

OTWIERANIE I UZDRAWIANIE CZAKRY GARDŁA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

www.dlacialaiduszy.pl

Nr 9 (9) 10/2019



afirmacje

ŻYJ
POZYTYWNE

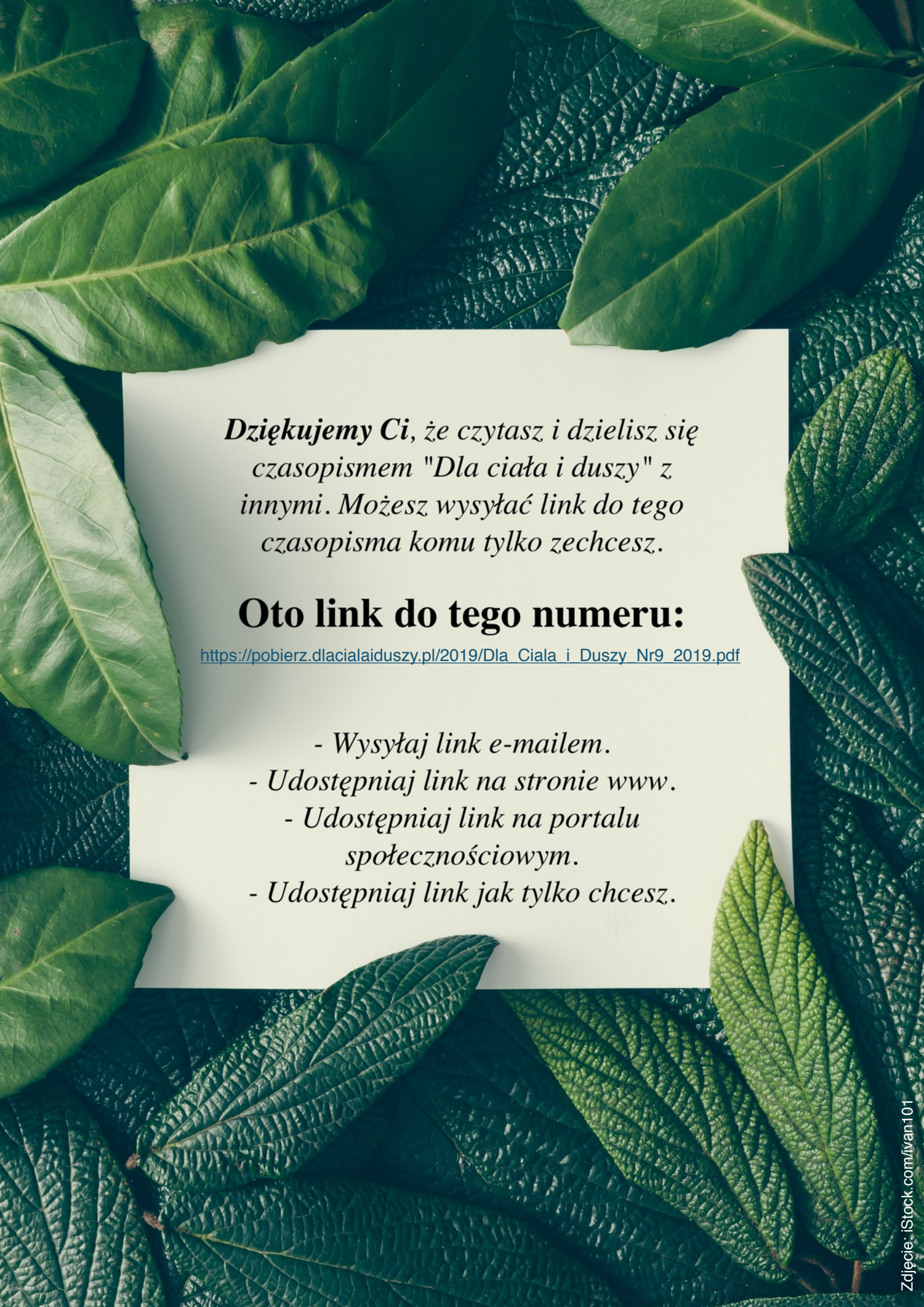
POSŁUCHAJ
MP3

**NIEZAWODNY
SPOSÓB
NA SPEŁNIANIE
MARZEN**

**POSŁUCHAJ
DŹWIEKOW
NATURY
- JEZIORO**

super

OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

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 wysłać link do tego
czasopisma komu tylko zechcesz.*

Oto link do tego numeru:

[https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla Ciala i Duszy Nr9 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr9_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



Witaj, kolejny miesiąc i kolejny numer naszego czasopisma już na Twoim ekranie.

