

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

www.dlacialaduszy.pl
Nr 7 (7) 08/2019



afirmacje

POWODZENIE
I SUKCES

POSŁUCHAJ
MP3

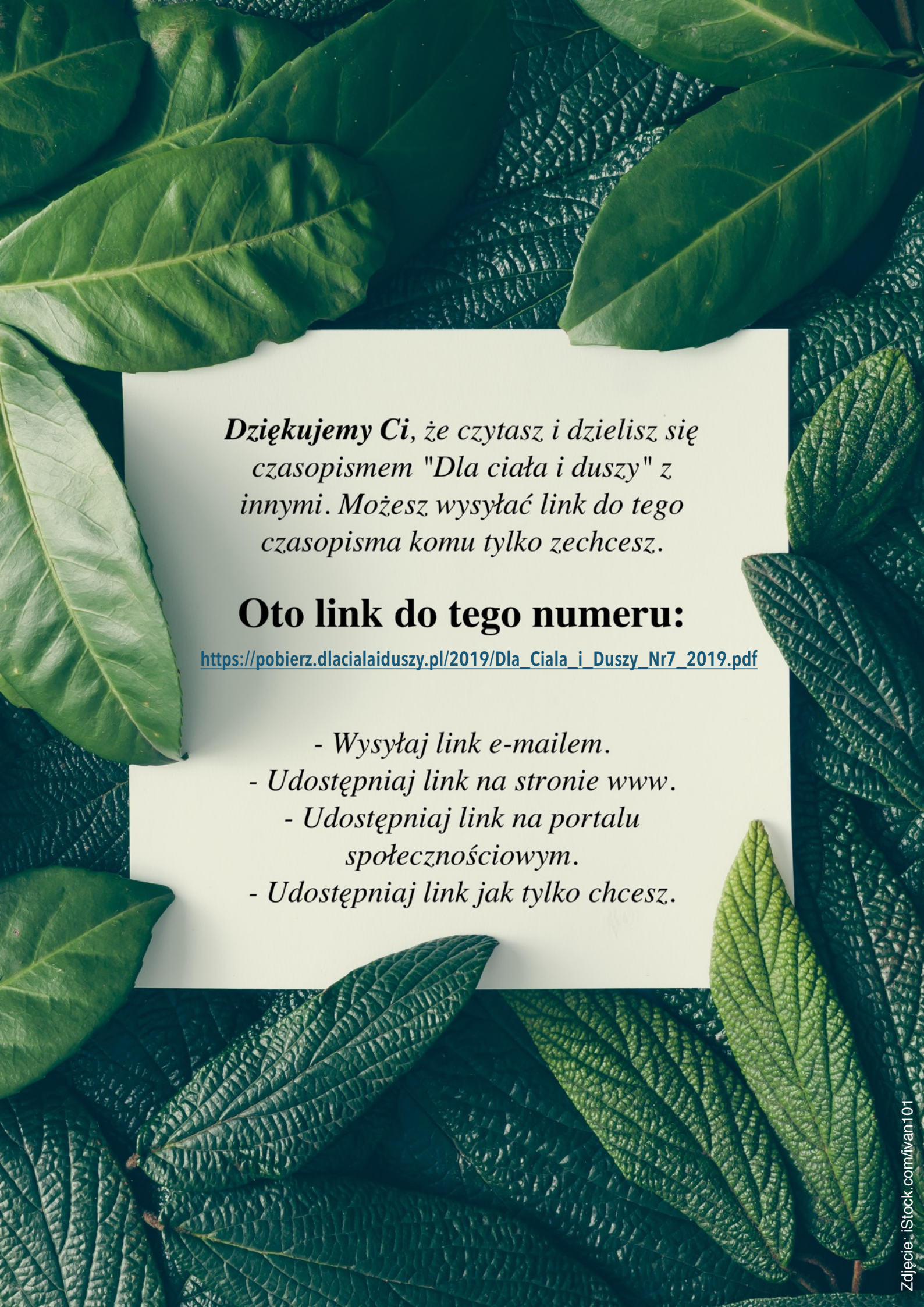
**JAK W 5
MINUT**

**OCZYŚCIC
OTOCZENIE?**

POSŁUCHAJ

MIS TYBETAŃSKICH

JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

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 in different shades of green, from bright to dark, creating a natural, organic feel.

*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 Nr7 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr7_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



Witam wszystkich stałych i wszystkich nowych Czytelników w kolejnym, sierpniowym już numerze czasopisma „Dla ciała i duszy”.

Cieszę się, że jesteście z nami.

W tym miesiącu szczególnie zapraszam Cię do posłuchania odprężającego dźwięku mis tybetańskich, a także do wypróbowania naszych afirmacji audio, otwierających na sukces i powodzenie.

W tym numerze przeczytasz między innymi jak poradzić sobie z samotnością oraz korzystając jeszcze z pełni lata odkryjesz z nami magię lasu i dobroczynne właściwości drzew.

Ponadto w sierpniowym wydaniu wśród wielu innych, znajdziesz także artykuły z cyku Alchemia Pisma i Odrodzenie Oddechem.

Zapraszam Cię serdecznie do lektury!

Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

- Audio** 7 Muzyka dla ciała i duszy -
Misy Tybetańskie
- Audio** 8 Afirmacje audio dla ciała i
duszy - Powodzenie i sukces
- 9 Pozwól sobie na odpoczynek
- 15 Uzdrowiająca natura -
Magia lasu
Artykuł promocyjny
- 20 Ciekawostki dla ciała i duszy -
Aromaterapia: Olejek
eukaliptusowy
- 21 Jak stworzyć własną
afirmację?
- 26 Jak w filmie... przyjemny
sposób, by poczuć się
bezpiecznie
-

ODRODZENIE ODDECHEM

- 29 Jakie odczucia mogą się
pojawić w czasie
pogłębionego oddychania?
-

RELACJE Z LUDŹMI

- 33 Jak poradzić sobie z
samotnością?
-

RELACJE ZE ŚWIATEM

39 Jak w 5 minut oczyścić otoczenie?

44 Dobroczynne drzewa

CIAŁO I ZDROWIE

46 Części ciała człowieka i ich duchowe znaczenie - Włosy i uszy

BOGACTWO I SUKCES

49 Bogactwo uniwersalne - jak się na nie otworzyć?

ANALIZA DUCHOWA

51 Czakra serca

ALCHEMIA PISMA

55 Graficzny podział pisma a związki partnerskie

A top-down view of several Tibetan singing bowls and mallets arranged on a vibrant, multi-colored patterned cloth. The central focus is a large, shallow brass bowl. To its left are two mallets with wooden handles and dark, rounded heads. Below the large bowl is another smaller bowl with a mallet resting inside it. The background is a rich tapestry of red, orange, yellow, and purple patterns.

Muzyka dla ciała i duszy

Misy Tybetańskie

Posłuchaj cudownego dźwięku Mis Tybetańskich. Wypełnij swoje otoczenie kojącymi dźwiękami, które wprowadzają harmonię i budują niezwykły nastój.

WŁĄCZ DŹWIĘKI

Afirmacje audio dla ciała i duszy

Powodzenie i sukces

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

WŁĄCZ AFIRMACJE





Pozwól sobie na odpoczynek

Być może zdarzają się w Twoim życiu chwile, kiedy czujesz się słabiej lub kiedy jesteś w gorszej kondycji. Nie przejmuj się tym za bardzo. Nie ma powodów do paniki.

W rozwoju duchowym i wewnętrznym takie stany mogą się jeszcze pojawiać, choć będzie się to zdarzać coraz rzadziej. A jeśli

zauważysz, że czasem trwają u Ciebie zbyt długo, to zacznij robić ćwiczenia oddechowe.

Głębokie oddychanie doskonale podnosi vibracje i oczyszcza energetycznie, co z pewnością pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie.

Być może w Twoim życiu bywa też czasem tak, że nie czujesz się dobrze, bo coś Ci nie wyszło. Nie przejmuj się tym i zaakceptuj to. Zaufaj, że to po prostu miało Ci nie wyjść, nie w tym momencie, albo w ogóle.

Uznaj, że to co się stało zgodne jest z Twoim Najwyższym Dobrem.

Nie buntuj się przeciwko temu, tylko przyjmij i zrozum, że gdybyś osiągnął wtedy to, na czym Ci zależało, to nie zatrzymałbyś się, nie zastanowił i nie zmieniałbyś swojej drogi na inny tor. Czasem trzeba ten tor zmienić. Gdyby Ci się udało to czego chciałbyś, to pozostałbyś w

starych celach, starych dążeniach lub w starym sposobie osiągania tych celów.

Tymczasem skoro Ci się nie udało, to istnieje lepszy sposób lub istnieje coś dla Ciebie lepszego od tego, za czym tak goniłeś.

