dotykają miejsca, gdzie znajduje się czakra brzucha (dwa centymetry poniżej pępka).

Każda z opisanych wyżej metod wzmacnia i otwiera czakrę brzucha. Wypróbuj je i wybierz dla siebie te, które będą dla Ciebie najprzyjemniejsze.



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

Numerologia - Jaka jesteś cyfrą?

**Według numerologii każda cyfra
charakteryzuje się inną wibracją,
której można przypisać pewne
konkretne cechy i właściwości.**

Mogą one dotyczyć osób, zdarzeń,
związków itp.

Najczęściej znaczenie
numerologiczne określa się na
podstawie wyznaczenia wartości
numerologicznej z daty danego

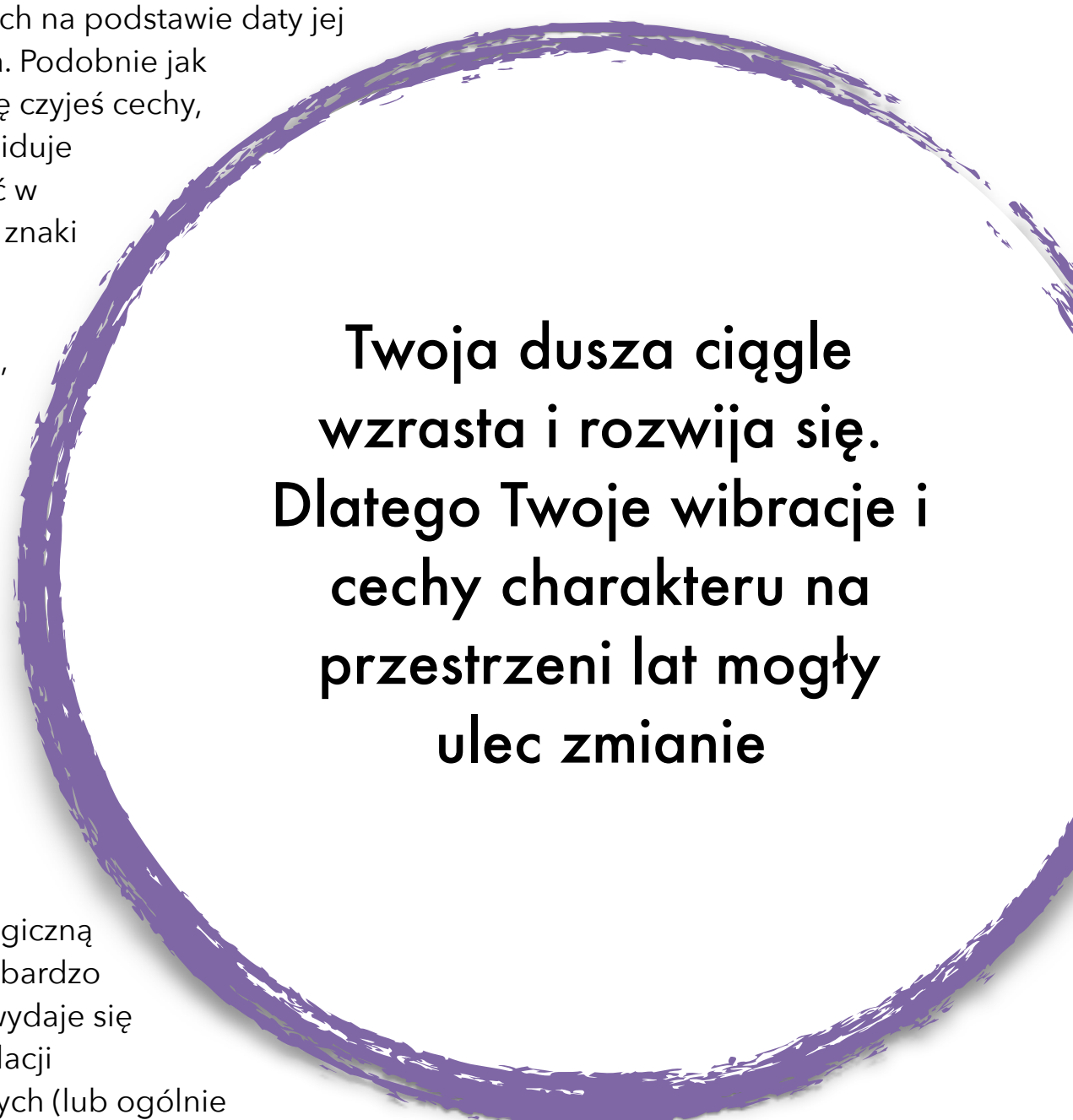
wydarzenia. Na przykład bardzo popularne jest określanie charakteru osoby za pomocą jednej z cyfr numerologicznych obliczonych na podstawie daty jej urodzenia. Podobnie jak określa się czyjeś cechy, czy przewiduje przyszłość w oparciu o znaki zodiaku.

