

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała *i Duszy*

www.dlacialaiduszy.pl
Nr 5 (5) 06/2019



afirmacje

**UZDRAWIANIE
ZWIĄZKU
PARTNERSKIEGO**

**POSŁUCHAJ
MP3**

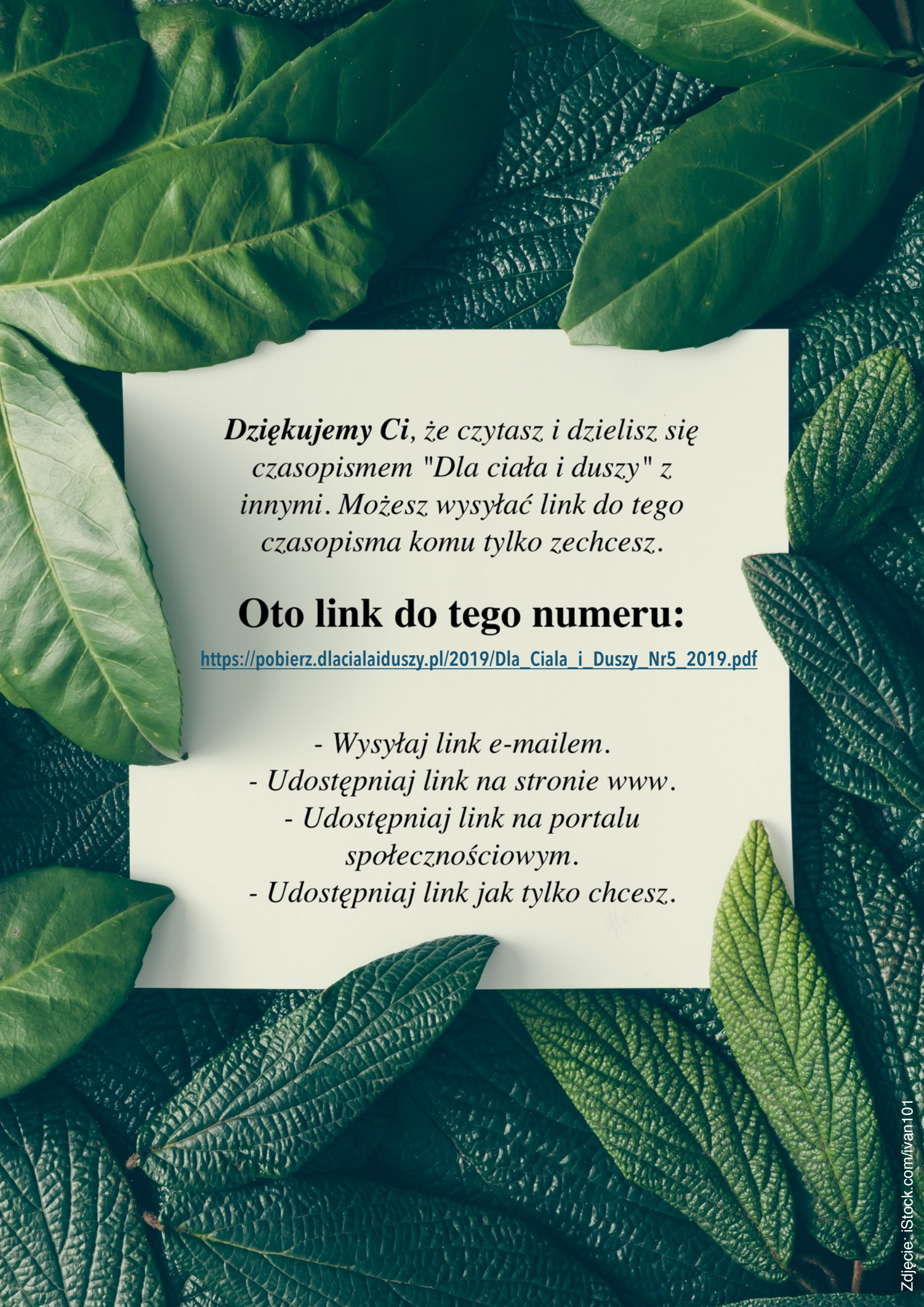
**CO ZROBIĆ
KIEDY ZWIĄZEK
PRZYGASA?**

JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE CI

**ŚWIADOME
ODDYCHANIE?**

JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIE NAJLEPSZA?

super

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 Ciala i Duszy Nr5 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr5_2019.pdf)

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

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

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

Redakcja czasopisma
"Dla ciała i duszy"



W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

- Audio** 7 Dźwięki Natury dla ciała i duszy - Deszcz
- Audio** 8 Afirmacje audio dla ciała i duszy - Uzdrawianie Związku Partnerskiego
- 10 Otwórz się na łatwość i lekkość życia
- 14 Jak rozpoznać która afirmacja jest dla mnie najlepsza?
- 17 Zaczynij z dobrego miejsca - Zmiana osobista jest naprawdę osobista
Artykuł promocyjny

ODRODZENIE ODDECHEM

- 23 Jakie korzyści przyniesie Ci świadome oddychanie?
-

RELACJE Z LUDŹMI

- 26 Co zrobić kiedy związek przygasa?
-

RELACJE ZE ŚWIATEM

32 4 kroki, by uzdrowić swój świat: Krok 4 - Uzdrawianie relacji z sobą samym

CIAŁO I ZDROWIE

37 Części ciała człowieka oraz ich duchowe znaczenie:
Głowa i twarz

BOGACTWO I SUKCES

40 Pokochaj pieniądze!

ANALIZA DUCHOWA

45 Czakra splotu słonecznego

ALCHEMIA PISMA

49 Graficzny podział pisma

Dźwięki Natury dla ciała i duszy

DESZCZ

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

[WŁĄCZ DŹWIĘKI](#)

Afirmacje audio dla ciała i duszy

Uzdrowianie Związku Partnerńskiego

Spaceruj, biegaj lub ćwicz słuchając
pozytywnych afirmacji. Uzdrowiaj swój
związek i spraw, by cudownie
rozkwitł na nowo!

WŁĄCZ AFIRMACJE

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



Otwórz się na łatwość i lekkość życia

Zdjęcie: iStock.com/Saida

Często osoby rozwijające się duchowo popełniają pewien ważny błąd. Wykonują bowiem praktyki, które ich męczą. Wierzą, że poprzez te praktyki będą wznosić się coraz wyżej i wyżej.

Wierzą, że właśnie poprzez wysiłek i wyrzeczenia doświadczą szczęścia i spełnienia.

Ale nie tędy droga.

Praca ze sobą nie wymaga od Ciebie wysiłku, a rezygnacji z wysiłku.

Zobacz. Im więcej wysiłku, tym więcej napięć. Im więcej napięć, tym więcej blokad w ciele. Im więcej blokad w ciele, tym mniej energii miłości potrafi przez to ciało płynąć.

Podsumowując, im więcej doświadczasz wysiłku, tym mniej doświadczasz miłości.

Zmęczenie i wysiłek wynikają ze zbyt dużej presji. Presja tworzy napięcie, a napięcie tworzy zmęczenie. Nie potrzebujesz presji. Nie musisz się zmuszać, by osiągnąć swoje cele. Przeciwnie.

Im mniej się wysilasz, tym więcej i pełniej jesteś w stanie osiągnąć.

Jeśli Twoje życie i rozwój wymagają dużego wysiłku, to teraz warto to

zmienić. To czas, by Twój rozwój i życie zaczęły dawać Ci radość, lekkość i przyjemność. Przecież masz coraz pełniej doświadczać swojej doskonałości. A doskonałość to lekkość, radość, łatwość, przyjemność, bogactwo, niewinność, miłość itd.

Tylko oczyszczając swoje wyobrażenia i intencje sprawiasz, że Twoje życie nabiera rozpędu!

Wszechświat nie chce byś cierpiał, tylko byś był pełny szczęścia, radości i lekkości. Takim też ma być Twoje życie.

Ale skąd się biorą wysiłki i napięcia? Jak usunąć je ze swojego życia? Otóż wszelkie wysiłki są wynikiem negatywnych wyobrażeń i intencji.

Głównie tych, które dotyczą życia w różnych jego aspektach.

Negatywne wyobrażenia o życiu, rodzą wysiłek w życiu.

Dlatego jeśli chcesz coś z tym zrobić, wypisz sobie

wszystko to, co jest przeciwieństwem wysiłku, którego



doświadczasz. Wypisz wszystko, czego chcesz doświadczać w życiu, a czego jeszcze nie czujesz. Może to być łatwość, lekkość, radość, przyjemność, miłość, bezpieczeństwo, swoboda, spontaniczność itp.

Teraz utwórz do tego swoją afirmację wdzięczności życia. Czyli podstawową myśl, wyobrażenie, które będzie Cię przemieniało Twoje wnętrze. Może to być na przykład:

***Dziękuję sobie (Wszechświatowi),
że moje życie już teraz jest pełne
lekkości (łatwości, radości,***

***przyjemności, bezpieczeństwa,
swobody, spontaniczności itp.).***

Powtarzaj to sobie zanim zaśniesz.
Powtarzaj to sobie jak się przebudzisz.