W „**Dla ciała i duszy**” jak zwykle znajdziesz sporo ciekawych tematów, porad i wskazówek, a wszystko to w ujęciu pozytywnego myślenia i optymistycznego patrzenia na życie i świat.

W końcu to nasza najważniejsza filozofia i pasja, którą z radością chcemy się z Tobą dzielić!

W tym miesiącu szczególnie zapraszam Cię do lektury artykułów o **spełnianiu marzeń**, o **zmianach** oraz o **tworzeniu zdrowych relacji z innymi ludźmi**.

Pamiętaj, że wszystko to jest dla Ciebie naturalne i dużo łatwiejsze do osiągnięcia, niż czasem myślimy.

Tradycyjnie znajdziesz u nas **nagrania mp3**, które są naszą dumą. W tym miesiącu proponujemy relaks przy **dźwiękach spokojnego jeziora** oraz dekret afirmacyjny **Żyj pozytywnie!**

Poza tym w bieżącym numerze kolejne artykuły ze znanych Ci już cykli o **Czakrach**, **Odrodzenie oddechem**, **Alchemia pisma**, a także **Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie**.

Bardzo cieszę się, że jesteś z nami. Życzę Ci cudownego miesiąca i wspaniałej lektury!

Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

W numerze

UZDRAWIANIE SIEBIE

Audio 7 Afirmacje audio dla ciała i duszy - Żyj pozytywnie

Audio 8 Muzyka dla ciała i duszy - Jezioro

9 Niezawodny sposób na spełnianie marzeń

16 Zwierzęta mocy - Siła pochodząca z głębi Twojej natury
Artykuł promocyjny

22 Jak na afirmacje reaguje Twoja podświadomość?

ODRODZENIE ODDECHEM

27 Jak wspomóc pozytywne skutki świadomego oddychania?

RELACJE Z LUDŹMI

33 Otwórz się na wspaniałych ludzi i cudowne związki

RELACJE ZE ŚWIATEM

38 Potrzebne i korzystne zmiany

CIAŁO I ZDROWIE

44 Części ciała człowieka i ich duchowe znaczenie - Powieki i oczy

BOGACTWO I SUKCES

48 Fundament doświadczania każdego bogactwa

ANALIZA DUCHOWA

52 Otwieranie i uzdrawianie Czakry gardła

ALCHEMIA PISMA

57 Wielkość pisma

Afirmacje audio dla ciała i duszy

ŻYJ POZYTYWNI

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



Dźwięki Natury dla ciała i duszy

Jezioro

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



Niezawodny sposób na spełnianie marzeń



**Kiedy za czymś tęsknisz, kiedy
uznajesz, że czegoś nie masz,
podtrzymujesz w swoim umyśle
świadomość braku.**

Myśląc w ten sposób, tylko ten brak wzmacniasz, a tym samym ciągle oddalasz się od spełnienia swojego marzenia i realizacji celu.

**Jeśli jeszcze czegoś nie masz,
oznacza to, że jakaś część Ciebie
wcale tego nie chce.**

Podświadomie nie chcesz tej rzeczy, realizacji tego celu, czy spełnienia marzenia. Powody mogą być różne. Twoja podświadoma niechęć może wynikać na przykład z lęku, poczucia niezasługiwania, czy podświadomej obawy przed ograniczeniem swojej wolności.

Kiedyś poznałem pewną kobietę, która świadomie bardzo pragnęła mieć dziecko, jednak nie umiała zająć w ciążę. Co się okazało? W jej podświadomości był zakorzeniony tak silny lęk, że straci to dziecko, że stanie mu się jakaś krzywda, że jej organizm automatycznie blokuje jej fizjologiczną możliwość zajścia w ciążę.