Idąc dalej,
kiedy
wiemy
już jaką
cyfrą

numerologiczną jesteśmy, bardzo ciekawa wydaje się analiza relacji związkowych (lub ogólnie międzyludzkich) pomiędzy osobami będących różnymi cyframi numerologicznymi. Tym dokładnie zajmuje się numerologia partnerska.

Ale jak obliczyć swoją cyfrę numerologiczną według daty

urodzenia? Nic prostszego. Zanim jednak to zrobisz pamiętaj, że każda cyfra ma swoją wibrację.



**Twoja dusza ciągle
wzrasta i rozwija się.
Dlatego Twoje wibracje i
cechy charakteru na
przestrzeni lat mogły
ulec zmianie**

i niekoniecznie odpowiadają jeden do jednego charakterystyce Twojej cyfry urodzeniowej.

Warto o tym pamiętać.

Obliczanie swojej cyfry numerologicznej według daty urodzenia

Najlepiej wyjaśnić cały proces na przykładzie. Dla kogoś urodzonego **13 czerwca 1974 roku** należy wykonać następujące działanie polegające na dodaniu do siebie wszystkich kolejnych cyfr daty urodzenia - dnia, miesiąca oraz roku:

$$1 + 3 + 0 + 6 + 1 + 9 + 7 + 4 = 31$$

a następnie otrzymany wynik należy zredukować do jednej cyfry dodając do siebie poszczególne cyfry tego wyniku:

$$3 + 1 = 4$$

Wynik końcowy to

numerologiczna cyfra
4.

W całym obliczeniu chodzi o to, by wynik zredukować do jednej cyfry. Cyfry 0 i 6 w pierwszym działaniu oczywiście odpowiadają czerwcowi, czyli szóstemu miesiącowi roku.

Jak od każdej reguły i w numerologii istnieją pewne wyjątki. Mianowicie jeśli dodając do siebie cyfry pochodzące z daty urodzenia w pierwszym działaniu otrzymamy wynik typu: **11, 22, 33, 44** itd., oznacza to pewną wyjątkową cechę.

Liczby składające się z dwóch jednakowych cyfr w numerologii określane są mianem **liczb mistrzowskich**. Oczywiście i dla takich osób można nadal

redukować wynik i określić jej charakter za pomocą standardowej cyfry numerologicznej, jednak należy pamiętać o dodatkowych wyjątkowych cechach i wibracjach tej osoby pochodzących z liczby mistrzowskiej.

A Ty już wiesz jaką jesteś cyfrą numerologiczną?

Alchemia Pisma - **Kształt linii**

Zdjęcie: iStock.com/artisteer



Prowadzenie linii pisma to kolejny bardzo ważny aspekt analizy psychografologicznej, który dużo może nam powiedzieć o osobie piszącej.

Sposób prowadzenia linii pisma najłatwiej jest zaobserwować na gładkim papierze. Jednak papier w linie lub kratkę także często umożliwia

zaobserwowanie wiodącej

tendencji kształtu linii u danego autora pisma odręcznego.

Najczęściej spotykane kształty linii pisma to linie wyraźnie wznoszące się, opadające lub idealnie poziome. Nierzadkim przypadkiem są też linie o zmiennym nachyleniu widoczne w jednym i tym samym rękopisie.

Linie pisma wznoszące się

najczęściej charakteryzują osoby optymistycznie i pogodnie patrzące na świat oraz w przyszłość. To osoby dynamiczne, aktywne i ambitne z często niemałymi aspiracjami.

Opadające linie pisma

z kolei charakteryzują głównie pesymistów, maruderów i osoby ogólnie zniechęcone do życia, czy działania.

Rękopis ze zmieniającym się

nachyleniem linii pisma

bardzo często jest autorstwa osób, które tak jak na kartce, tak i w życiu bywają chaotyczne, zmienne i słabo zorganizowane. Nieobce są im także częste, nawet skrajne w krótkim czasie zmiany nastrojów.