Kiedy za czymś gonisz, to nakładasz na siebie ogromną presję. Zamiast gonić, odpuść sobie i rozluźnij się. Bo właśnie Twoja gonitwa jest przyczyną tego, że trudno Ci osiągnąć to, za czym tak gonisz.

Kiedy za czymś gonisz i o coś zabiegasz, to uznajesz, że tego nie masz i wysyłasz w Wszechświat komunikat o braku tego. A Wszechświat dokładnie i skrupulatnie realizuje to przekonanie i wyobrażenie, które sam stworzyłeś.

Skoro uznajesz, że czegoś nie masz, to cały czas podtrzymujesz w sobie brak tego i wciąż na nowo go tworzysz i podsycasz. Nie masz, bo sam ten stan stworzyłeś.

Dlatego jak najszybciej odpuść sobie. Odpuść sobie całą tą presję i cały wysiłek, a w zamian za to poczuj, że w pełni zasługujesz na to czego pragniesz i że już teraz pojawia się to w Twoim życiu.

Zaakceptuj to przekonanie, a stanie się ono Twoją rzeczywistością.

Kiedyś znajoma poprosiła mnie o radę w sprawie dziecka. Bardzo się o nie starała. Robiła dosłownie wszystko, o czym tylko wiedziała, a jednak nie potrafiła zajść w ciążę.

Poradziłem jej, by odpuściła sobie ten wysiłek i całą tą presję. By odpuściła sobie tę potrzebę oraz

przymus, które sama na siebie nakładała. Kiedy to zrobiła, zaakceptowała i przestała się starać o dziecko, po niedługim czasie okazało się, że tak po prostu zaszła w ciążę bez żadnego wysiłku.

Bo tak to właśnie działa, presja i wysiłek nie tylko męczą nas, ale także bardzo często blokują przed osiągnięciem tego, czego w życiu pragniemy.

Więc kiedy czasem masz gorszy dzień, kiedy myślisz, że coś Ci nie wyszło, to pozwól sobie na odpoczynek i zatrzymaj się na chwilę. Jeśli masz ochotę czasem poleżeć sobie i nic nie robić, to nie zmuszaj się do niczego. Nie wiń się



za to, że nic nie zrobiłeś.
Obwinianie siebie za to, że nic nie robisz i odpoczywasz, tak naprawdę nie jest Twoją myślą. Przypomnij sobie jak rodzice lub inni ludzie winili Cię za to, że byłeś bezczynny i wzbudzali w Tobie związane z tym poczucie winy.

Przebacz im. Kiedy im przebaczysz, to już nigdy nie będziesz czuć się winnym, że nic nie robisz.

Jak przebaczyć? Zobacz jakie Twoi rodzice mieli tak naprawdę intencje i wyobrażenia o świecie, innych ludziach i sobie samych. Zobacz jaką mieli samoocenę i jakie lęki dotyczące siebie, Ciebie i ogólnie przyszłości. Postaraj się ich zrozumieć. Zobacz, że to jak postępowali z Tobą wynikało z ich troski o Ciebie lub ich własnych zranień i kompleksów. Zobacz jakie Ty miałeś intencje, by pozwolić się obwiniać.

Zobacz i zrozum, a wtedy dużo łatwiej będzie Ci przebaczyć.

Znam osobę, która za każdym razem, kiedy nic nie robiła, czuła się z tego powodu winna.

A żeby prawdziwie odpocząć musisz spełnić jeden warunek: przede wszystkim świadomie pozwolić sobie na wypoczynek i nie czuć się z jego powodu winnym.

Bo kiedy czujesz się winny, to dokładasz sobie do tego wypoczynku energię, która dołącza Cię jeszcze bardziej. Efekt jest taki, że zamiast wypocząć, przestajesz mieć ochotę na cokolwiek.

Każde poczucie winy pochłania ogromną ilość energii, więc kiedy odpoczywasz z poczuciem winy, tak naprawdę stajesz się coraz bardziej zmęczony i pozbawiony energii.

Dlatego zawsze kiedy wypoczywasz, rób to z miłością, radością i przekonaniem, że na to zasługujesz, że jesteś w porządku i doskonale niewinny, kiedy wypoczywasz.

Pozwól sobie na odpoczynek.
Pozwól sobie czasem na leniuchowanie. Zobaczysz, że kiedy tak zrobisz, to Twoja chęć nic nierobienia prawdopodobnie sama bardzo szybko minie.

Stanie się tak dlatego, że na chwilę uwolnisz się od presji działania, poczujesz się z tym w porządku i bardzo szybko wypoczniesz i zregenerujesz siły.

Zasługujesz na odpoczynek.
Zasługujesz na to, by odpoczywać zawsze wtedy, kiedy masz na to ochotę. Więc nigdy nie psuj sobie wypoczynku obwiniając siebie.

Przydatne afirmacje:

Ja (Twoje imię) zasługuję na odpoczynek.

Ja (Twoje imię) jestem całkowicie w porządku, kiedy odpoczywam.

Ja (Twoje imię) jestem całkowicie wolny od wszelkich presji i wysiłku.

Ja (Twoje imię) jestem całkowicie wolny od presji działania.

Ja (Twoje imię) z ufnością przyjmuję wszystko, co pojawia się w moim życiu.



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



Uzdrowiająca natura

MAGIA LASU

Obraz: DarkWorkX (pixabay.com)

Wiecznie zielone lasy, puszcze, święte gaje to magia natury w swej najczystszej postaci. Jej mądrość od wieków była znana i dostępna człowiekowi. Leśna kąpiel doskonale sprzyja zdrowiu, długowieczności i podnosi spokój ducha. Bądź w kontakcie z naturą, żyjąc w

zgodzie z rytmem wszechświata!

Jako dzieci, wszyscy otrzymujemy dar naturalnej więzi z przyrodą. Człowiek i Ziemia mają wspólne potrzeby i prawa, a więc ich współistnienie powinno opierać się na synergii i harmonii. To najbardziej pożądaný stan. Współczesny świat w swym

nieustającym pędzie często zapomina o swoich prawdziwych korzeniach, dlatego dzisiaj potrzeba nam obudzić w sobie wrodzone poczucie współzależności z przyrodą.

Umieszczenie psyche (duszy, umysłu) z powrotem w naturalnym świecie, czyli nadanie znaczenia duchowego otaczającemu nas światu przyrody jest warunkiem niezbędnym, aby odzyskać kontakt z naszą wewnętrzną istotą. Budząc świadomość, ożywiamy w sobie naszą pierwotną tożsamość. Coraz chętniej powierzając się w opiekę naturze, która nieustannie przypomina nam, że jako matka nigdy nie przestaje się o nas troszczyć.

Las, źródło energii na wielu poziomach

Środowisko leśne postrzegane jest, jako krajobraz dobroczynny dla całej ludzkiej istoty. Dzisiaj wiedzą o tym nie tylko szamani, szeptuchy i wiedźmy. Ten dynamiczny twór przyrody wciąż zadziwia nas swoją nieokiełznaną mocą. Leśna apteka dostępna dla odwiedzających może przynieść uzdrowienie na wielu

poziomach. I w zależności od tego, czego potrzebujemy najbardziej, często wspomaga kolejno naszą równowagę emocjonalną, mentalną oraz duchową.

Święta moc drzew to długa i bogata historia dzielenia się duchową ścieżką z ludzkością. Drzewa zajmują szczególne miejsce w światowej mitologii. Jego korzenie, pień i gałęzie reprezentowały odpowiednio: podziemny świat, ziemię oraz niebiosy.

Piękne i potężne wciąż wpływają na nasze życie. Podobnie jak wszystkie istoty żywe posiadają one swoją częstotliwość energetyczną. Korzenie osadzone głęboko w ziemi doskonale uziemiają, a ich skoncentrowane vibracje pracują z człowiekiem na wyższej płaszczyźnie energetycznej, dzieląc się z nim bezpieczeństwem i stabilnością. Jesteśmy w stanie odczuć te vibracje nawet wtedy, gdy nie jesteśmy tego świadomi.

W obecności drzew, kąpiel w lesie

Aby odkryć odpowiedź, mistrzowie Zen nie robią nic i osiągną

oświecenie. Kąpiel w lesie działa podobnie: po prostu bądź z drzewami. Możesz usiąść i medytować, ale tak naprawdę chodzi o to, aby się zrelaksować, a nie cokolwiek osiągnąć. Nie staraj się, delektuj się ciszą pod zieloną katedrą drzew.

„Dawka przyrody” może się okazać przydatna w wielu sytuacjach. Kiedy jesteśmy niespokojni, zestresowani lub po prostu zmęczeni warto znaleźć dla siebie miejsce, do którego będziemy wracać. Las, kawałek dzikiej łąki z alejką przyjaznych drzew lub miejski park.

Wybierz się sam lub ze swoim czworonogiem.