W ten prosty sposób każdego dnia będziesz przemieniać swoje wyobrażenia, swoje intencje dotyczące życia. To prosta rzecz, ale działa!

**Życie ma być proste! Pamiętaj, że
to nie życie buduje Twoje
wyobrażenia, ale Twoje
wyobrażenia budują Twoje życie.**

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](#)



Jak rozpoznać która

afirmacja jest dla mnie najlepsza?

**Praca z afirmacjami, czyli pozytywnymi
stwierdzeniami na jakiś temat to bardzo
prosta, ale i skuteczna forma zmiany
swojego sposobu myślenia,
wyobrażeń...**

a co za tym idzie także i tego, co
przyciągamy do swojego życia i
doświadczenia.

Ale jak nie tracić czasu i znaleźć te
najlepsze i właściwe dla siebie

afirmacje. Jest na to prosty sposób. Wystarczy uważne obserwowanie swoich reakcji oraz odczuć pojawiających się przy stosowaniu konkretnej afirmacji.

Zacznij testować wybrane przez siebie afirmacje, które w Twoim odczuciu mogą być dla Ciebie pomocne.

Jeśli po przeczytaniu afirmacji poczujesz spokój, radość i szczęście, jeśli poczujesz, że Twoja podświadomość w pełni akceptuje treść afirmacji i uważa ją za prawdziwą, to znaczy, że z tą afirmacją nie musisz nic robić. Ten temat jest u Ciebie czysty i nie masz tu żadnych negatywnych wzorców, ani wyobrażeń.

Jeśli natomiast podczas czytania którejś afirmacji pojawią się u Ciebie nieprzyjemne emocje lub jeśli Twoja podświadomość uzna, że słowa afirmacji to kompletna bzdura i nieprawda, to znak, że jest tu coś do zrobienia.

**Po przeczytaniu
każdej z nich
zatrzymaj się na
moment i zobacz co
czujesz. Twoje
odczucia mogą być
pozytywne lub
negatywne.**

Nieprzyjemne emocje lub wyraźny sprzeciw podświadomości podczas czytania afirmacji pojawiają się, jeśli w pełni nie akceptujesz jej słów. Oznacza

to, że Twoja podświadomość trzyma w sobie jeszcze jakieś błędne wzorce i wyobrażenia dotyczące tego tematu, które trzeba oczyścić. Z taką afirmacją zdecydowanie warto popracować.

A co, jeśli okaże się, że żadna ze znanych Ci afirmacji nie pasuje do Twojego problemu? Może przecież się tak zdarzyć. Nie próbuj wtedy na siłę dopasowywać do niego gotowych afirmacji.

Dla konkretnego problemu warto wybierać konkretne i trafne rozwiązania. Dzięki temu

zaoszczędzisz czas i energię, a także będziesz dużo bardziej zadowolony z rezultatów.

Jeśli więc kiedyś poczujesz, że żadna ze znanych Ci afirmacji nie jest tym, czego szukasz, to mam dla Ciebie inne rozwiązanie.

W kolejnym artykule pokażę Ci jak stworzyć własną afirmację będącą rozwiązaniem konkretnego problemu.



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

Zacznij z dobrego miejsca

Zmiana osobista jest naprawdę osobista

Zdecydowanie częściej niż siebie, pragniemy zmieniać innych. I wcale nie dlatego, że jesteśmy tacy wspaniałomyślni. To wrodzony mechanizm obronny. Nic jednak nie jest niemożliwe! Zawsze możemy poprawić

swoje relacje z ludźmi i dostąpić osobistej zmiany zaczynając z dobrego miejsca - od siebie.

Z wielką łatwością przychodzi nam ocenianie postaw i zachowań otaczających nas ludzi. Mogłoby się wydawać, że jesteśmy w tym

ekspertami. W końcu to inni nas najczęściej ranią lub denerwują, a jeśli już towarzyszy nam świadomość, że sami mogliśmy się do tego przyczynić, to najczęściej staramy się ją bagatelizować. Nie jest to jednak akt naszej złej woli, ale raczej wrodzony mechanizm obronny.

Usunięcie z umysłu przykrej obserwacji na własny temat odbywa się niemal mechanicznie, bez zastanowienia. I najczęściej nie towarzyszy nam refleksja, że taki proces ma miejsce. Poznanie siebie, a także ewentualna zmiana, której moglibyśmy sobie życzyć lub potrzebować związana jest z przełamaniem tej bariery ochronnej.

Utopijna wizja sprawczości, a prawda o sobie

Dopóki nie zobaczymy i nie przyznamy sami przed sobą, co robimy i jak się zachowujemy, a także, co przy tym naprawdę myślimy i czujemy, to o żadnej zamierzonej zmianie nie może być mowy. Zazwyczaj wierzymy, że życie byłoby o niebo lepsze, gdyby to

inni ludzie zechcieli się zmienić. To myślenie życzeniowe. Nic więcej jak utopijna wizja naszej sprawczości. Ileż dramatów i zmagañ przeżywamy, kiedy usiłujemy narzucać innym swój własny obraz rzeczywistości. I to wszystko w trosce o innych! Dzisiaj trzeba nam pojąć i zrozumieć, że taka postawa to błąd.

To, co dotyczy nas - zwykle odnosi się także do innych. Dużo łatwiej formułować nam „zamówienia” na czyjąś zmianę niż przyznać, że jedyne, co możemy zrobić w danej sytuacji, to skoncentrowanie się na sobie w takim ujęciu, które pozwala dostrzec istotę danej sprawy. A mowa tu o naszym zachowaniu, stosunku do danego człowieka lub sytuacji, a także o związanych z tym proces myślowo - emocjonalny.

To ciekawe, że wielu ludzi uważa, że myśli w ogóle nie mają znaczenia. Z własnego doświadczenia wiem, że to nieprawda. Myśl jest matką wszelkiego stworzenia, a podszyta odpowiednią emocją jest w stanie czynić cuda. I nie chodzi tu o nic, co byłoby sprzeczne z naturą. Wręcz przeciwnie, mając tę świadomość, jesteśmy bliżsi zrozumienia życia.

Zamiast wymuszać zmianę, zapytaj o radę

Żądanie zmiany lub wymuszanie na kimś określonego zachowania najczęściej wywołuje bunt i uruchamia przekorę – u nas i u

innych. Prośba natomiast przedstawiona w niezagrażający sposób ma szansę na rozważenie. Dostarcza naszemu partnerowi wyraźnego komunikatu, o jaką zmianę nam chodzi, jak również stanowi pewną zachętę do współpracy. Jej atutem jest to, że pozwala zachować drugiej osobie możliwość dokonania wyboru. To również informacja, która wskazuje na szacunek dla odmiennej postawy lub poglądu drugiego człowieka.

Innym rodzajem prośby może być oznajmienie, że coś nas szczególnie rani lub razi, ale wyrażone w sposób, w którym to my przyznajemy się do tego, że mamy problem. W ten sposób nie oskarżamy, nie obwiniamy, a więc w żaden sposób nie naruszamy drugiej osoby. Mówimy natomiast: „Zauważyłem, że złościsz się, gdy narzucasz mi swoje zdanie. Poradź mi, co mam zrobić, aby nie czuć się w tej sytuacji zagrożony?”. Ta metoda jest skuteczna, ale tylko wtedy, kiedy umiemy odsunąć od siebie swoje ego i przyznać się, że my również odpowiadamy za



przebieg komunikacji, a ta jest czynieniem wspólnym. Dodatkowo musimy się również liczyć, z ryzykiem dowiedzenia się czegoś na swój temat. Możemy na przykład w odpowiedzi usłyszeć: „Wydaje mi się, że twoje granice nie są jeszcze dostatecznie mocne, aby zachować w tej sytuacji spokój ducha.

Powinieneś bardziej popracować nad swoją asertywnością, wtedy moje uwagi nie będą cię ranić.”. A więc jasnym staje się, że zmiana w zachowaniu drugiej osoby ściśle wiąże się ze zmianą naszego zachowania. To bardzo trudna umiejętność, gdyż wymaga kontaktu z własnymi uczuciami. Konieczna staje się swojego rodzaju sprężystość emocjonalna, czyli identyfikacja emocji oraz umiejętność panowania nad nimi – szczególnie w sytuacjach wzburzenia emocjonalnego.

Bywa i tak, że ludzie wyrządzają przykrość i sprawiają zawód innym tylko dlatego, że zapominają jak się kocha. Wszyscy bywamy nieczułymi na cudze potrzeby egoistami, nawet jeśli są to potrzeby osób nam najbliższych. To, że bywamy - nie znaczy, że nimi jesteśmy. Tak czy inaczej, konflikty są nieuniknione nawet w środowisku pełnym miłości i wsparcia. Warto ten fakt uznać za dobrodziejstwo, które może przyczynić się do naszej zmiany. I warto pamiętać, że zmiana jest naprawdę osobista – każdy zmienia się sam!