Za to

rękopis składający się z równych poziomych linii

jest typowy dla ludzi silnych wewnątrznie, pewnych siebie, stabilnych, konsekwentnych i zdecydowanych. Cechy te są szczególnie silne, jeśli idealnie równe poziome linie pisma prowadzone są na gładkim papierze bez pomocniczych linii czy kratek.

Istnieją jeszcze inne, co prawda rzadziej spotykane, ale równie interesujące charakterystyki linii pisma. Należą do nich linie pisma falujące, schodkowe lub unoszące się nad liniami pomocniczymi na papierze.

Te ostatnie czyli

Pismo falujące

charakteryzuje osoby podatne na zmiany nastroju oraz wpływy z zewnątrz. Co ciekawe osoby prezentujące tę cechę pisma często jednocześnie przejawiają talenty dyplomatyczne.

Z kolei

pismo schodkowe

sugeruje również osobę zmienną, która posiada tak zwany „słomiany zapal”. To znaczy, bardzo łatwo angażuje się w coraz to nowsze pomysły, ale i równie łatwo się do nich zniechęca.

Z każdym artykułem poznajesz nowe elementy pisma, które składają się na całościową analizę psychografologiczną. Wiele z tych elementów jeszcze przed nami, dlatego pamiętaj, by nie wyciągać zbyt daleko idących wniosków na podstawie zaledwie kilku cech pisma.

Tylko kompletna analiza charakteru pisma zawierająca wszystkie niezbędne elementy może dać rzetelny i co najważniejsze z dużym prawdopodobieństwem prawdziwy obraz cech charakteru autora badanego rękopisu.

linie pisma unoszące się nad liniami na papierze

to pismo osób górnolotnych, uduchowionych, o dużych ambicjach i aspiracjach. Jeśli jeszcze dodatkowo taki sposób pisania łączy się z tendencją unoszących się linii pisma, to powiązane z tym cechy charakteru można uznać za szczególnie wyraźne u osoby piszącej.

Jak obecne w otoczeniu promieniowania wpływają na człowieka?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model

Zdjęcie: iStock.com/BartekSzewczyk

Promieniowania radiestezyjne mogą mieć na człowieka wpływ pozytywny lub negatywny.

Pewna część tych promieniowań, to promieniowania geopatyczne, czyli niekorzystne dla zdrowia człowieka, a także wszystkich żywych istot.

Większość ptaków i ssaków instynktownie unika szkodliwych energii emitowanych przez

otoczenie, a jeśli nie mogą ich unikać, to zaczynają chorować.

Dzieje się tak dlatego, że jedne częstotliwości działają na nas korzystnie, ponieważ harmonizują z wibracjami naszych ciał i umysłów, a inne pozostają z nami w dysharmonii, tak jak właśnie promieniowania geopatyczne.

niekorzystnie napromieniowanych miejscach, ale także od siły tych promieniowań oraz w mniejszym stopniu od predyspozycji indywidualnych osoby.

Osoby nadwrażliwe nie powinny w ogóle wchodzić w obszar niekorzystnych promieniowań. Jeśli jednak tak się dzieje, to osoby takie natychmiast czują się źle lub dziwnie.

Człowiek, który przebywa na obszarze niekorzystnego promieniowania zużywa dużo więcej energii na podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych, niż w warunkach normalnych.

Im więcej czasu taka osoba spędza w niekorzystnie napromieniowanych miejscach, tym bardziej jej stan zdrowia się pogarsza, a jej organizm po prostu stopniowo się wycieńcza. Tempo pogarszania się zdrowia czy samopoczucia nie zależy tylko od ilości czasu przebywania na