Zostaw problem w lesie. Nim przekroczysz jego próg, podnieś kamień, włóż tam swój kłopot i upuść go. Ty sam wybierz się w tym czasie na długi spacer. Kiedy wrócisz do domu, szybko zorientujesz się, że twoje myśli są harmonijne, a umysł spokojniejszy.

Obcując z przyrodą, warto poczuć ją całym swoim ciałem - dlatego zdejmij buty! Poczuj bosymi stopami pulsującą ziemię, prosząc matkę ziemię o oczyszczenie i uziemienie. Znajdź przyjazny dywan



z mchu, aby się na nim położyć. Już 20 minut w objęciach rozkosznej zieleni może wpłynąć na twoje samopoczucie.

Potężny dąb, spokojny buk lub soczysta jabłoń od dzisiaj mogą stać się twoimi najlepszymi przyjaciółmi. Tuląc się do ich pnia z intencją pocucia w sobie siły i mądrości, łagodnie otworzysz swoje mityczne oczy. Wracaj do swojego ulubionego drzewa mocy zawsze wtedy, kiedy będziesz tego potrzebować.

Pomysły rosną pod drzewem, wie o tym każdy artysta. Ty również możesz poczuć w sobie moc kreacji, spędzając kilka godzin pod koroną ulubionego drzewa. A kiedy zauważysz, jak bardzo elastyczny i pomysłowy stajesz się w ciągu swojego dnia, zapewne będziesz chciał tam powracać.

Leśna modlitwa

Żyliśmy po omacku. I wydawało się, że światło padało przypadkowo, na twarze i dłonie. Sen, który nas wychował, uwolnił nasze dusze od lęku i tęsknoty. Dzisiaj obudziliśmy się wolni. Oddychamy spokojnie, wchodząc do serca lasu. Szukamy swojego drzewa miłości. Jest i czeka na mnie i na ciebie. Przytulam się do jego pnia i pozwalam, aby energia przepłynęła przez całe moje ciało. Łączę się z pierwotną mądrością i nieskończoną mocą, powierzając im swoje zmartwienia. Biorę głęboki oddech. Lekkość, spokój, miłość i siła moim zwycięstwem!

autor: Elżbieta Dudczak

Reklama



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYNĄ
HOLISTYCZNA
Kalisz

tel. 602 297 656

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

www.aqabal.pl

Razem tworzymy czasopismo!



Jesteśmy by łączyć i obdarzać wspaniałych ludzi!

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

Napisz do nas:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Ciekawostki dla ciała i duszy

Aromaterapia

Wykorzystaj moc natury zawartą
w naturalnych olejkach eterycznych.

Olejek eukaliptusowy

Pozyskiwany jest z wiecznie zielonego drzewa eukaliptusowego, rosnącego głównie w Australii. Wykazuje silne działanie wykrztuśne, odkażające i odświeżające, dlatego z powodzeniem stosowany jest przy wszelkiego rodzaju problemach z górnymi drogami oddechowymi, a także w środkach do higieny jamy ustnej. Dzięki przyjemnemu i jednocześnie łagodnemu zapachowi bardzo często wykorzystywany jest w produktach dla dzieci.

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

Jak stworzyć własną afirmację?

Aby ułożyć dobrą afirmację, przede wszystkim musisz określić z czym masz problem lub co Cię ogranicza. Tylko wtedy będziesz mógł stworzyć dla siebie naprawdę trafną i skuteczną afirmację.

Tym, co najczęściej nas blokuje i ogranicza są natrętne negatywne myśli i wyobrażenia o sobie samym,

o świecie, czy o innych ludziach. Więc kiedy już znajdziesz w sobie taką myśl czy wyobrażenie, to po

prostu odwróć jego znaczenie. Ze stwierdzenia negatywnego zrób stwierdzenie pozytywne będące odwrotnością tego pierwszego.

I tak na przykład, jeśli czujesz, że dominującą negatywną myślą w Twoim umyśle jest poczucie, że brakuje Ci w życiu miłości, to możesz ją przerobić na następującą afirmację:

„Ja (imię) już teraz doświadczam miłości.”

lub

„Ja (imię) dostaję od świata i od ludzi bardzo dużo miłości.”

lub

„Ja (imię) doświadczam w sobie zawsze wystarczająco dużo miłości.”

Możesz być pewien, że w danym momencie właśnie taka afirmacja zadziała dla Ciebie najlepiej.

A teraz jeszcze kilka technicznych wskazówek. Mianowicie pisząc afirmację, zwróć uwagę na to, aby



afirmacja była krótka.

Tworząc ją

*unikaj negatywnych
zwrotów i stwierdzeń,*

zwłaszcza takich, które zawierają przeczenia „nie”, „nigdy” itp. Lepiej zastąp je stwierdzeniami pozytywnymi. Dla przykładu zamiast pisać: „Ja (Twoje imię) nigdy nie jestem smutny.”, zdecydowanie lepiej jest napisać:

*„Ja (Twoje imię) zawsze
jestem pełny radości i
optymizmu.”*

Drugi przykład jest naprawdę o wiele lepszy, bo właściwy przekaz od razu trafia do podświadomości i naprowadza ją na pozytywny sposób myślenia. Pamiętaj, że do podświadomości najlepiej jest mówić wprost, w sposób jak najbardziej jasny i zrozumiały. Powodzenia i dobrej zabawy!



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

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](#)



Nasza misja
**Obdarzać i łączyć
wspaniałych ludzi**

Dołącz do nas
poczta@dlacialaiduszy.pl

Jak w filmie...

przyjemny sposób, by poczuć się bezpiecznie

Czy zastanawiałeś się kiedyś dlaczego filmy komediowe, rodzinne, te łatwe, lekkie i przyjemne tak dobrze na nas wpływają i dlaczego tak chętnie je oglądamy?

Pomijam to, że często śmieszą, są przyjemnym wypełnieniem czasu, relaksują, ale jest w nich coś jeszcze...

W tych wszystkich filmach i serialach utrzymanych w lekkiej konwencji bohaterom zdarzają się przeróżne perypetie, sytuacje - nie

zawsze przyjemne, choć przedstawione w bardzo lekki sposób. Ktoś kogoś porzuca, ktoś traci pracę, pokłóci się z przyjacielem lub jest chorobliwie nieśmiały itd. itd. Można by wymieniać bez końca. Wiele z tych sytuacji, gdyby przydarzyły się w naszym realnym życiu, często wyróciłyby nasz świat do góry nogami, wzbudziło mnóstwo niekoniecznie przyjemnych emocji...

Jednak na te same sytuacje w filmie patrzymy z lekkim uśmiechem i przymrużeniem oka. Dlaczego?

Kiedy oglądasz film lub serial komediowy - łatwy, lekki i przyjemny, dobrze wiesz, że cokolwiek spotka Twojego ulubionego bohatera, wszystko i tak dobrze się skończy, więc jesteś spokojny. Przecież to komedia, ktoś napisał ten scenariusz i wszystko jest pod kontrolą.



Wiem, życie to nie film i z tymi scenariuszami, bywa różnie... Ale sam przyznaj jak często łapiesz się na tym, że martwisz się czymś, przejmujesz, a potem okazuje się, że zupełnie niepotrzebnie, bo wszystko samo świetnie się ułożyło i to często lepiej niż sam mógłbyś to wymyślić.

Znasz to? Kiedy masz w miarę czyste intencje wobec samego siebie, w miarę czyste wyobrażenia dotyczące ludzi, świata, to nic realnie złego nie powinno się już w Twoim życiu zdarzyć, a lęki i emocje, które czujesz są tylko dawnymi wspomnieniami, które najczęściej nigdy się nie zmaterializują. A to, że nie masz nad wszystkim w swoim życiu kontroli, to już inna sprawa... Tutaj trzeba się nauczyć zaufania i powierzyć siebie własnemu szczęściu, Miłości, Bogu, opiece Wszechświata, czy w cokolwiek innego wierzysz. To cenna i bardzo przydatna nauka, po opanowaniu której będziesz zwyczajnie zdrowszy i szczęśliwszy.

I właśnie w zgodzie z tą nauką jest moja puenta -

spróbuj spojrzeć na siebie i na to, co się w Twoim życiu wydarza z lekkim dystansem i przymrużeniem oka, jak na bohatera swojego ulubionego filmu, czy serialu.

Pomyśl - cokolwiek się dzieje, wszystko i tak na pewno dobrze się skończy. Mogę się odprężyć i zaufać. Nie muszę wszystkiego kontrolować. Ufam. Świat o mnie zadba. Przecież mam szczęście i zasługuję na to, co najlepsze.

To, co czasem nas męczy, smuci i martwi, to brak dystansu. Spójrz na siebie i swoje życie przez oko wyimaginowanej kamery. Od razu zyskasz odpowiednią perspektywę i pomyśl, że Ktoś lub Coś nieustannie nad Tobą czuwa, nie wszystko musisz brać na siebie. Jesteś bezpieczny. Weź głęboki oddech i uśmiechnij się. Taka prosta wizualizacja, a działa.