Autor Elżbieta Dudczak

Reklama



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYNĄ
HOLISTYCZNA
Kalisz

tel. 602 297 656

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

www.aqabal.pl

Nasza misja
**Obdarzać i łączyć
wspaniałych ludzi**

Dołącz do nas
poczta@dlacialaiduszy.pl

Razem tworzymy czasopismo!



Jesteśmy by łączyć i obdarzać wspaniałych ludzi!

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

Napisz do nas:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Jakie korzyści przyniesie Ci

świadome oddychanie?

**Świadomy pogłębiony oddech
posiada niezwykłą zdolność
przemiany Twojego wnętrza, a tym
samym Twojego życia.**

Ale to nie wszystko. Oprócz tego
ma całe mnóstwo innych zalet.
Między innymi poczujesz jak

znacząco dzięki niemu podniesie
się jakość Twojego życia również od
strony fizycznej.



Zobacz jakie jeszcze korzyści przyniesie Ci nauka oczyszczającej i uzdrawiającej techniki oddychania:

★ Już nawet kilka minut pogłębionego oddechu oczyszcza energetycznie oraz rozpuszcza blokady emocjonalne tkwiące w ciele i umyśle człowieka.

★ Oczyszcza, otwiera i rozwija czakry.

★ Świadomy oddech wspaniale wpływa także na naszą podświadomość. Dzięki dobrze dobranej technice oddychania podświadomość w wyjątkowy sposób otwiera się na spełnianie naszych próśb i życzeń. Można jej wtedy dużo więcej wytłumaczyć i wyjaśnić. Jest także dużo bardziej podatna na nasze sugestie.

★ Taki stan podświadomości jest szczególnie przydatny podczas pracy nad zmianą swoich wzorców czy wyobrażeń. Właśnie w takim stanie, czyli po intensywnym oddychaniu warto robić modlitwy, pisać afirmacje,

wizualizować, czy medytować. Bo właśnie wtedy, kiedy Twoje wibracje są bardzo wysokie, techniki te przyniosą Ci najwięcej korzyści i wspaniałe rezultaty. Ogólnie rzecz biorąc można powiedzieć, że oddychanie bardzo wzmacnia i polepsza każdą praktykę duchową.

★ Świadomy oddech energetyzuje nas, czyli wypełnia dobroczynną energią życiową inaczej zwaną maną. Z kolei energia życiowa dostarczana wraz z oddechem odżywia nasz organizm, w tym komórki oraz system nerwowy. A im więcej energii życiowej przepływa przez Twój organizm, tym lepsza jest Twoja żywotność i Twoje zdrowie.

Czy wiesz, że regularne głębokie i świadome oddychanie wytwarza wystarczającą ilość energii, by utrzymać człowieka w stałej dobrej kondycji fizycznej, a także psychicznej?

★ Każdy, kto regularnie przeprowadza sobie sesje

oddechowe staje się dużo bardziej optymistyczny i pozytywnie nastawiony do życia.

- ★ Właściwe dotlenienie organizmu dzięki oddechowi sprawia, że znika poczucie zmęczenia i znużenia.
- ★ Sesje oddechowe znacząco podnoszą nasze vibracje, a ludzie przepełnieni wysokimi vibracjami bardzo pozytywnie oddziałują na otoczenie. Inni ludzie instynktownie lubią przebywać w towarzystwie osób o wysokich vibracjach.
- ★ Świadomy pogłębiony oddech otwiera także umysł, a większa ilość energii życiowej dostarczanej wraz z oddechem

potęguje zdolności twórcze oraz parapsychiczne.

- ★ Również dla trzeźwego myślenia niezbędne jest odpowiednie naenergetyzowanie ciała poprzez oddech. Dlatego regularne sesje oddechowe sprawiają, że Twoje myślenie i postrzeganie staje się czystsze i dokładniejsze.
- ★ W końcu świadomie ukierunkowany oddech niezwykle relaksuje i odświeża. Już kilka minut głębokiego oddychania sprawia, że zaczynasz czuć się lekko, rześko i wspaniale – jak nowo narodzony.

Cdn.





Co zrobić kiedy związek przygasa?

Kiedys napisała do mnie pewna kobieta z prośbą o radę. Okazało się, że nie wiedziała co ma zrobić, by jej mężczyzna, z którym była już od 20 lat pokochał ją na nowo.

Chodziło o to, że ich związek pomału wygasał, a ona wcale nie chciała się rozstawać, choć z drugiej

strony nie potrafiła być z kimś, kto już nic do niej nie czuł.

Podstawowa zasada jest taka, że

zadanie i jest już zakończony. Jeśli tak będzie w Twoim przypadku, będziesz to bez wątpienia czuć.

świat zaczyna dawać nam to, co sami sobie dajemy. W myśl tej zasady przygasa w otoczeniu to, co przygasa w nas samych.

Między innymi tę właśnie wskazówkę wysłałem tej kobiecie w odpowiedzi na jej list.

Kiedy związek partnerski dwóch osób przechodzi słabszy okres trzeba pamiętać, by przede wszystkim nie robić nic na siłę. Czyli nie wymuszać niczego na partnerze oraz nie oskarżać go o to, jak wyglądają teraz Wasze relacje.

W takich sytuacjach warto raczej zastanowić się co JA mogę zrobić, by sytuacja uległa poprawie.

Czasem bywa i tak, że kryzys w związku jest naturalnym znakiem, że istnieje dla nas coś lepszego, a ten etap naszego życia, w postaci obecnego związku spełnił już swoje

Takim odczuciom co do zakończenia związku mogą też towarzyszyć pewne emocje. I mimo że wiesz, że Twój obecny związek wypalił się i nie ma przed sobą przyszłości, mimo że wiesz, że zakończenie go jest najkorzystniejszym

rozwiązaniem zarówno dla Ciebie jak i partnera, to może temu odczuciu towarzyszyć:

- lęk przed samotnością,
- lęk przed samym rozstaniem, a dokładniej chodzi tu o przykre nieuzdrowione wspomnienia związane z porzuceniem, opuszczeniem przez partnera, które mogą się w podobnych okolicznościach zakańczania związku na nowo uruchomić,
- lęk przed tym, czy uda mi się znaleźć kolejnego partnera,
- lęk przed tym, czy mój kolejny partner będzie dla mnie lepszy od poprzedniego,

- lęk przed tym, czy uda mi się stworzyć z nowym partnerem związek na jeszcze wyższym poziomie,
- lęk przed tym, czy poradzę sobie sam w życiu, na przykład finansowo, dotyczy to zwłaszcza partnerów, którzy wspólnie prowadzili gospodarstwo domowe, mają dzieci itp.,
- lęk przed tym, co powiedzą o tym rozstaniu inni, czy będą we mnie wzbudzać poczucie winy, oceniać, krytykować itd.,
- lęk przed tym, czy nikt na tym rozstaniu nie ucierpi, zwłaszcza

jeśli para, która postanawia się rozjeść ma wspólne dzieci itp.

Pamiętaj - Twoje szczęście służy Najwyższemu Dobru Twojemu, innych ludzi i całego świata. Jeśli zakończenie związku służy Twojemu szczęściu, to na pewno służy też szczęściu i jest zgodne z intencjami wszystkich zaangażowanych w to osób.

Dlatego nigdy nie czuj się winny, gdy chcesz zakończyć związek. Nigdy nie rezygnuj też z siebie. Nie jesteś w stanie dać szczęścia nikomu, kiedy sam siebie unieszczęśliwiasz.



**Najszczęśliwsze dzieci to takie,
które mają szczęśliwych i
spełnionych rodziców.**

Jeśli jednak nie czujesz nic takiego i nie zamierzasz się rozstawać ze swoim partnerem. Jeśli wręcz przeciwnie, czujesz, że warto zrobić coś, co poprawi Wasze relacje, czujesz, że wszystko da się naprawić, to pamiętaj, że o taki związek warto dbać.