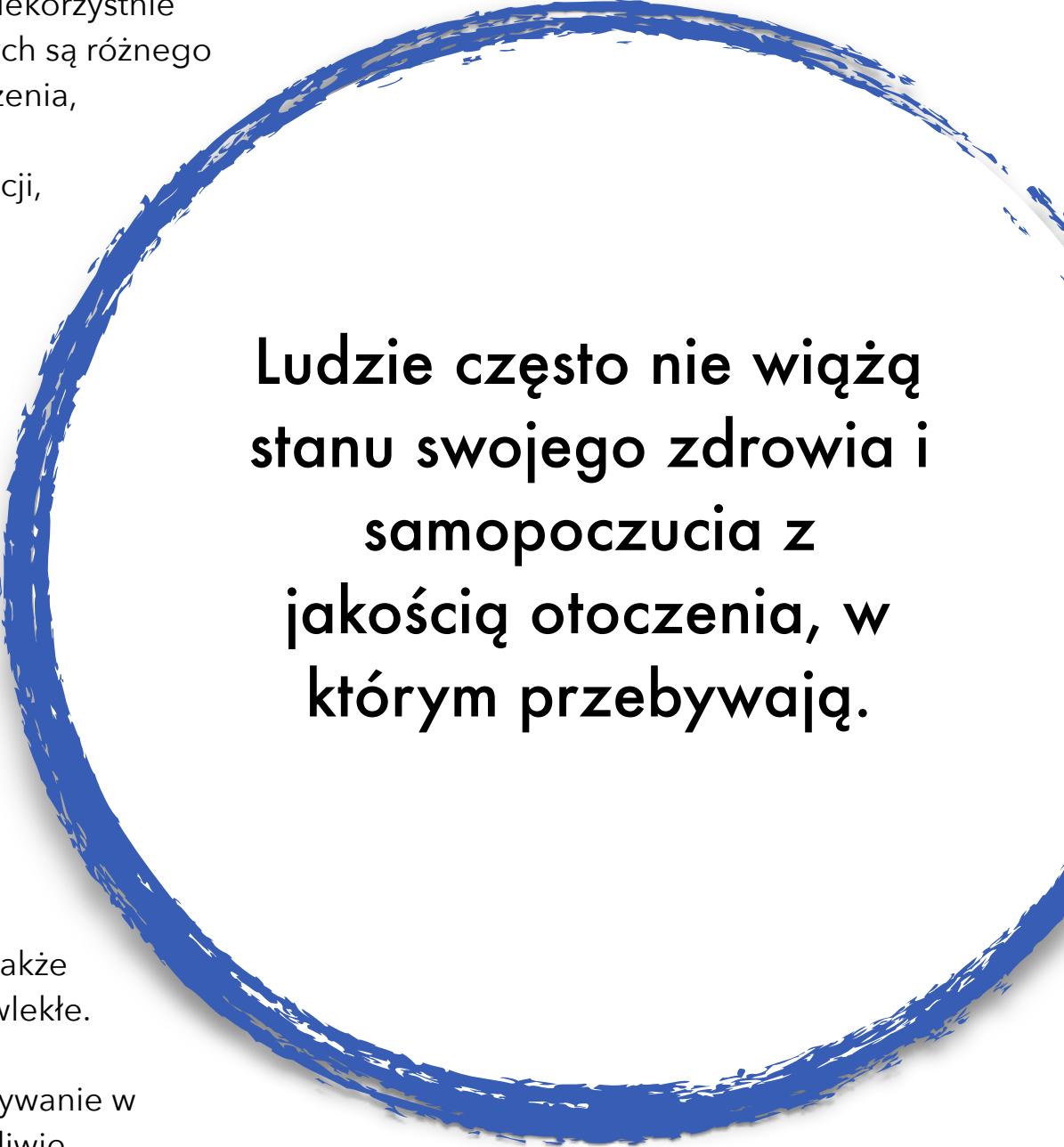
Automatycznie pojawia się u nich ból głowy, osłabienie, przytłoczenie, a czasami ogarnia je bezpodstawny lęk lub mdleją.

Typowe objawy jakie pojawiają się u dzieci przebywających nad ciekami wodnymi to koszmary senne, agresja, rozbicie psychiczne. Dzieci takie często także moczą się w nocy.

Wynikiem dłuższego przebywania w miejscach niekorzystnie promieniujących są różnego rodzaju schorzenia, począwszy od zwykłych infekcji, poprzez chroniczne zmęczenie, stres,

przedwczesne starzenie się, problemy z odpornością organizmu, a także choroby przewlekłe.

Dłuższe przebywanie w miejscu szkodliwie napromieniowanym może powodować też pogorszenie się zdrowia psychicznego. Dobrym przykładem są tu długotrwałe i powracające depresje. Zdarza się też, że w takich miejscach uaktywniają się choroby psychiczne.



Ludzie często nie wiążą stanu swojego zdrowia i samopoczucia z jakością otoczenia, w którym przebywają.

A uświadomienie sobie jaki wpływ mają na nas różne promieniowania oraz zadbanie o to, by skutecznie się przed nimi zabezpieczać, może naprawdę znacząco podnieść jakość Twojego życia i życia Twoich bliskich.