I pamiętaj! To na czym się koncentrujesz WZRASTA.



Jakie odczucia mogą się pojawić w czasie pogłębionego oddychania?

Podczas sesji oddechowej opartej na głębokim, połączonym oddechu wprowadzasz do swojego organizmu bardzo dużą ilość tlenu w stosunkowo krótkim czasie. Jest to ilość co najmniej kilkakrotnie większa, niż podczas normalnego oddychania.

Dlatego w czasie sesji, zwłaszcza na początku mogą pojawić się u Ciebie pewne objawy

hiperwentylacji. Mogą to być na przykład zawroty głowy lub suchość ust, zwłaszcza jeśli oddychasz przez usta.

Objawami tymi nie należy się jednak szczególnie przejmować. Zwykle ustępują one zaraz po zakończeniu sesji lub w przypadku zawrotów głowy po chwilowym zmniejszeniu intensywności oddychania, albo w razie potrzeby po jego całkowitym przerwaniu.

Podczas kilku pierwszych sesji możesz spotkać się też z takimi objawami jak uczucie mrowienia w ciele, drętwienie ust i kończyn lub nawet wyginanie i sztywnienie kończyn. Objawy te są zupełnie

naturalne, choć nie jest regułą, że zawsze występują. Są one związane z faktem, że intensywna sesja oddechowa bardzo silnie oczyszcza energetycznie i właśnie te przemiany energetyczne mogą powodować chwilowe zmiany w ciele.

Objawy te ustępują po pewnym czasie po zakończeniu sesji. Czas ten zależy od tego jak silne i intensywne było oczyszczanie energetyczne. W przypadku sztywnienia kończyn nie próbuj nimi



na siłę poruszać, ponieważ zachowanie takie może sprawić Ci ból. Poczekaj cierpliwie, aż napięcia same ustąpią.

Kolejną rzeczą z jaką możesz się spotkać podczas oddychania są wyraźnie odczuwalne napięcia czy ukłucia w różnych miejscach na ciele. Napięcia te i bolące miejsca to nic innego jak blokady energetyczne powstałe na skutek odkładania się w ciele różnych emocji.

Napięcia takie często znikają samoistnie po kilku sesjach. Możesz też pomóc sobie kierując oddech do tego miejsca lub przeprowadzając specjalną wizualizację mającą na celu rozpuszczenie napięcia. W każdym razie objawy te są w zupełności naturalne i nie należy się nimi niepokoić.

Przystępując do sesji oddechowych musisz wiedzieć, że oddychanie uwalnia wiele, czasem silnych wzorców z Twojej podświadomości.

Jest to również element

oczyszczania i uzdrawiania. Dlatego nie zdziw się, jeśli w trakcie sesji lub po niej poczujesz wyraźnie jakieś emocje, na przykład lęk czy smutek. Jest to naturalne zjawisko, które może pojawić się średnio po trzech do pięciu sesji.

Pamiętaj przy tym, że emocje czy wzorce, które pojawiają się w czasie oddychania zawsze pochodzą z Twojego wnętrza, a sesja oddechowa pomaga je tylko ujawnić i uwolnić. Sama sesja nigdy nie generuje żadnych emocji, ani sama z siebie nie powoduje spadku Twojego samopoczucia. Wręcz przeciwnie.

Jeśli więc w czasie sesji pojawią się u Ciebie jakieś nieprzyjemne emocje i nie zostaną one do końca uwolnione podczas oddychania, to możesz sobie w tym pomóc odpowiednimi afirmacjami.

Pamiętaj, że podczas oddychania ujawnią się u Ciebie tylko takie emocje, jakie będziesz gotowy uwolnić, tak więc możesz czuć się bezpiecznie.

Metoda uzdrawiania za pomocą sesji oddechowych jest w pełni bezpieczna i wielokrotnie przetestowana. Jeśli jednak leczysz się na coś lub masz wątpliwości czy intensywne oddychanie Ci nie zaszkodzi, dla własnego bezpieczeństwa skonsultuj to koniecznie ze swoim lekarzem.

Podczas sesji oddechowej możesz spotkać się z jeszcze jedną reakcją Twojego organizmu, która być może Cię zaskoczy. Mianowicie podczas oddychania możesz zrobić się senny. Jak sobie z tym najlepiej poradzić?

Przede wszystkim przed rozpoczęciem sesji dobrze jest dać swojej podświadomości polecenie mentalne, aby przez cały czas trwania sesji pozostała w czuwaniu. Jeśli jednak zdarzy Ci się, że w trakcie oddychania ogarnie Cię senność, najlepiej zrobisz, kiedy uświadomisz sobie ten fakt oraz ponowisz polecenie mentalne dla swojej podświadomości o pozostaniu w czuwaniu. Zazwyczaj taki zabieg działa wystarczająco.



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

Jak poradzić sobie

Z

samotnością?

**Przede wszystkim, to nigdy nie jesteś
całkiem sam. Miłość, dobro i wsparcie
Wszechświata nieustannie Cię otacza i... z
tego, co mi wiadomo każdy z nas ma
swojego anioła, czy jak kto woli opiekuna
duchowego.**

Jeśli chodzi o związki partnerskie, to
samotność jest przeważnie
wynikiem oporu podświadomości

przed powstaniem związku. Taki
opór wynika zwykle z kilku rzeczy:

1. Z lęku, że gdy pojawi się związek, to będę czuł się ograniczony, będę zniewolony, nie będę mógł już robić tego, co chcę, będę musiał z wielu rzeczy zrezygnować.

2. Z lęku, że jestem niewystarczająco dobry do idealnego partnera.

3. Z lęku, że idealnych partnerów nie ma, więc musiałabym się godzić na to, czego nie chcę.

4. Z lęku, że znowu będzie tak samo, jak kiedyś.

Teraz trzeba znaleźć to, czego Twoja podświadomość najbardziej się obawia, czyli jaki jest Twój największy opór i go uwolnić. Możesz zastosować afirmacje, medytacje lub napisać sobie dekret i czytać go codziennie.

Możesz też wspomóc się następującym ćwiczeniem:

1. Weź 5 głębokich oddechów.

2. Teraz odpowiedz bez namysłu na każde z poniższych pytań. Ważne, byś zapisał pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy:

• *Boję się że w związku znowu będzie...*

• *Najbardziej denerwuje mnie w mężczyznach/ kobietach to, że...*

• *Najbardziej drażni mnie w związkach to, że...*

No i masz odpowiedź. Pierwsza myśl jest tym, w co wierzy Twoja podświadomość.

Jeśli boisz się czegoś w związku znaczy to, że masz jeszcze nieprzebaczone zranienie. Lęk jest emocją. Emocja jest pamięcią. Jeśli się boisz, to czujesz emocję. Jeśli czujesz emocję, to nie została ona uwolniona i uzdrowiona. To

zranienie odpycha idealny związek, póki się go nie uzdrowi, czyli nie przebaczy do końca.

Jeśli jest coś, co Cię denerwuje w mężczyznach/kobietach, to znak, że jeszcze komuś czegoś nie przebaczyłeś. To, że denerwuje Cię coś w innych jest tylko wspomnieniem po zranieniu, które nie zostało jeszcze uzdrowione. Dlatego podświadomość będzie wciąż mężczyzn lub odpowiednio kobiety odpychała z Twojego życia, aż do całkowitego uzdrowienia tego zranienia.

Jeśli jest coś, co Cię denerwuje w związkach, to podobnie jak wyżej jeszcze czegoś komuś nie przebaczyłeś w kontekście swoich związków z przeszłości.

Podświadomość będzie się bała ponownego zranienia, więc będzie odpychać związek, póki zranienie nie zniknie.

To ćwiczenie warto powtórzyć, ponieważ może ono nie ujawnić wszystkiego za pierwszym razem.

Kiedy dokończysz przebaczenie, to nie powinno być już żadnych oporów przed utworzeniem wspaniałego związku.

A wracając do samotności. Zobacz, masz dwa wyjścia. Albo być samemu, czego pewnie nie chcesz i czego nie polecam. Albo pozwolić sobie na związek. Jednak pozwalając sobie na związek warto zrobić to mądrze. Zasada jest taka, że



nieuzdrowione zranienie z poprzednich związków wraca póki się go nie uzdrowi.

Jeśli nie chcesz być ponownie zraniony z reguły wystarczy zrobić jedną rzecz. Przebaczyć tym, którzy wcześniej Cię ranili. Przebaczenie rozpuści duży ładunek negatywnych emocji, które się skumulowały i regularnie przypominały o sobie. Gdybyś tego nie zrobił, to zranienie ciągle by o sobie przypominało powodując kolejne zranienia. By stworzyć udany związek wystarczy najczęściej:

1. Przebaczyć osobom, które Cię porzuciły – nieuzdrowione zranienie powraca.
2. Uświadomić sobie, że zasługujesz na szczęście i miłość bez względu na wszystko – bo to prawda!
3. Uznać, że jesteś wystarczająco atrakcyjny, by mieć wspaniałego, wspierającego partnera bądź partnerkę przy sobie – uznać to po to, by nie odpychać partnera.