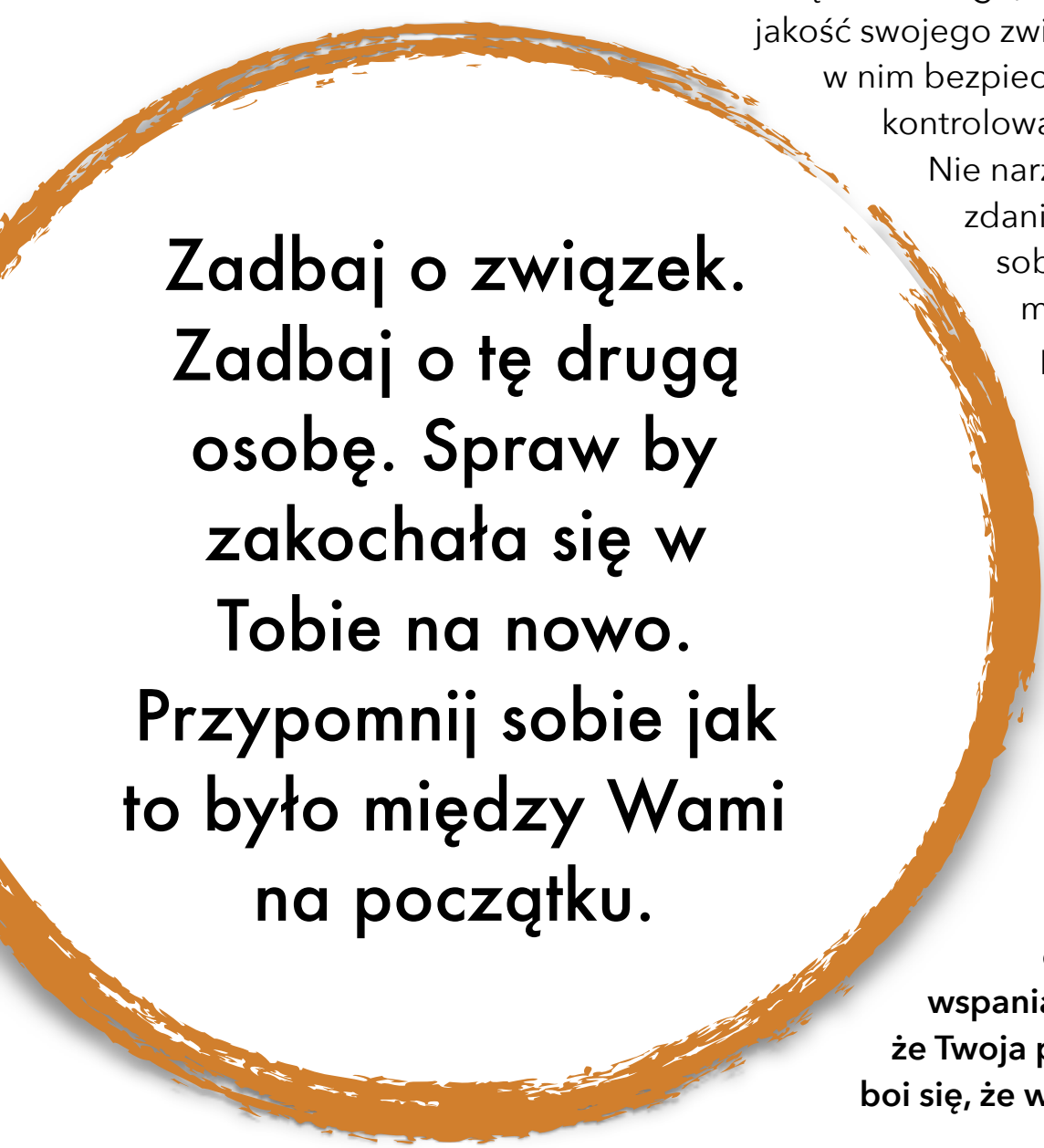
**Usuń rutynę z Waszego życia. Usuń
niepotrzebne negatywne
mechanizmy i przyzwyczajenia.**

**Zachwyć się drugą osobą na nowo
i zobacz jak wiele dobra i miłości
tak naprawdę ona cały czas Ci
daje.**

Jesteś cudowną i wspaniałą osobą. Zasługujesz na wspaniały, satysfakcjonujący i spełniony związek. Dlatego, by poprawić jakość swojego związku, poczuj się w nim bezpiecznie. Nie próbuj kontrolować drugiej osoby.

Nie narzucaj jej swojego zdania. Pozwól jej być sobą. Zobacz jakie ma potrzeby, przyzwyczajenia. Zaakceptuj ją taką jaka jest. Zachwyć się nią na nowo. To dla Ciebie doskonale bezpieczne.

**Zobacz, kiedy
kontrolujesz
innych, to tak
naprawdę
otrzymujesz
wspaniałą odpowiedź,
że Twoja podświadomość
boi się, że wolność innych**



**Zadbaj o związek.
Zadbaj o tę drugą
osobę. Spraw by
zakochała się w
Tobie na nowo.
Przypomnij sobie jak
to było między Wami
na początku.**

może Ci zaszkodzić.

Kiedy stajesz się zaborczy, to tak naprawdę otrzymujesz wspaniałą odpowiedź, że podświadomość boi się tego, że możesz kogoś stracić.

Kiedy jesteś zazdrosny o swojego partnera, to podświadomość boi się, że nie jesteś wystarczająco dla niego dobry, że ktoś być może będzie od Ciebie lepszy. A prawda jest taka, że

jesteś doskonały i wystarczająco dobry dla swojego partnera.

Ugruntuj i utrwaj w sobie to czyste patrzenie na samego siebie.

Poza tym, odczuwając swoją wartość nie musisz się bać, że kogoś stracisz. Przecież wszechświat jest po Twojej stronie i zawsze zapewni Ci wspaniałe warunki do Twojego wzrastania. Wszechświat

działa tak, że kiedy coś tracisz, to tylko po to, by pojawiło się na to miejsce coś lepszego. Tak jest zawsze... Wszechświat przyciąga Cię do szczęścia i spełnienia. Wystarczy nauczyć się mu ufać, wystarczy się odprężyć, uspokoić, zrelaksować i już.

Twoim przeznaczeniem jest czuć się dobrze, radośnie i przyjemnie zawsze i wszędzie, bez względu na Twoje otoczenie i Twój związek.

Zdrowy, harmonijny związek nigdy nie będzie wymagał od Ciebie wyrzeczeń, cierpienia, poświęcenia, czy rezygnacji z siebie. Wszelkie negatywne zachowania partnera wobec Ciebie znikną, kiedy znikną ich wewnętrzne przyczyny.

Główną przyczyną złego traktowania przez partnera jest poczucie winy. Poczucie, że nie jesteś w porządku robiąc tak, czy tak i powiązana z tym niska samoocena.

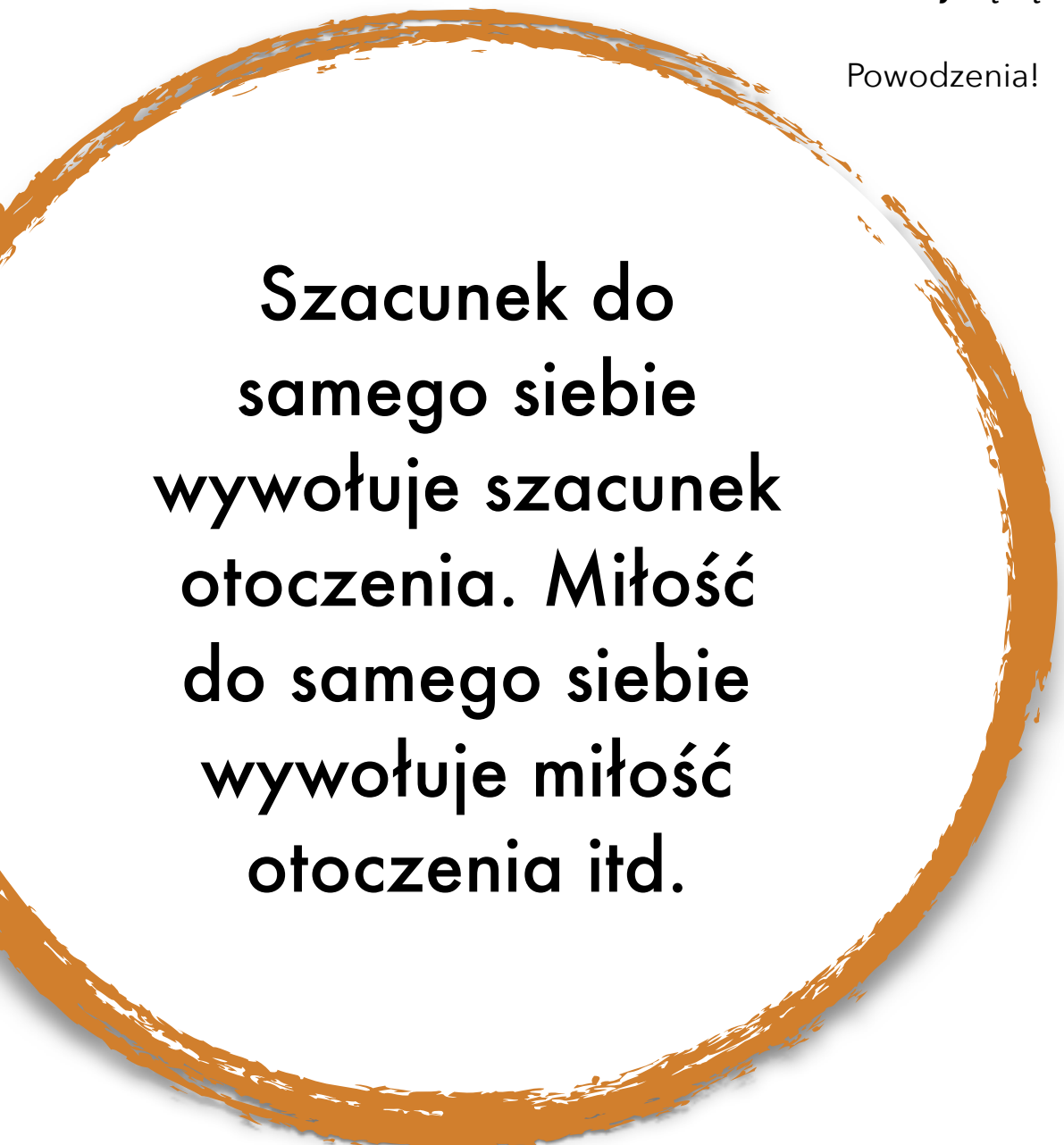
A poczucie winy i poczucie, że nie jest się w porządku to duży błąd. Trzeba sobie uświadomić, że jesteś

w porządku, kiedy robisz to, na co masz ochotę. Jesteś w porządku, kiedy masz swoje cele, swoje słabsze dni. Jesteś w porządku robiąc coś po swojemu. Jesteś w porządku odmawiając, jeśli nie masz na coś ochoty.