Newsletter

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

[DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA](#)



Nasza misja
**Obdarzać i łączyć
wspaniałych ludzi**

Dołącz do nas
poczta@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

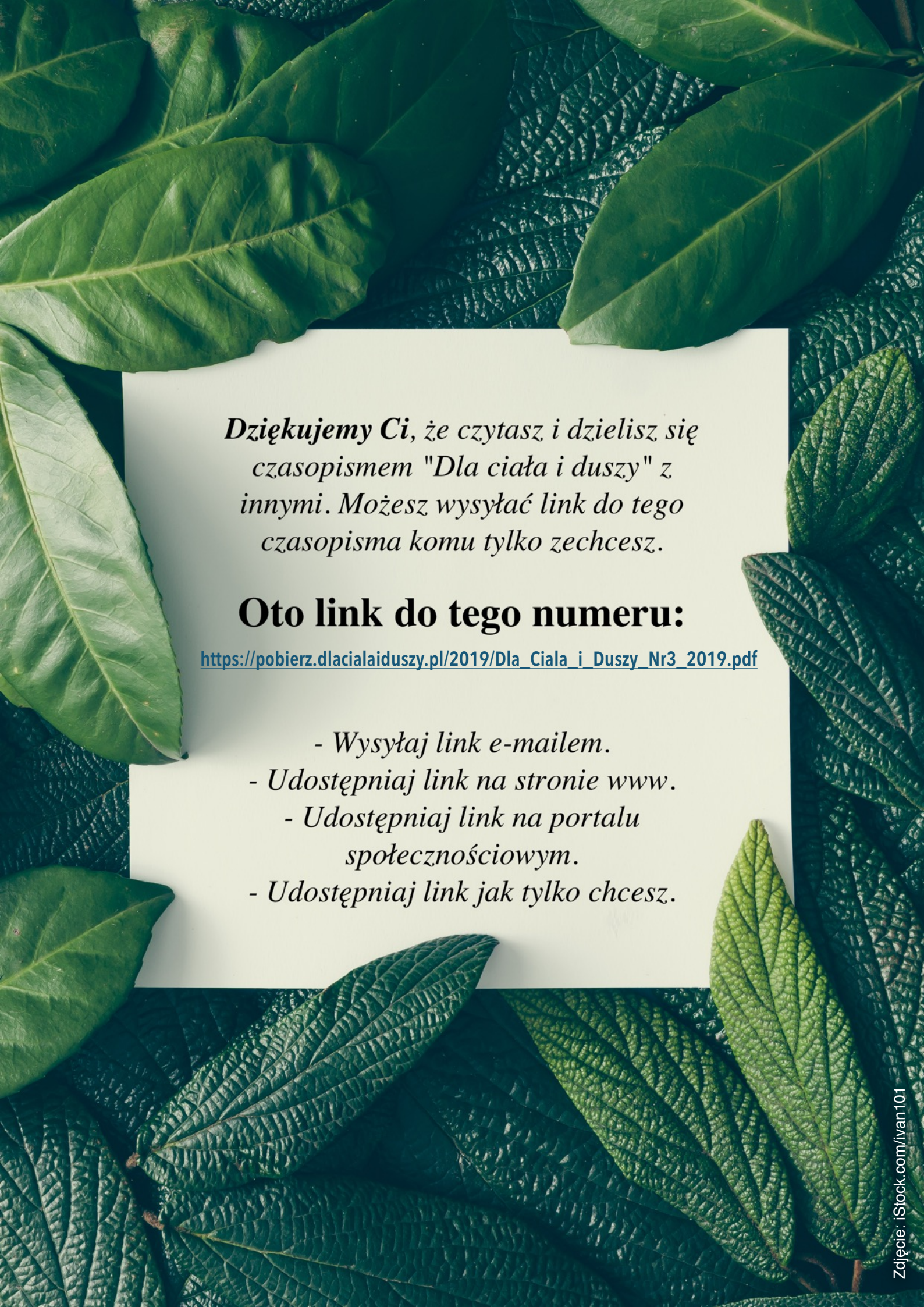
Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

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, 29 kwietnia 2019

The background of the entire page is a close-up photograph of various green leaves. Some leaves are smooth and have prominent veins, while others are more textured and serrated. The leaves are arranged in a way that they frame the central white text area.

*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 Ciała i Duszy Nr3 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr3_2019.pdf)

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