Warto też nauczyć się czuć się dobrze i komfortowo z samym sobą. Tylko wtedy można stworzyć pełny i szczęśliwy związek.

Jeśli jeszcze czegoś nie masz, znaczy to, że Twoja podświadomość widzi korzyść w tym, by tego nie mieć. W związkach działa to szczególnie mocno. Twoja dusza będzie odpychała idealny związek i idealnego partnera za każdym razem kiedy będzie się czegoś obawiała.

Każdy świadomy lub podświadomy lęk przed związkiem i partnerem zwyczajnie go odpycha.

Wspaniały partner pojawi się dość szybko, kiedy zrobisz trzy rzeczy.

KROK 1:

Musisz sobie wypisać na kartce wszystkie swoje wątpliwości, obawy, lęki związane ze związkiem i partnerem, czyli czego się boisz – na przykład zniewolenia, ograniczenia, że będziesz musiał z czegoś ważnego zrezygnować, że nie będziesz mógł być sobą itp.

Im silniejsze są Twoje lęki, tym silniej idealny partner jest odpychany. Twoja dusza

zwyczajnie nie chce być
zniewolona, ograniczona itd., więc
**BĘDZIE ROBIŁA WSZYSTKO BY
TAK SIĘ NIE STAŁO.**

Następnie napisz czego w związku
nie chcesz i czego w związku
chcesz. Napisz jakiego partnera nie
chcesz, a jakiego partnera chcesz.

KROK 2:

Teraz wszystkie negatywne rzeczy
podkreśl. Weź drugą kartkę i
zamień te negatywy na
odpowiadające im przeciwieństwa
pozytywne. Czyli jeśli boisz się
ograniczenia, to piszesz:

***„Mój związek gwarantuje
mi wolność.”***

lub

***„Mój wspaiały związek
jest pełen wolności.”***

lub

***„Czuję się swobodnie i
jestem całkowicie sobą w
związku.”***

KROK 3:

Teraz bierzesz trzecią kartkę i
zapisujesz wszystko to, co
pozytywnego i fajnego napisałeś
wcześniej w odpowiedzi na pytania
czego w związku chcesz i jakiego
partnera chcesz. Do tego dołóż
wszystkie pozytywne afirmacje,
które stworzyłeś w KROKU 2 w
odpowiedzi na to, co negatywnego
Ci wyszło. W ten sposób powstanie
swego rodzaju lekarstwo dla Twojej
podświadomości. Będziesz miał
pod ręką to wszystko, co wystarczy
utrwalić, by Twoja podświadomość
przestała idealnego partnera
odpychać.

Ten tekst czytaj i wyobrażaj sobie
jego efekt dwa razy dziennie.
Rezultaty powinny przyjść szybko.
Cała zabawa polega na usunięciu
lęków i oporów przed czymś.

**Kiedy znika opór, to nasze
marzenie się materializuje.**

Podsumowując - jeśli czegoś nie
dostajesz, to znak, że nie jest to dla
Ciebie korzystne lub masz takie
wyobrażenie, że nie jest to dla
Ciebie korzystne. Jeśli dla
przykładu masz wyobrażenia o
mężczyznach lub kobietach, że
zależy im tylko na przejściowej
znajomości, że każdy związek i tak

szybko się skończy itp., to podświadomość będzie robiła wszystko, byś znów nie musiał cierpieć, czyli będzie odpychać związek.

Kiedy uzdrowisz wyobrażenia o związku i mężczyznach/kobietach, czyli wypełnisz się wyobrażeniami o związku o jakim marzysz, o partnerze o jakim marzysz, to podświadomość nie będzie miała już powodów, by Cię od tego odpychać.

Podświadomość odpycha tylko od tego, co źle jej się kojarzy. Trzeba zrobić tak, by przestało jej się to źle kojarzyć.

Oczywiście nie musisz się martwić, że po zmianie wyobrażeń i tak spotka Cię to co wcześniej. Na szczęście tak się nie dzieje. Bo to, co przyciągasz musi harmonizować z tym, co jest w Tobie, czyli z Twoimi wyobrażeniami na jakiś temat.

A nowe pozytywne wyobrażenia zgodnie z tą zasadą zawsze wykreują nową pozytywną rzeczywistość.

Powodzenia!





Jak w 5 minut oczyszczyć otoczenie?

Kiedyś wypróbowałem bardzo fajny sposób na szybkie energetyczne oczyszczenie otoczenia, w którym się znajdowałem i teraz chcę się z Tobą nim podzielić.

Pamiętaj, że to Ty sam budujesz swoje otoczenie. Nawet gdy znajdujesz się w otoczeniu, które

nie jest dla Ciebie korzystne, to masz na nie realny wpływ.

Kiedy uznajesz, że jesteś w otoczeniu, które ma na Ciebie negatywny wpływ i nic z tym nie robisz, to tak właśnie się dzieje – negatywne otoczenie zaczyna Ciebie męczyć. Ale czy tak musi być za każdym razem. Niekoniecznie.

Oczywiście zawsze lepiej jest od razu wybierać dla siebie otoczenie czyste, zdrowe i harmonijne, ale jeśli czasem zdarzy się, że znajdziesz się w innym, to nie panikuj. Wykorzystaj tę sytuację choćby po to, by sprawdzić jaką siłą umysłu dysponujesz.

Kiedys zdarzyło się, że znalazłem się wraz z grupą ludzi w pewnym mieszkaniu. Ludzie byli różni. Niektórzy z nich zaczęli palić papierosy, pić piwo, prowadzić dziwne rozmowy. Ogólnie energetyka tego miejsca zrobiła się niezbyt przyjemna i przyjazna, a ja nie czułem się tam dobrze.

Miałem dwa wyjścia, albo szybko opuścić to miejsce, albo spróbować zrobić coś z panującą tam atmosferą.

Pomyślałem sobie wtedy, że skoro już tu jestem, to warto nieco bliżej przyjrzeć się sytuacji. Wybrałem więc drugą opcję, czyli szybkie energetyczne oczyszczenie pomieszczenia, w którym przebywałem.

Myślisz, że wyrzuciłem z pokoju wszystkich z papierosami i zapaliłem kadzidełko? Nic z tych rzeczy.

Wykonałem prostą wizualizację oczyszczenia pomieszczenia, w którym się znajdowałem, a następnie czekałem na efekty.

Moja wizualizacja wyglądała mniej więcej w ten sposób. Rozluźniłem się, wyciszyłem i wyobraziłem sobie, że

siedzę sobie w przyjemnym, czystym, spokojnym, pełnym harmonii i pachnącym pokoju. Jest mi tu miło i radośnie. Wiem, że wszystko, co mnie otacza jest po

mojej stronie, a świat zawsze doskonale o mnie dba. Pozwalam więc sobie, by każde miejsce, w którym przebywam dawało mi same najprzyjemniejsze doświadczenia.

Na końcu podziękowałem w myślach, że już to się stało i moja wizja zaczyna się właśnie materializować.

I co dalej? Wizualizacja zrobiona, więc pozostało mi tylko czekać na jej efekty.

Minęło kilka chwil i nagle zauważyłem, że osoby zakłócające energetykę pomieszczenia stopniowo zaczęły z niego wychodzić. W związku z tym zrobiło się dużo ciszej i przyjemniej. Nagle weszła jakaś dziewczyna i otworzyła okno, by wpuścić do środka trochę świeżego powietrza.