Kiedy odreagowała ten lęk i uwolniła się od niego, po bardzo krótkim czasie bez problemu zaszła w ciążę i urodziła zdrową córeczkę.

Dlatego jeśli chcesz spełnić jakieś swoje marzenie lub zrealizować ważny cel, a nie przychodzi Ci to z łatwością, najpierw musisz zlokalizować w sobie przyczynę tego, że tak właśnie się dzieje.

Musisz odnaleźć w sobie ten lęk lub inny opór i zlikwidować go raz na zawsze.

Kiedy uzdrowisz i zlikwidujesz w sobie przyczyny wszystkich lęków i oporów przed spełnieniem swojego marzenia, wkrótce z łatwością samo się ono zmaterializuje.

A oto 7 niezawodnych zasad szybkiej realizacji celów i spełniania marzeń:

Masz w sobie moc, by urzeczywistnić wszystkie swoje najskrytsze pragnienia.

- 1.** Po pierwsze **stwórz w swojej głowie jasny i klarowny obraz** tego, czego pragniesz. Zobacz oczami wyobraźni swój cel oraz sukces i ciesz się nimi już teraz.

Jesteś w stanie osiągnąć tylko takie cele, jakie jesteś w stanie sobie wyobrazić.

2. Jak najczęściej wizualizuj i wyobrażaj sobie swój cel.
Koniecznie wyobrażaj sobie również jak się wtedy czujesz, kiedy Twój cel jest zrealizowany.

Bo tak naprawdę w każdym marzeniu i pragnieniu, najbardziej chodzi Ci o jakieś konkretne uczucie i to jest Twój najważniejszy cel.

Najlepszym czasem na wizualizowanie i pielęgnowanie swoich wyobrażeń jest moment tuż przed zaśnięciem i tuż po przebudzeniu. Wtedy to

podświadomość jest najbardziej chłonna i podatna na nowe sugestie. Dlatego chcąc osiągnąć jak najszybsze efekty często wizualizuj właśnie wtedy. Ale rób to także o innych porach dnia, kiedy tylko poczujesz, że masz na to ochotę.

3. Z radością oczekuj spełnienia swoich marzeń.
Niech w tym czasie towarzyszy Ci niezmacona pewność, radość, szczęście oraz spokój. Sama droga do realizacji Twojego celu ma być już dla Ciebie



cudownym szczęściem i spełnieniem.

4. **Nie zastanawiaj się JAK zrealizuje się Twój cel.**

Myśl tylko o końcowym rezultacie i finalnym punkcie Twojego spełnionego marzenia. Resztą nie zaprzataj sobie głowy i nie rób w swoich myślach niepotrzebnego zamętu. Zaufaj Wszechświatowi i jemu pozostaw wszelkie JAK. Bądź pewien, że zostaną one zrealizowane w najlepszy możliwy dla Ciebie sposób.

5. **Działaj, ale w zgodzie z sobą i słuchając swojej intuicji.**

Bądź otwarty na wszystkie radosne inspiracje, które do Ciebie przychodzą. Ufaj im!

6. **Bądź wdzięczny!**

Uznaj, że Twoje marzenie już się spełniło i urzeczywistniło i nieustannie dziękuj za to. Wdzięczność ma w sobie

niesamowitą moc. Dlatego każdego dnia dziękuj za to, co dobrego już Cię spotkało, a także za to, co chcesz by spotkało Cię w przyszłości, ale tak jakby już teraz to się wydarzyło. Zobaczysz, że tym sposobem bardzo wzmocnisz i przyspieszysz realizację każdego swojego celu.

7. **Niczego nie wymuszaj.**

Spełnienie każdego marzenia, czy realizacja celu ma się odbywać w atmosferze łatwości, lekkości i naturalności.

Bądź pewien swojego sukcesu i uwierz, że jest on dla Ciebie zagwarantowany.