Jeśli to zrozumiesz i zaakceptujesz, to będziesz o 100 lat do przodu. Warto pozbyć się poczucia winy, czyli afirmować swoją niewinność i to, że jesteś w porządku zawsze i wszędzie:

Ja (Twoje imię) jestem w porządku i niewinny będąc sobą itd.

Powodzenia!



**Szacunek do
samego siebie
wywołuje szacunek
otoczenia. Miłość
do samego siebie
wywołuje miłość
otoczenia itd.**

4 kroki by uzdrowić
swój świat - Krok 4:

Uzdrowianie relacji z sobą samym

**Wiesz już, że jeśli chcesz uzdrowić swoje
relacje ze światem, najpierw warto byś
uzdrowił swoje relacje z innymi ludźmi,
którzy tak naprawdę są dla Ciebie
reprezentacją wszechświata.**

Kiedy chcesz uzdrowić swoje
relacje z innymi ludźmi, warto byś

najpierw uzdrowił relacje ze swoim
partnerem, który jest najbliższą Ci
osobą, z którą żyjesz.

A teraz przyszedł czas na ostatni, najważniejszy krok. Mianowicie, jeśli chcesz dokonać tego wszystkiego,

jeśli chcesz uzdrowić swoje relacje ze światem, innymi ludźmi oraz partnerem, musisz zrobić tę jedną rzecz - musisz uzdrowić SWÓJ ZWIĄZEK Z SOBĄ SAMYM.

Bez tego nie jesteś w stanie przemienić swojego świata, ani relacji z ludźmi i partnerem.

Pewnie marzysz czasem o tym, by znaleźć się w świecie, w którym ludzie Cię kochają, dbają o Ciebie, szanują i doceniają to, jaki jesteś. O takim miejscu, w którym możesz być sobą. Możesz się rozluźnić, odprężyć, bo wszystko jest w porządku.

Mój serdeczny przyjaciel zmartwił się kiedyś, bo stwierdził, że za całe dobro, które daje światu, dostaje tylko kopniaki. To dobry człowiek. Życzliwy. Zawsze dba o to, by było dobrze. Dbą, by bliscy byli szczęśliwi, zadowoleni. Więc skąd te kopniaki od świata? Gdzie tu sprawiedliwość?

Wiesz gdzie jest błąd? Zastanów się.

Błąd nie tkwił w tym, jaki on był dla innych, ale jaki był dla SIEBIE.

Niestety w tym wszystkim zapomniał o sobie. Robił dla innych wszystko, zapominając o tym, jak on sam się z tym czuje. Znasz to uczucie? Wiem, chciał by inni byli zadowoleni, ale nigdy nie wolno robić tego kosztem siebie. Tak naprawdę nikt nigdy na tym nie zyskuje! Przecież podstawowa zasada duszy mówi:

Świat traktuje Cię tak, jak sam siebie traktujesz. Świat wzmacnia to, co sam sobie dajesz.

Wiesz, jakie to wielkie odkrycie!?

Rezygnowanie z siebie nie jest dobre ani dla Ciebie, ani dla innych. Ale Twoje szczęście zawsze jest dobre. Zawsze służy całemu światu.

Kiedy Ty zyskujesz, zyskuje cały świat. Kiedy Tobie się dobrze powodzi, to korzysta na tym cały świat. Nawet jeśli ktoś jest niezadowolony, to jest to dla niego korzystne, bo czegoś go ta sytuacja uczy.

Twoje prawdziwe czyste szczęście zgodne z najwyższym dobrem Twoim i innych, zawsze jest korzystne dla Ciebie i całego świata.

Pomóż sobie, bo to najlepsze, co możesz dla świata i dla siebie zrobić. To działanie, które da wspaniały efekt na zawsze. Zabaw

się od dziś w dobroć dla siebie. Zabaw się w obdarzanie siebie miłością, życzliwością, radością. Zaslugujesz na to.

Świat jest po Twojej stronie. Ludzie są po Twojej stronie. Bóg jest po Twojej stronie, ale to wszystko musi się przebić przez Twoje wyobrażenia o sobie, Twoje nastawienie do siebie i Twoje nastawienie do innych ludzi.

Niech dziś pojawi się w Tobie nowa decyzja. Ja naprawdę KOCHAM SIEBIE. Wybieram miłość. Wybieram dbanie o siebie. Wybieram wspaniałego SIEBIE.



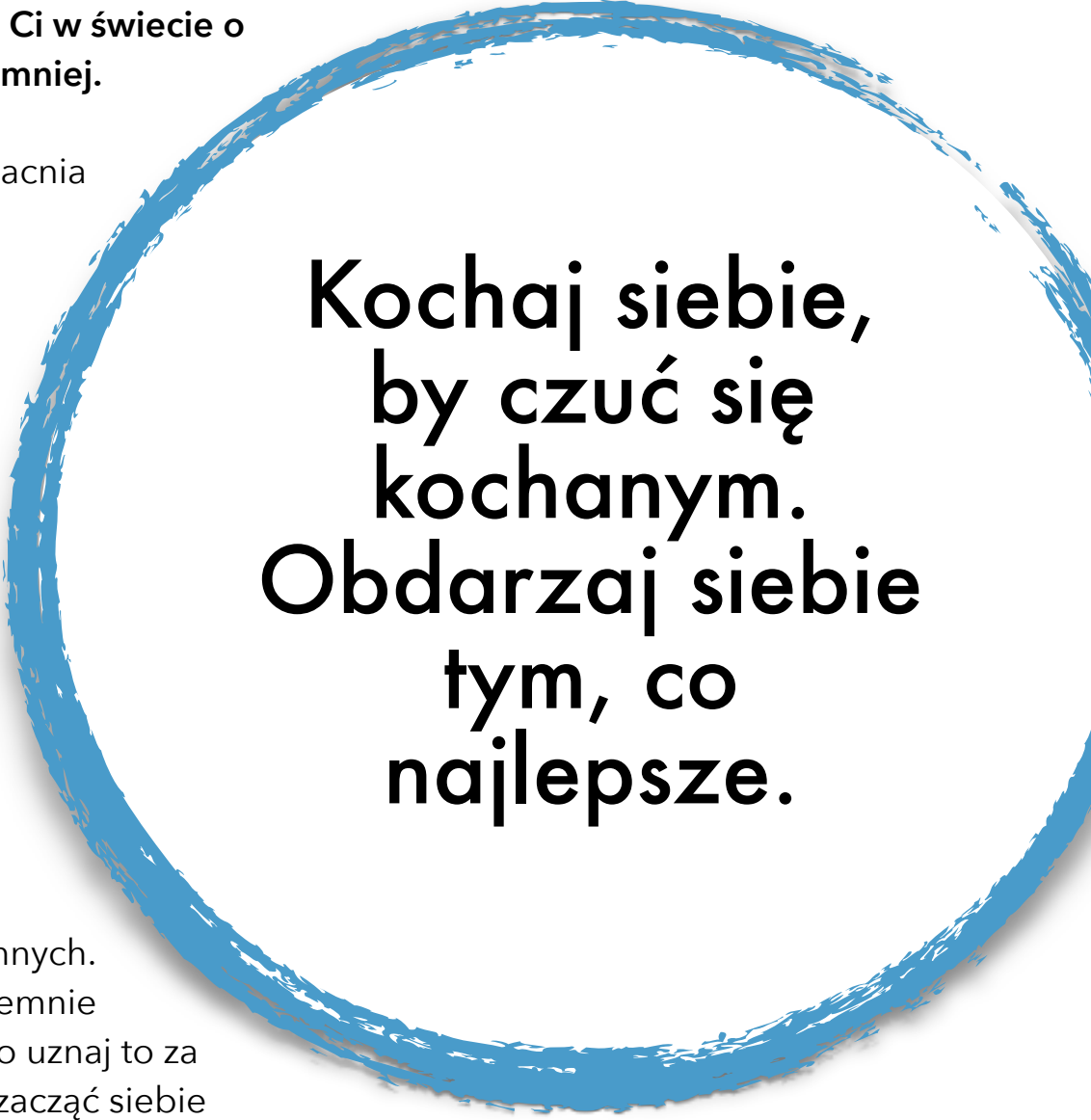
Ale nie zapomnij, by uzdrawiając wyobrażenia i nastawienia do siebie, uzdrowić też nastawienia i wyobrażenia o innych ludziach. To otworzy Ci drogę do darów, które poprzez innych ludzi do Ciebie spływają.