Super - pomyślałem sobie, bo zrobiło się zdecydowanie lepiej i przyjemniej. Potem przyszedł pewien mężczyzna i zapalił nam kadzidełko, a ktoś inny przyniósł



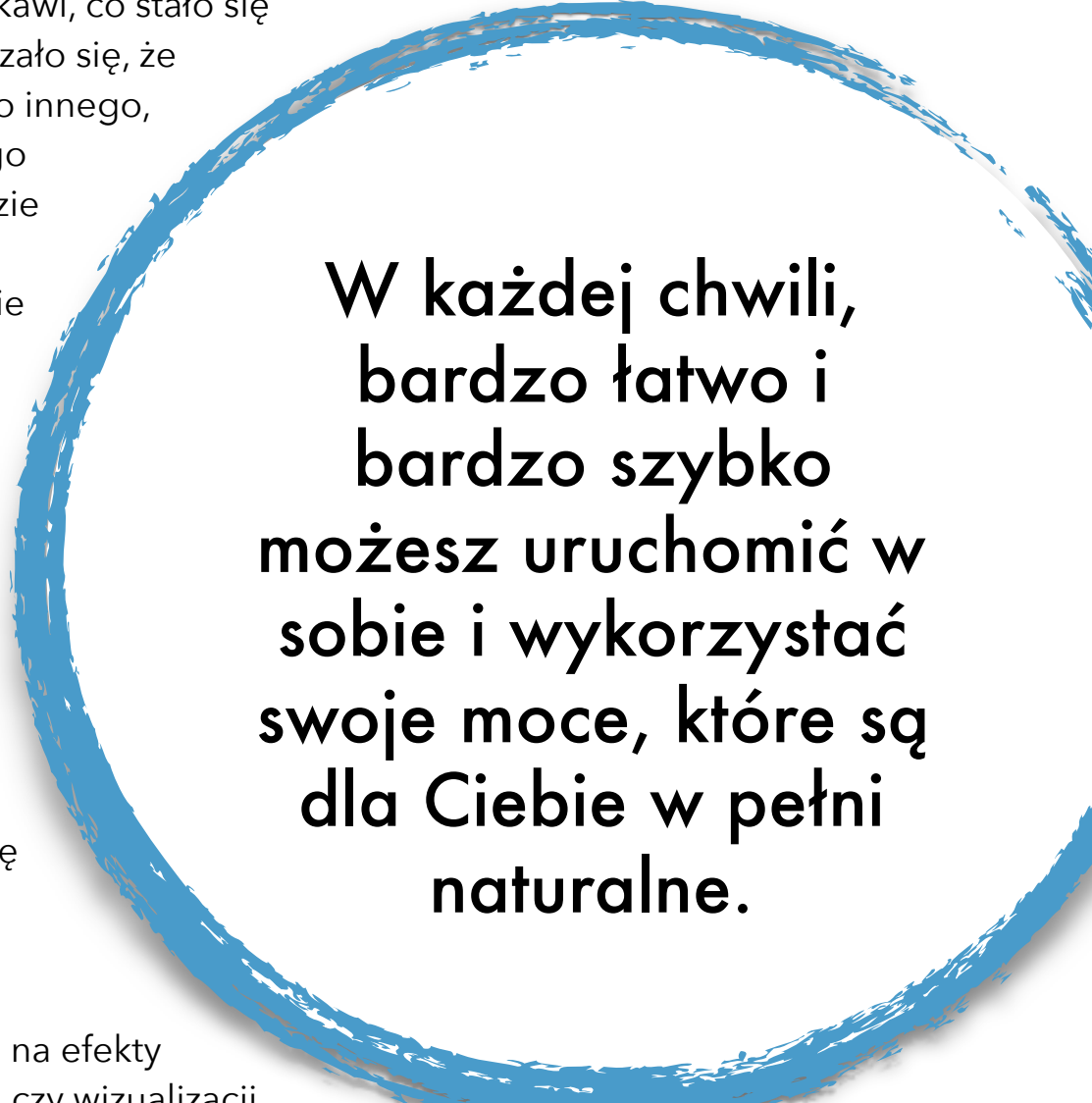
świeczkę. W pokoju zostałem w końcu tylko ja i zaledwie kilka niezwykle sympatycznych osób, które równie jak ja ceniły sobie przyjemność i harmonię, odczuwane na trzeźwo i przytomnie.

Byliśmy bardzo ciekawi, co stało się z resztą grupy. Okazało się, że przenieśli się oni do innego, znacznie mniejszego pomieszczenia, gdzie nikomu nie przeszkadzali i gdzie nikt im nie przeszkadzał.

Tak właśnie wyglądała ta historia, a na efekty swojej wizualizacji nie musiałem wcale długo czekać. Zmaterializowała się ona niemal natychmiastowo.

Jeśli Ty wierzysz, że na efekty modlitwy, afirmacji, czy wizualizacji trzeba długo czekać, to stanie się to ich częścią i nie ma możliwości, by zrealizowały się one w krótkim czasie.

A jeśli wierzysz, że Twoja wizualizacja realizuje się właśnie teraz, to to przekonanie także staje się częścią Twojej kreacji rzeczywistości, a Ty od razu i natychmiast korzystasz z mocy, która jest w Tobie.



**W każdej chwili,
bardzo łatwo i
bardzo szybko
możesz uruchomić w
sobie i wykorzystać
swoje moce, które są
dla Ciebie w pełni
naturalne.**

Bez żadnego problemu potrafisz się na nie otworzyć. Myślisz, że nie?

Może dlatego, że nikt Ci nigdy nie powiedział jak cenny i wartościowy jesteś i jak wspaniałe moce w sobie masz. Ale przecież tak niewielu ludzi naprawdę kocha siebie, tak niewielu wierzy w swoje możliwości oraz swoją moc, więc jak mogli o niej powiedzieć i Tobie?

Być może niektórzy z nich słyszeli o tym, że posiadają wiele wspaniałych darów, talentów i niezwykle cennych zdolności i umiejętności, ale nie doceniając siebie, po prostu w to nie uwierzyli. A skoro nie uwierzyli, to nigdy swoich zdolności i umiejętności nie wypróbowali. Po co mieliby próbować, skoro nie wierząc w siebie są przekonani, że i tak nic im się nie udaje?

Dlatego Ty nie powtarzaj tego samego błędu i uwierz w swoją niezwykłą moc!

Uwierz w to! To najlepszy czas dla Ciebie. Działaj i odkrywaj wszystko, co masz w sobie najlepszego. Przecież wcześniej czy później i tak to odkryjesz, więc po co tracić czas? Może właśnie to jest ta chwila i najlepszy moment dla Ciebie!

Zastanów się teraz przez chwilę jak wielu ludzi przeczytało w swoim życiu taki tekst? Jak wielu osobom ktoś chce pokazać, że to w nich jest prawdziwa moc, miłość i mądrość? A jednak dla Ciebie ktoś coś takiego napisał. To znak, że jesteś już otwarty i gotowy.

Czy sądzisz, że Twoja dusza na to nie czekała? Świat sugeruje Ci w ten sposób, byś wypróbował i zaczął korzystać z mocy i talentów, które w sobie masz. Zaczynaj właśnie teraz, w każdej pojedynczej sytuacji, która pojawia się w Twoim życiu. Do dzieła!
S.M.

**Jesteś niezwykle cenny
i wartościowy, obdarzony mnóstwem
cudownych talentów, darów,
zdolności i umiejętności!**

Dobroczynne drzewa

Kiedy jak nie teraz, gdy lato w pełni nie skorzystać z dobroczynnej mocy drzew. Jaką magię ma w sobie las możesz przeczytać w jednym z naszych artykułów w tym numerze czasopisma.

Czy wiesz, że drzewa nie tylko wyciągają z nas negatywną energię, ale także zasilają nas dobroczynną energią życiową...?

Przytul się do ulubionego drzewa. Obejmij je lub oprzyj się o jego pień tak, by cały Twój kręgosłup do niego przylegał. Zamknij oczy i zobacz jak się czujesz...

A które drzewa działają dla nas najkorzystniej i dlaczego?

BRZOZA zneutralizuje niekorzystne promieniowania, wyciszy, uspokoi, wzmocni i zainspiruje.

LIPA zharmonizuje, uruchomi siły umysłowe oraz twórcze.

DĄB doda energii, siły witalnej i psychicznej.

AKACJA wzmocni, pomoże w podjęciu decyzji, obudzi moce magiczne.

KASZTANOWIEC wzmocni poczucie bezpieczeństwa oraz wiarę we własne możliwości.

JESION rozweseli i pomoże się odprężyć.

BUK złagodzi stres i poprawi nastrój.

OLCHA zneutralizuje niekorzystne energie i otworzy na marzenia.

TOPOLA otworzy na miłość i przyjaźń. Ukoj samotność.

WIAZ pomoże wybaczyć i lepiej zrozumieć innych.

WIERZBA pobudzi zdolności magiczne.

ŚWIERK pomoże przezwyciężyć nieśmiałość, doda pewności siebie i zachęci do działania.

SOSNA otworzy na bogactwo i załagodzi zły nastrój.

JODŁA wyciszy emocje i przywróci zdrowy rozsądek.

MODRZEW pomoże odróżnić to co naprawdę ważne od spraw nieistotnych. Otworzy na zmiany.

JARZĘBINA pomoże pełniej zaufać własnej intuicji.

CZARNY BEZ wzmocni ciało, umysł i duszę.

LESZCZYNA szczególnie wrażliwa radiestezyjnie. Pomoże także w sprawach uczuciowych.

ORZEC obdarzy mądrością, siłą i wytrwałością. Pomoże dokończyć zaległe sprawy.

WIŚNIA wyostrzy zmysły, otworzy na własną przyjemność i seksualność.

JABŁOŃ otworzy na obfitość i nowe pomysły zarabiania.

CZEREŚNIA wzmocni kobiecość w każdym wymiarze.