Bo tak właśnie jest, jeśli tego pragniesz i będziesz do niego konsekwentnie dążył. Jednak nie próbuj robić nic na siłę, bo przyniesie to odwrotny skutek.

8. **Obserwuj siebie oraz swoje reakcje.**

**Każdy wysiłek wynika z lęku,
który stoi na przeszkodzie do
realizacji Twojego celu.**

Świadoma praca nad
realizacją celu, czy
spełnianiem marzeń,
wydobywa na wierzch
wszelkie Twoje lęki,
negatywne wzorce,
przekonania i wyobrażenia,

które stały na przeszkodzie do
realizacji tego celu.

Dlatego Twoje podstawowe
zadanie na tym etapie polega
na tym, by na bieżąco usuwać
i uzdrawiać pojawiające się w
Tobie lęki, przemieniać
negatywne przekonania i
wyobrażenia zastępując je
nowymi pozytywnymi. Kiedy



tak się stanie, Twój cel bardzo szybko samoistnie się zmaterializuje.

A oto kilka przydatnych dla Ciebie afirmacji:

Moje (Twoje imię) cele realizują się szybko i z łatwością.

Ja (Twoje imię) z łatwością realizuję wszystkie moje cele i marzenia.

Ja (Twoje imię) zasługuję na spełnienie wszystkich moich planów oraz marzeń.

Ja (Twoje imię) już teraz otwieram się na najlepszą realizację wszystkich moich celów, zgodną z najwyższym dobrem moim i innych ludzi. Dziękuję.

Bo jedyną przeszkodą na drodze do Twojego sukcesu są Twoje podświadome lęki, negatywne przekonania i wyobrażenia.

Dlatego zrób wszystko co możesz, by usunąć je na stałe ze swojego umysłu!

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



Zwierzęta mocy



Siła pochodząca z głębi Twojej natury

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie czas i miejsce, w którym nie istnieją granice dzielące świat ludzi i zwierząt, a boskie prawo zawsze

przejawia się poprzez naturę? Jeśli tak, to jesteś na najlepszej drodze, aby skontaktować się prądną mocą drzemącą w twoim wnętrzu.

Jakże często przychodzi nam słyszeć o konieczności powrotu do natury, potrzebie ponownego nawiązania kontaktu z Ziemią. W rzeczywistości ludzkość nigdy tego połączenia nie utraciła. Zawsze będziemy z nią związani. Wszystko, co robimy, wywiera na nią wpływ, a wszystko, co jej dotyczy, wpływa również na nas.

Wydaje się jednak, że zapomnieliśmy o tym prądownym przymierzu, ignorując to, co w rzeczywistości zasila nasze korzenie i odżywia ducha, aby ten mógł wznosić się wysoko ponad

chmurami, czerpiąc ze wszystkich dostępnych mu źródeł.

Poznaj swoje zwierzęta mocy i naucz się korzystać ze swojego potencjału

Natura przemawia do nas każdego dnia. Czasem gwałtownie i niespodziewanie, a czasem



subtelnie i prawie niezauważalnie. Bez względu na sposób, w jaki się wyraża, jej dialog trwa nieprzerwanie od tysięcy lat. Aby go lepiej zrozumieć, a tym samym dotrzeć do najgłębszych pokładów swojej istoty, dojrzeć drzemiące w nas sprzeczności warto nauczyć się odczytywać znaki i drogowskazy, które oferuje nam świat przyrody i zamieszkujące go zwierzęta.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, które spośród wszystkich zwierząt, jakie znasz, jest Ci najbardziej bliskie? Które z nich budzi twój zachwyt, podziw lub sympatię? Gdybyś mógł stać się dowolnym zwierzęciem, jakie jego cechy byłyby dla Ciebie najbardziej atrakcyjne? Zwierzęta, z którymi odczuwasz najgłębszą więź to prawdopodobnie twoje zwierzęta totemiczne.