**Kiedy połączysz te dwie rzeczy:
uzdrawianie nastawień i
wyobrażeń o sobie i innych
ludziach, będzie Ci w świecie o
wiele przyjemniej.**

Świat zawsze wzmacnia to, co jest w nas. Dlatego ludzie traktują nas tak, jak sami siebie traktujemy. Jeśli dbasz o siebie, to inni ludzie będą o Ciebie dbali. Ale jeśli siebie nie szanujesz, to inni też nie będą szanowali. To zawsze działa. Dlatego nigdy nie obwiniaj siebie i innych. Jeśli ktoś nieprzyjemnie Cię potraktował, to uznaj to za wskazówkę, żeby zacząć siebie kochać. Zacząć się przemieniać i prawdziwie siebie kochać.

Jeśli ludzie Cię nie akceptują, to znak, że sam nie akceptujesz siebie! Jeśli ludzie nie są dla Ciebie życzliwi, to znak, że sam nie jesteś życzliwy dla siebie.

Podstawowa zasada uzdrawiania relacji z sobą samym brzmi następująco:



**Kochaj siebie,
by czuć się
kochanym.
Obdarzaj siebie
tym, co
najlepsze.**

Czy zastanawiałeś się czasem, czy czujesz się wystarczająco przez innych ludzi i świat kochany oraz chciany? Jeśli czujesz, że brakuje Ci tych uczuć w świecie zewnętrznym oznacza to, że

nie doświadczasz wystarczająco dużo miłości od świata i innych ludzi, bo sam siebie wystarczająco mocno nie kochasz.

Oczywiście możesz próbować zmieniać otoczenie, ludzi, z którymi przebywasz, partnera. Ale dopóki sam prawdziwie siebie nie pokochasz, sytuacja będzie się powtarzać i w każdej nowej relacji będziesz odczuwać ten sam brak i tę samą niewystarczającą ilość miłości, którą otrzymujesz.

A kiedy pokochasz prawdziwie siebie, przestaniesz czuć jakikolwiek niedostatek miłości. Będziesz za to doświadczał jej nadmiaru w każdym momencie swojego życia i z każdej strony, w którą tylko się zwrócisz.

A oto przydatne dla Ciebie afirmacje:

Ja (Twoje imię) kocham i doceniam siebie.

Ja (Twoje imię) jestem cenny i wartościowy.

Ja (Twoje imię) zasługuje na wszystko, co najlepsze.

Ja (Twoje imię) z radością obdarzam siebie miłością i wszystkim, czego potrzebuję.

Ja (Twoje imię) jestem całkowicie wolny od wszelkich presji oraz oczekiwań.

Ja (Twoje imię) mam zawsze pod dostatkiem wszystkiego, czego mi potrzeba.

Ja (Twoje imię) zawsze mam pod dostatkiem miłości.

Moje (Twoje imię) szczęście, radość, spokój i spełnienie są niezależne od nikogo i od niczego.

Części ciała człowieka
oraz ich duchowe
znaczenie:

Głowa i twarz



**Z duchowego punktu widzenia każda
część ciała człowieka odpowiada
pewnym konkretnym sferom jego
przejawiania się.**

Kiedy dana sfera jest harmonijna i
oczyszczona ma to bezpośrednie
odzwierciedlenie w harmonijnym i

zdrowym funkcjonowaniu
odpowiadających jej części ciała. Z
drugiej strony jakiegokolwiek

zaburzenia w ciele często świadczą również o zaburzonej równowadze emocjonalnej, psychicznej lub duchowej osoby.

Świadomość i wiedza z jakimi zaburzeniami w ciele jakie duchowe sfery naszego życia możemy powiązać często przynosi nieoczekiwaną pomoc i odpowiedź. Czasem niewielka zmiana w sposobie myślenia, czy interpretowania rzeczywistości może pociągać za sobą duże zmiany w Twoim ciele. Dlatego warto te zależności poznać. Idąc od góry:

Głowa

silnie powiązana jest ze świadomością tego kim naprawdę jesteś, ze świadomością Twojej prawdziwej, doskonałej i czystej istoty.

Dlatego **bóle głowy** bardzo często są sygnałem tego, że za bardzo oddaliłeś się od świadomości tego, kim naprawdę jesteś. Być może za bardzo starasz się być takim, jakim chcą widzieć Ciebie inni, a przez to zatracasz kontakt z samym sobą i tym kim pragniesz być.

Głowa to także siedziba pięciu zmysłów. Dlatego **bóle głowy** mogą oznaczać również trudności z widzeniem, słyszeniem, czuciem i mówieniem tego, co naprawdę chcesz widzieć, słyszeć, czuć i mówić.

Częste **bóle głowy**, szczególnie **na czubku głowy** oznaczają niską samoocenę, błędne przekonanie o byciu kimś mało wartościowym i niewystarczająco dobrym, krytykowanie siebie. Ból na czubku głowy często świadczy także o zbyt dużych wymaganiach wobec samego siebie, nie akceptowaniu siebie oraz o lęku przed oceną ze strony innych ludzi.

Natomiast **ból głowy w okolicy czoła** oznacza odczuwanie silnej presji narzucanej samemu sobie lub też narzucanej nam przez innych ludzi.

Twarz

symbolizuje to, co pokazujemy światu. To część ciała, na którą pierwszą zwracamy uwagę u napotkanej osoby. Twarz to również na tyle indywidualny element naszego ciała, że pozwala najszybciej zidentyfikować każdego człowieka.

Problemy zdrowotne lub estetyczne z twarzą

oznaczają problemy w przejawianiu prawdziwego siebie i byciu prawdziwym sobą. To zbyt nie martwienie się tym, co powiedzą i pomyślą o Tobie inni. To przeżywany wstyd i poczucie winy z powodu tego, co sam o sobie myślisz i jak siebie widzisz.

Problemy z twarzą oznaczają też, że osoba zmusza się do bycia tym kim nie jest, a kim chcieliby widzieć ją inni.



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

Napisz do Eksperta

REKLAMA



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYN
HOLISTYCZNA

elzbieta.dudczak@aqabal.pl



Pokochaj pieniądze!

Standard życia, jakiego doświadczasz na zewnątrz jest zawsze odzwierciedleniem standardu życia, jakiego doświadczasz wewnątrz, w sobie.

Dlatego teraz rozpocznij nowy rozdział w swoim życiu. Zaczniij odkrywać swoją wspaniałość, a świat natychmiast to wzmocni. Zaczniij odkrywać bogactwo w

sobie, a świat je wzmocni. To wspaniały czas dla Ciebie.

Idąc tym tropem dochodzimy do wniosku, że pieniądze to tak naprawdę Twoje wspaniałe

pomysły, produkty i idee, którymi z miłością obdarzyłeś świat i innych ludzi.

Zamieniłeś je po prostu na inną postać. Dlatego pieniądze to najprościej mówiąc wartość jaką dajesz światu. To Twoje produkty, ale w innej postaci. Czyli Twoje pieniądze, to Ty w świecie, to Twój wspaniały, niezwykle cenny i wartościowy udział dla świata.

Dlaczego więc ludzie nie lubią pieniędzy?

Pewnie jesteś przekonany, że Ty lubisz? Że chcesz mieć ich jak najwięcej? Zaraz to sprawdzimy.

Idź i powiedz ludziom: "**Kocham pieniądze.**".

No śmiało, idź i powiedz komuś: "**Kocham pieniądze.**".

Co czujesz kiedy tylko o tym pomyślisz? Czyżbyś się bał? Czyżbyś myślał, że oskarżą Cię o egoizm? Albo powiedzą, że Tobie już całkiem odbiło? A więc, z czym kojarzą Ci się pieniądze? Jakim boisz się stać kiedy pieniądze

będziesz już miał?

Wielu pewnie teraz myśli sobie: Co? Ja miałbym powiedzieć ludziom, że kocham pieniądze?

Przecież kochasz swoje pomysły, produkty i to, co dajesz innym.

To dlaczego nie kochasz tego w postaci pieniędzy? A może nawet nie kochasz produktów swojej pracy?

Kiedy nie kochasz pieniędzy, to je odpychasz. Kiedy masz negatywne wyobrażenia o pieniądzach, kiedy czujesz się winny, że masz ich więcej od innych, kiedy nie potrafisz powiedzieć, że kochasz pieniądze, to robisz podświadomie wszystko by nadal ich nie mieć.

A co z ludźmi bogatymi? Kochasz, cenisz i szanujesz ludzi bogatych? Co o nich myślisz? Odpowiedz teraz na poniższe pytania pierwszą

myślą, jaka przyjdzie Ci do głowy:

- *Ludzie bogaci to?*
- *Każdy bogaty to?*
- *Wszyscy bogaci są?*
- *Pieniądze dają tylko?*
- *Pieniądze są?*

Dzięki tym prostym pytaniom możesz zobaczyć jakie masz podświadome przekonania o pieniądzach i ludziach bogatych. Jeśli bogaci ludzie kojarzą Ci się negatywnie, to Twoja

podświadomość zrobi wszystko, byleby nie stać się bogatym.