Części ciała człowieka i ich duchowe znaczenie

Włosy i uszy

Włosy to dodatkowa ochrona dla skóry. W sensie duchowym włosy także symbolizują ochronę i pomoc Wszechświata, które w każdym momencie są w naszym zasięgu.

Dlatego **problemy z włosami** oznaczają Twój brak zaufania do energii miłości i wsparcia, która w

każdej chwili doskonale Cię chroni i prowadzi. Problemy z włosami mogą wynikać także z niedawno

przeżytego stresu lub nadmiernego poruszenia związanego z przeżywanymi problemami i łączącymi się z nimi lękami.

Problemy z włosami to również oznaka wewnętrznej rozpacz i poczucia bezsilności.

Wypadanie włosów

mówi o tym, że osoba straciła coś lub kogoś ważnego, lub obawia się, że tak właśnie się stanie. Taka postawa świadczy o zbyt dużym, niezdrowym uzależnieniu od czegoś lub kogoś.

Osoba taka często przejawia też zbyt duże przywiązanie do materialnej sfery życia i do tego, co sądzą o niej inni ludzie. Bardziej identyfikuje się z tym co robi i co ma, niż z tym kim tak naprawdę jest. Wypadanie włosów może świadczyć też o przeżywanym poczuciu winy związanym ze stratą czegoś lub kogoś ważnego.

Uszy

symbolizują zdolność słyszenia i umożliwiają otwarcie się na świat zewnętrzny. Uszy z powodu znajdującego się w nich błędnika to także ośrodek równowagi

odpowiedzialny za stabilność głowy i ciała oraz przemieszczanie się w różnych kierunkach.

Zaburzenia słuchu

oznacza więc podświadomą odmowę słuchania, w tym również swojego głosu wewnętrznego. Zaburzenia słuchu to upór, perfekcjonizm oraz lęk, że ktoś coś może nam zarzucić.

Problemy ze słuchem to wewnętrzny mechanizm obronny wynikający z tego, że osoba zbyt dużą wagę przywiązuje do tego co słyszy, zbyt mocno to przeżywa i często towarzyszy jej silna wewnętrzna złość z tym związana.

Ból ucha

symbolizuje złość i niechęć osoby do słuchania tego, co wokół niej się dzieje w chwili obecnej.

Przeszkadza jej zbyt duży zgiełk panujący wokoło. W przypadku dzieci, powodem bólu ucha może być stres przeżywany przez dziecko będące częstym świadkiem kłótni swoich rodziców.

Ból ucha nie wpływający na jakość słyszenia

oznacza poczucie winy i chęć ukarania się z powodu tego, co chce lub czego nie chce się usłyszeć.

Głuchota

oznacza osobę upartą, zamkniętą i wyizolowaną. Manifestuje się jako silna i stanowcza odmowa słuchania czegoś lub kogoś.

Osoba taka często czuje się oskarżana i przyjmuje pozycję obronną. Ma problem z przyjęciem jakiegokolwiek krytyki, czy rady od innych osób. Wszystko chce robić po swojemu i na własnych zasadach.

Autor: S.M.



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

Napisz do Eksperta

REKLAMA



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYNĄ
HOLISTYCZNA

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

Bogactwo uniwersalne

jak się na nie otworzyć?

Ty sam jesteś darem i ogromną wartością, to siebie masz cenić i to właśnie Ty masz do zaoferowania światu coś, czego nie może dać nikt inny.

Jesteś dla świata cenniejszy, niż Ci się wydaje. Nie jesteś tutaj bez przyczyny, jesteś gotowy na

przemiany w sobie, inaczej byś tego nie czytał.

Kiedy czegoś pragniesz to znak, że już czas, by to urzeczywistnić. Pragniesz szczęścia? Bogactwa? Spełnienia?

Skoro tak, to już zaczęło się to realizować. Pragnienie to pierwszy stopień!

Masz w sobie wszystko, co potrzebne by być bogatym i szczęśliwym. Nigdy niczego Ci nie brakowało, nigdy nie musiałeś nic szczególnego robić poza sprawianiem sobie przyjemności.

Jakikolwiek czułeś brak, był to wynik błędnych wyobrażeń w Twojej podświadomości. Im bardziej się wysilałeś, bym dalej byłeś od prawdy, którą coraz pełniej poznajesz.

Na tej drodze nie ma wysiłku, nie ma napinania się, kombinowania i strachu. Jest za to radość, lekkość i przyjemność. Ale zacznijmy od początku.

To Ty jesteś mistrzem i siebie masz podziwiać. To w Tobie jest wszystko, co podziwiasz u innych. Już teraz masz w sobie wszystko, czego Ci

trzeba, by doświadczać pełni bogactwa i obfitości w każdym wymiarze.

Gdy to zrozumiesz i w pełni zaakceptujesz, uświadomisz sobie jednocześnie, że Ty naprawdę możesz się odprężyć, że cały wysiłek nie jest Ci potrzebny, że tworzenie bogactwa nie wymaga wysiłku, bo opiera się na PRZYJEMNOŚCI.

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

Skoro to, co miałeś w głowie dotychczas nie doprowadziło Cię jeszcze do BOGACTWA, to znak, że trzeba coś w tej głownie zmienić. Już wkrótce pokażemy Ci jak uruchomić przypływ bogactwa w Twoim życiu. To moc, której, jeśli dobrze jej użyjesz, nie da się zatrzymać. Wykorzystaj to!



Czakra serca

**Czakra serca to czwarta czakra
spośród siedmiu głównych czakr
w ciele człowieka.**

Położona jest dokładnie na środku klatki piersiowej, pomiędzy łopatkami na wysokości serca. Jej sanskrycka nazwa to anahata.

Czakrę serca symbolizuje **dwunastopłatkowy lotos**. Jej żywiołem jest **powietrze**, zmysłem **dotyk**, a kolorami **zieleń** oraz **róż**.

Uczuciami szczególnie powiązanymi z czakrą serca są:

*miłość, ufność,
otwartość, wyrozumiałość,
szczerłość, akceptacja,
życzliwość, spokój,
ciepło, szczodrość.*

W ciele człowieka czakra serca odpowiada przede wszystkim za

*układ krążenia, pracę serca
oraz układ oddechowy.*

Wpływa też na **grasicę**, a za jej pośrednictwem na cały **układ immunologiczny**, a także na **stan skóry**.

Dzięki czakrze serca posiadasz zdolność współodczuwania, zestrojenia się oraz współbrzmienia z naturą i drugim człowiekiem. Poprzez to centrum dostrzegasz piękno natury, harmonię w muzyce i sztuce. To właśnie tutaj obrazy, dźwięki i słowa są przemieniane w uczucia. W tantryzmie najważniejszą cechą czakry serca jest ruch.

Jeśli czakra serca jest w pełni otwarta stanowi centrum prawdziwej, bezwarunkowej miłości. Osoby z otwartą czakrą

serca są osobami, z którymi chętnie się przebywa, są uczuciowe i wrażliwe. Osoby te wręcz emanują dobrem, ciepłem i szczerością. Doskonale potrafią cieszyć się sobą, akceptują siebie takimi jakimi są i doceniają swoją wspaniałość. Dostrzegają piękno natury, muzyki oraz sztuki. Kochają i czują się kochane. Energia czakry serca dysponuje też potężną mocą uzdrawiającej miłości.

Osoby z przyblokowaną czakrą serca bardzo często mają

*problem z okazywaniem i
przejawianiem miłości.*

Są raczej chłodne i wolą utrzymywać dystans w relacjach z innymi ludźmi. Same czują się niekochane i noszą w sercu dużo zranień. Bywają również przewrażliwione na punkcie własnej osoby. Trudno jest im przebaczać oraz współczuć innym. Często mają też duże

*wymagania i oczekiwania
wobec innych ludzi.*

A kiedy te nie są spełniane i zaspokajane, pojawiają się pretensje, żale i urazy, co z kolei rodzi nowe zranienia

podtrzymywane w sercu. Osoby z zaburzoną czakrą serca bywają też zachłanne i interesowne.

Otwieranie i oczyszczanie Czakry Serca

Najkorzystniejszymi **afirmacjami** dla czakry serca są przede wszystkim afirmacje związane z uczuciami przypisanymi tej czakrze. Mogą to być na przykład takie afirmacje jak:

- *Ja (Twoje imię) zawsze działam z miłością.*
- *Ja (Twoje imię) w pełni zasługuję na radość oraz miłość w moim życiu.*
- *Ja (Twoje imię) żyję w doskonałej harmonii ze światem i innymi ludźmi.*
- *Ja (Twoje imię) kocham i akceptuję siebie oraz innych takich jakimi są.*
- *Ja (Twoje imię) zawsze jestem przepełniony doskonałą miłością.*



- *Ja (Twoje imię)
wypełniam siebie i
obdarzam innych
niewyczerpaną miłością,
której każdy ma pod
dostatkiem.*

Doskonała i bardzo prosta w wykonaniu **medytacja**, która harmonizuje i uzdrawia czakrę serca, to kontakt z naturą. Dlatego jak najczęściej uprawiaj sport na świeżym powietrzu, spaceruj, podziwiaj przyrodę, przytulaj się do drzew, które zasilą Cię swoją energią.