Twoje wyobrażenia same przyciągają lub odpychają pieniądze i bogactwo w Twoim życiu.

Pokochaj owoce swojej pracy. Pokochaj pieniądze, bo one reprezentują to, co cennego i wspaniałego dałeś światu. Zmień negatywne wyobrażenia w pozytywne. To właśnie te negatywne wyobrażenia Cię ograniczają i odpychają Twoje bogactwo.

A więc?



Teraz wystarczy, że odwrócisz wszelkie swoje negatywne przekonania i wyobrażenia na nowe pozytywne i zaczniesz je sobie afirmować lub zrobisz z nich dekret, medytację lub modlitwę.

Istnieje też pewien bardzo przyjemny sposób na uzdrawianie swojego nastawienia i wyobrażeń dotyczących pieniędzy. Wygląda on następująco:

Weź wszystkie banknoty, jakie znajdziesz w domu. Usiądź na podłodze, banknoty połóż przed sobą. Zamknij oczy, zrelaksuj się i wyobraź sobie siebie jak robisz, to co kochasz.

Zobacz, jak obdarzasz w ten sposób ludzi owocami swojej pracy. Zobacz jak świetnie się bawisz, jaką radość Ci to sprawia. Zobacz, jak osoby, które z tego korzystają cieszą się i dziękują Ci za Twoją pracę, dając Ci w zamian pieniądze. A Ty dziękujesz im.

Weź teraz pieniądze, które masz przed sobą do ręki. Zbliź je do czakry splotu słonecznego (punkt pomiędzy środkiem klatki

piersiowej, a pępkiem, tuż poniżej mostka).

Trzymając pieniądze przy splotie słonecznym powiedz kilkanaście razy:

**Ja (Twoje imię) kocham pieniądze,
a pieniądze kochają mnie.**

Teraz zobacz, jak Twój splot słoneczny rozświetla się czystym złocistym światłem. Zobacz jak z każdej strony przychodzi do Ciebie jeszcze więcej pieniędzy i powtórz ponownie:

**Ja (Twoje imię) kocham pieniądze,
a pieniądze kochają mnie.**

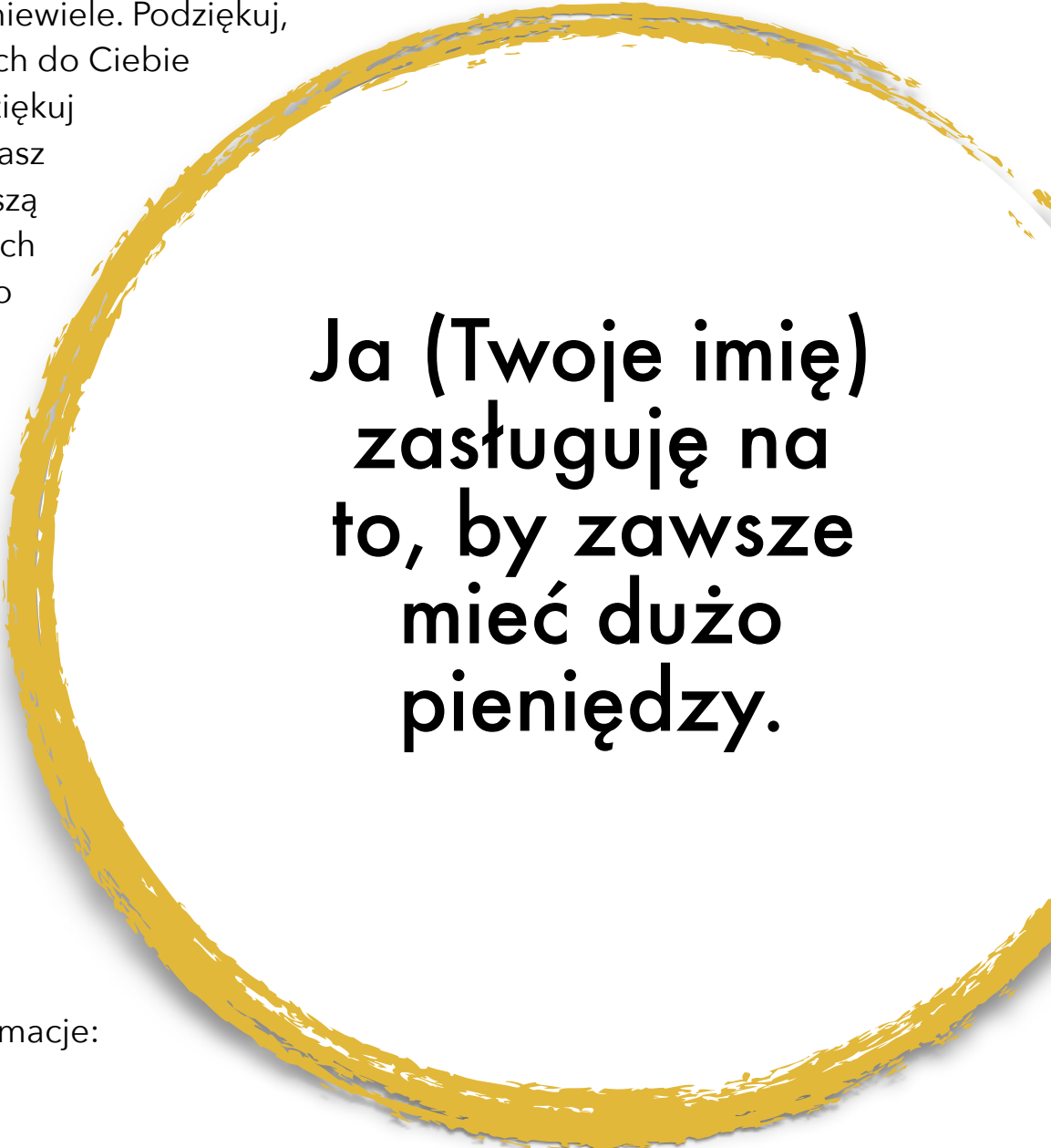
Powtarzaj te słowa tak długo, aż je poczujesz.

Teraz podziękuj za wszystkie pieniądze, które masz, nawet jeśli

na razie jest ich niewiele. Podziękuj, że coraz więcej ich do Ciebie przychodzi. Podziękuj sobie, że obdarzasz świat coraz większą ilością wspaniałych owoców Twojego cudownego przejawiania się w świecie.

Jeśli podczas tego ćwiczenia poczujesz lęk, to przerwij ćwiczenie i zacznij afirmować swoją niewinność i bezpieczeństwo, kiedy masz pieniądze. Oto przykładowe afirmacje:

- **Ja (Twoje imię) jestem bezpieczny i w porządku kiedy mam pieniądze.**
- **Pieniądze są dla mnie (Twoje imię) doskonale bezpieczne i w porządku.**



**Ja (Twoje imię)
zasługuję na
to, by zawsze
mieć dużo
pieniędzy.**

Ćwiczenie to najlepiej jest powtórzyć przez około 30 dni z rzędu. Powodzenia!



Czakra splotu słonecznego

Czakra splotu słonecznego to trzecia
licząc od dołu z siedmiu głównych
czakr człowieka.

Jej sanskrycka nazwa to manipura.
Czakra splotu słonecznego
umiejscowiona jest poniżej mostka,

a kilka centymetrów powyżej
pępka. Symbolizuje ją
dziesięciopłatkowy lotos. Czakra ta

kojarzona jest z
żywołem ognia,
zmysłem wzroku, a
jej kolorem jest
żółty.

Najważniejszymi
cechami czakry
splotu słonecznego
są: **obfitość**,
szacunek,
przebaczenie oraz
akceptacja.

Z fizycznego punktu widzenia czakrę
splotu słonecznego łączy się z
**dolną częścią pleców, jamą
brzuszną**, w tym z całym **układem
trawiennym** oraz z **przeponą i
gruczołem nadnerczy**. Wpływa ona
także na funkcjonowanie
**wegetatywnego systemu
nerwowego** oraz **mięśni**.

Czakra splotu słonecznego
odpowiada przede wszystkim za
Twoje relacje z innymi ludźmi oraz
światem. Splot słoneczny to również
miejsce w ciele, gdzie koncentrują
się Twoje odczucia związane z
bogactwem i dostatkiem.

**Osoby z prawidłowo funkcjonującą
czakrą splotu słonecznego umieją trafnie
rozpoznawać otoczenie oraz ludzi.
Utrzymują ciepłe i pełne szacunku
relacje z innymi.**

Nie boją się działać, chętnie
współpracują z innymi, zachowując
przy tym swoją indywidualną,
niezależną osobowość. Osoby takie
są otwarte na bogactwo i obfitość w
każdej dziedzinie swojego życia,
dlatego bogactwo i obfitość je
otacza. Kiedy czakra splotu
słonecznego jest otwarta wspaniale
pracuje również Twój układ
trawienny.

Jeśli natomiast czakra splotu
słonecznego jest zaburzona **cierpią
na tym relacje z innymi ludźmi,
także z najbliższymi**. Osoba taka
ma **problemy z przebaczeniem**
sobie oraz innym. Poza tym bardzo
często ma niską samoocenę,
wstydzę się tego kim jest, w związku
z tym izoluje się od świata, traci

chęci do działania i pesymistycznie patrzy na życie.

Inną blokadą bardzo często występującą na czakrze spłotu słonecznego jest **zamknięcie się na obfitość i bogactwo** oraz problem z doświadczaniem ich w świecie. Osoby z zaburzoną czakrą spłotu słonecznego bywają też wybuchowe, konfliktowe i często przyjmują postawę roszczeniową wobec innych ludzi.

Otwieranie i oczyszczanie Czakry Spłotu Słonecznego

Aby coraz pełniej otwierać czakrę spłotu słonecznego stosuj wszelkie **afirmacje** wzmacniające i rozwijające cechy powiązane z tą czakrą. Mogą to być dla przykładu takie afirmacje jak:

- ***Ja (Twoje imię) doświadczam bogactwa i obfitości w każdej dziedzinie mojego życia.***
- ***Ja (Twoje imię) zasługuję na szacunek w moim życiu i obdarzam szacunkiem innych.***
- ***Przebaczam wszystko sobie i innym.***

- ***Wszelkie bogactwo jest moim naturalnym stanem.***

- ***Ja (Twoje imię) z pełnym szacunkiem akceptuję siebie oraz innych takich jakimi są.***

Korzystne dla czakry spłotu słonecznego są także **medytacje i wizualizacje** związane z kolorem żółtym oraz złotym, na przykład wizualizacja złotego światła słońca, czy spędzanie czasu na plaży ze złocistym żółtym piaskiem. Doskonale sprawdza się tu także kontakt z naturą, zwłaszcza w słoneczny ciepły dzień oraz bliskość ognia, który ma szczególne uzdrawiające właściwości również dla pozostałych czakr.

Dźwiękami sprzyjającymi otwarciu czakry spłotu słonecznego są **mantra „RAM”** oraz **dźwięk E**. Doskonale na rozwój tej czakry wpływa aromat **lawendy, rozmarynu, cytryny, rumianku oraz bergamotki**, a także bliskość takich kamieni szlachetnych jak **cytryn, żółty awenturin, żółty topaz, bursztyn, żółty jaspis, tygrysie oko, złoty kalcyt, złoto**, a także **żółta cyrkonia**.

Aby wykonać **mudrę** otwierającą i oczyszczającą czakrę spłotu słonecznego unieś ręce na jej

wysokość (lekko poniżej mostka), opuszki wszystkich palców oprócz kciuków delikatnie złącz ze sobą, a kciuki załóż na siebie (kolejność dowolna). Niech podstawy Twoich dłoni nie dotykają się, tak by całe dłonie przypominały kształt litery „V”:

Każda z opisanych wyżej metod świetnie wzmacnia i otwiera czakrę splotu słonecznego. Wypróbuj je i wybierz dla siebie te, które będą dla Ciebie najprzyjemniejsze i najskuteczniejsze. Powodzenia!



Alchemia Pisma - **Graficzny** **podział** **pisma**

**Oprócz podziału przestrzeni kartki
rękopisu na część prawą, lewą, górę oraz
dół, w analizie psychografologicznej
wykorzystuje się jeszcze jeden bardzo
ważny podział.**

Chodzi o podział pisma, a
dokładnie jego liter na część górną,
środkową i dolną.

Każda z tych części pisma
odpowiada innej sferze życia, a w

analizie psychografologicznej
dostarcza nam wielu cennych
informacji na temat autora
rękopisu.

Górna część pisma

symbolizuje nadświadomość, czas przyszły i rozwój, a także marzenia, pragnienia i ambicje osoby piszącej. Generalnie chodzi tu o sferę bardziej duchową.

Środkowa część pisma

to przejaw świadomych myśli i działań człowieka. To przejaw bycia tu i teraz. Wstęga pisma dużo mówi o naszych ugruntowanych odruchach i zwyczajach w życiu codziennym, a także o relacjach z ludźmi i światem.

Dolna część pisma

to jak łatwo się domyślić symboliczna sfera podświadomości. Poza tym wiąże się ją ze sferą seksualną oraz obfitością, czyli umiejętnością doświadczania tego, co materialne i cielesne.

Pamiętaj, że w analizie

psychografologicznej najważniejsza jest analiza cech pisma odbiegających od normy. Dlatego nie staraj się nadinterpretowywać tych jego cech, które pozostają w normie.

W graficznym podziale pisma i jego liter normą są równe proporcje wszystkich trzech jego części. Jeśli któraś z nich jest wyraźnie okazalsza od pozostałych lub wyjątkowo mała, albo zawiera jakieś fikuśne ozdobniki, to mamy tu do czynienia właśnie z odchyleniem od normy, które nadaje się do analizy psychografologicznej.

Im bardziej wyeksponowana jest część pisma, tym silniej osoba pisząca w ten sposób przejawia powiązane z nią cechy i odwrotnie - im mniejsza część pisma, tym mniej cechy z nią związane są charakterystyczne i widoczne u autora rękopisu.

Ja jestem

GÓRNA CZĘŚĆ PISMA

ŚRODKOWA CZĘŚĆ PISMA

DOLNA CZĘŚĆ PISMA

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



Newsletter

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

[DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA](#)



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

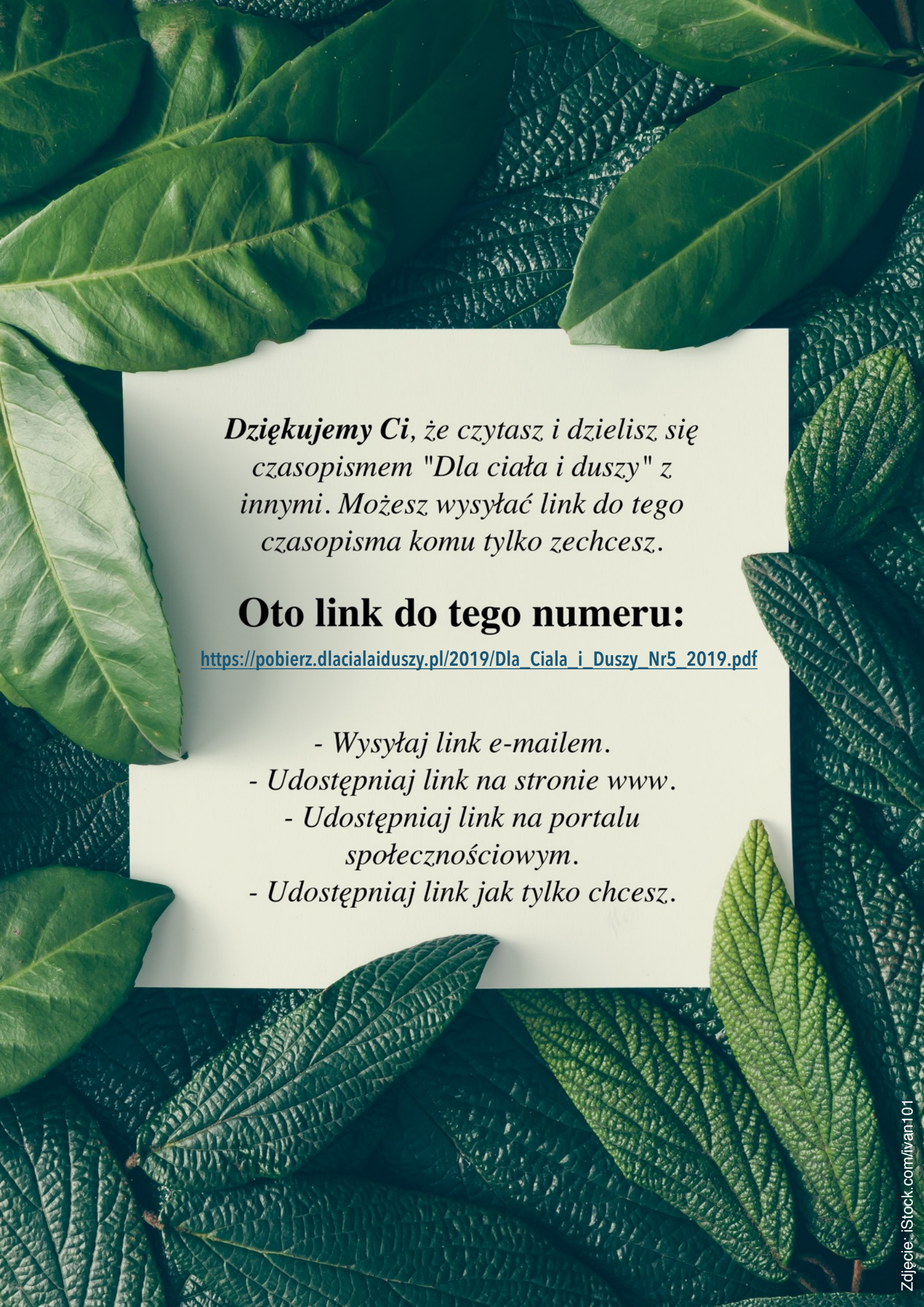
Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

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, 28 czerwca 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 Nr5 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr5_2019.pdf)

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