Świetnie sprawdzi się tu także medytacja na temat uczuć powiązanych z czakrą serca oraz **wizualizacja** jej kolorów – zieleni i różu lub po prostu otaczanie się tymi kolorami poprzez ubiór, czy wystrój wnętrza.

Sprzyjającymi brzmieniami dla czakry serca są **mantra „YAM”** oraz **dźwięk F**.

Korzystnie działa na nią także

*aromat olejku
rózanego, cynamonowego,
lipowego i sosnowego*

oraz bliskość takich kamieni szlachetnych jak

*kwarc różowy,
rodochrozyt, awenturyn,
szmaragd, zielony
i różowy turmalin,
malachit, zielony jadeit,
chryzopraz i rodonit.*

Aby wykonać **mudrę** czakry serca, usiądź po turecku (siad skrzyżny) z wyprostowanymi plecami. Obie ręce ułóż tak jak przy mudrze dla czakry podstawy, czyli dotknij delikatnie opuszkami kciuków opuszki palców wskazujących. Lewą rękę połóż na lewym kolanie, a prawą poniżej czakry serca, nieco poniżej miejsca gdzie kończy się mostek.

Skorzystaj z powyżej opisanych i sprawdzonych metod otwierania i uzdrawiania czakry serca. Następnie wybierz spośród nich te, które najbardziej Ci odpowiadają. Dobrej zabawy!

Alchemia Pisma - **Graficzny podział pisma**

a związki partnerskie

Dobrze dobrani partnerzy czy to uczuciowi czy biznesowi powinni w pewnych sferach życia być podobni do siebie, wyznawać podobne wartości i mieć podobne cele, w innych natomiast sprawach powinni się różnić.

Właśnie po to, aby każdy z nich wносił do związku coś nowego i świeżego. Dzięki temu mogą oni

uczyć się od siebie różnych rzeczy. Różnice w pewnych kwestiach sprawiają także, że partnerzy po

prostu świetnie się uzupełniają, dzięki czemu ich układ dobrze funkcjonuje.

Podobnie sprawa wygląda w psychografologicznej analizie układów partnerskich.

Najkorzystniejszy bowiem jest taki związek, w którym pewne cechy pisma obydwójga partnerów są takie same, a inne znacząco różnią się od siebie. Sam zobacz!

Dolna część pisma

Najlepsze związki partnerskie to takie, w których akcenty dolne pisma mają podobną długość, niezależnie czy będą one długie czy krótkie.

W przeciwnym wypadku, jeśli różnica w długości dolnych elementów pisma jest wyraźnie widoczna, wygląda to tak, że osoba z dłuższymi elementami dolnymi posiada dużo większą zmysłowość i potencjał seksualny, którego nie jest w stanie w pełni zrealizować w swoim związku z partnerem o elementach dolnych pisma wyraźnie krótszych i mniejszych.

Górna część pisma

W przypadków akcentów górnych pisma sytuacja ma się odwrotnie. Różnica w wielkości elementów górnych pisma najczęściej bowiem wpływa bardzo korzystnie na związek. Dzieje się tak dlatego, że osoba o rozwiniętych elementach górnych zwykle jest marzycielem i zdarza jej się bujać w obłokach.

Natomiast osoba o mniej rozwiniętych elementach górnych pisma w stosunku do osoby pierwszej jest bardziej racjonalna i twardo stąpająca po ziemi. W związku partnerskim cechy te świetnie się uzupełniają, a obie osoby mogą uczyć się czegoś od siebie.

Pierwsza z nich wprowadza do związku wiele kreatywnych nowych pomysłów, inspiracji, lekkości i zdrowego szaleństwa, natomiast druga z nich czasem sprowadza swojego partnera na ziemię, trzeźwo ocenia rzeczywistość i pilnuje spraw codziennych, zwłaszcza jeśli jej pismo posiada dużą część środkową.

Nie należy jednak brać bezkrytycznie tego poglądu, ponieważ zbyt duża różnica w elementach górnych pisma pomiędzy partnerami może spowodować pomiędzy nimi przepaść nie do pogodzenia.

I tak osoba racjonalniej patrząca na życie w końcu będzie miała dosyć życia z wiecznym marzycielem lub marzyciel znudzi się osobą bez większego polotu, fantazji i wyobraźni.

Taki układ zwykle poparty jest także wyraźnymi różnicami w innych cechach pisma oraz cechach charakteru dwóch osób.

Pamiętajmy więc, że jedna cecha pisma to jeszcze zbyt mało, aby wyciągać daleko idące wnioski. Należy je potwierdzić lub odrzucić na podstawie analizy także innych elementów 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



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

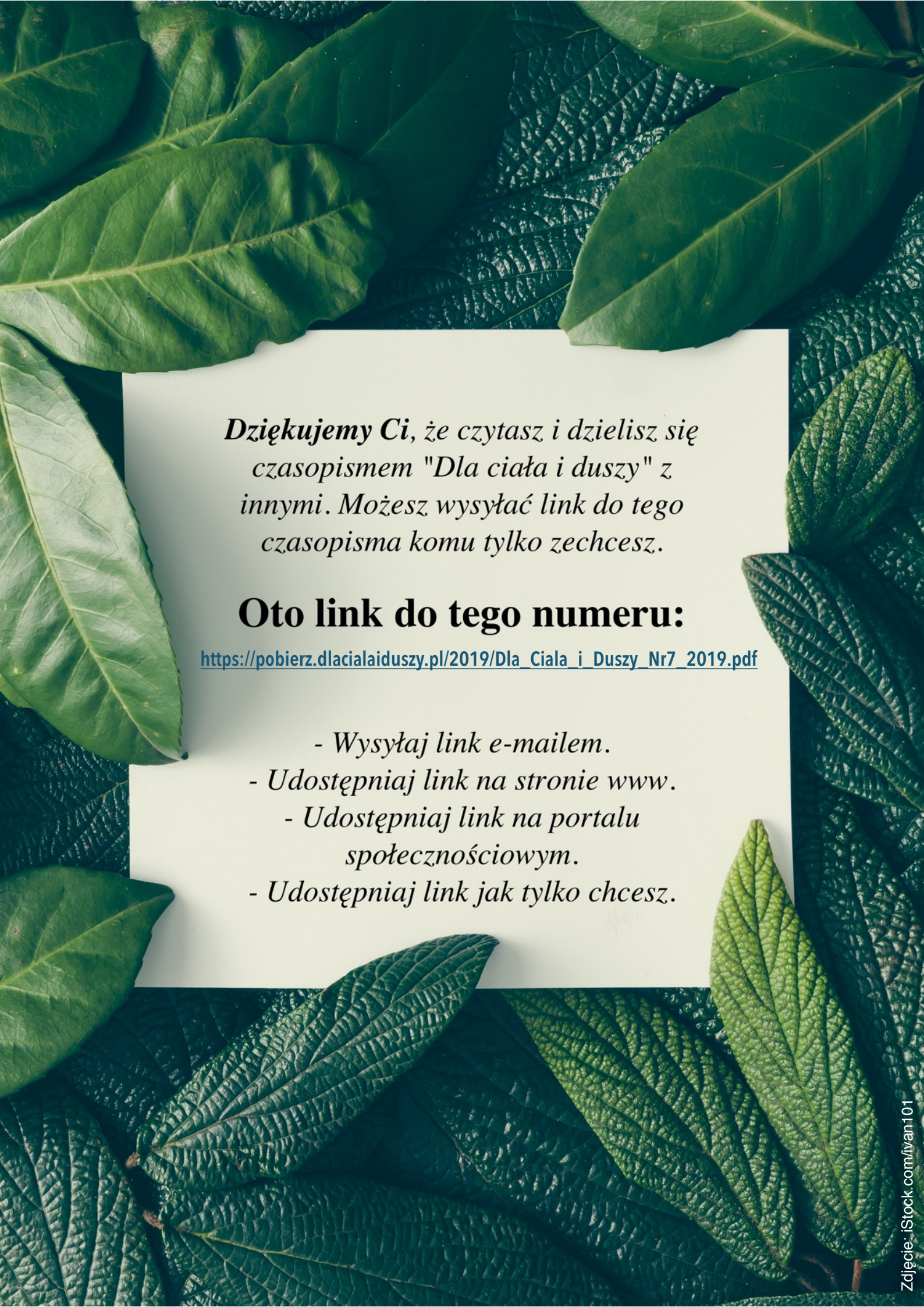
Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

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, 22 sierpnia 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 have a more textured, almost bumpy surface. The leaves are in various shades of green, from bright lime to deep forest green. They are arranged in a way that frames 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 Nr7 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr7_2019.pdf)

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