Każde zwierzę jest wyjątkowe, a każdy gatunek posiada swoje mocne i słabe strony oraz charakterystyczne dla niego cechy. Te naturalne predyspozycje są odzwierciedleniem naszych wrodzonych zdolności. Według zasady zgodności zwierzęta, które nas wybrały – symbolizują potencjały, które możemy w sobie rozwinąć i wykorzystać. Totemy, czyli zwierzęta mocy to nasze lustra. Oprócz niewątpliwej siły, jaką nas

obdarzają, niosą ze sobą również lekcje, które należy przyswoić oraz umiejętności, które należy zdobyć. Nasze zwierzę to symbol określonej siły, poprzez którą możemy się wyrażać. Ta sama siła prowadzi nas przez życie, uzdrawia, transformuje i przybliża do realizacji marzeń.

**Zwierzęta mocy
przychodzą do nas we
śnie i na jawie.
Przychodzą zaproszone,
a także pojawiają się
nieoczekiwanie, ale
zawsze we właściwym
czasie.**

Ich obecność to manifestacja naszych potrzeb, możliwości oraz powinności względem siebie i świata. Kiedy zwierzę mocy stanie na naszej drodze oddajmy mu szacunek, który powinien przejawiać się poprzez głębokie pragnienie poznania i chęci podążania jego śladem. Pamiętaj, jesteś uczniem potężnej siły! Doskonal się i rozwijaj swoje zdolności, a nagroda za wytrwałość

oraz cierpliwość przyjdzie w odpowiednim momencie. Wtedy, kiedy staniesz się w pełni gotowy.

Nie lękaj się, jesteś prowadzony!

Aby lepiej zrozumieć nasze własne naturalne zdolności, które są często ukryte, należy dobrze poznać wyjątkowe cechy oraz zachowania

naszych zwierząt mocy. Kiedy jesteśmy właściwie prowadzeni pojmujemy, że realizacja naszych potrzeb wcale nie jest tak trudna, jak pierwotnie sądziliśmy. Kiedy już odkryjemy, kim jesteśmy, musimy zrobić wszystko, co trzeba, aby tym właśnie być.

Wilk to wilk. Zachowuje się jak wilk, a nie pies. Dzięki temu, że jest, jaki jest, ma umiejętność dostrzeżenia istotnych, wyjątkowych dla siebie okazji. Jeśli nie uda mu się zdobyć



pożywienia, nie martwi się, że nie będzie miał co jeść. Ponawia próbę. Staje się skuteczniejszy, bo to gwarantuje mu sukces.

**Nie pozwólmy,
aby lęk przed tym,
kim jesteśmy naprawdę,
przeszkadzał nam
w realizacji marzeń.**

Może on być związany z obawą przed brakiem akceptacji otoczenia lub strachem przed porażką. Wielokrotnie nasze dotychczasowe życie przyzwyczajają nas do funkcjonowania w sposób całkowicie niezgodny z naszą

naturą. Niestety żyjąc w taki sposób, lekceważymy okazje, które pojawiają się na naszej drodze. Tylko wtedy, kiedy pozostaniemy wierni sobie, naszym instynktom i potencjałom – nie zaznamy paraliżującego lęku.

Kiedy zachowujemy się w sposób najbardziej naturalny dla siebie oraz wykorzystujemy, nawet w niewielkim stopniu swoje zdolności, od razu zaczynamy lepiej funkcjonować.

Zwierzęta nigdy nie powtarzają zachowań i schematów, które już raz okazały się bezowocne. Nie zadzierają nosa, ale są dumne. Bądźmy wierni sobie i swojej naturze, a Ziemia odwdzieczy się nam po stokroć!

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

Jak na afirmacje reaguje Twoja

podświadomość?

**Zaczynając pracę z afirmacjami
warto dobrze zrozumieć jak dokładnie
funkcjonuje podświadomość.**

Wiedza ta pozwoli Ci dużo lepiej zrozumieć cały proces przemiany błędnych wzorców i wyobrażeń.

Dzięki niej nie zniechęcisz się też tak łatwo, jeśli podczas pracy z jakąś afirmacją napotkasz na drobne przeszkody.

Otóż

podświadomość zaczyna się bronić i to tym mocniej im silniejsze czuje zagrożenie.

Twoja podświadomość na co dzień kieruje się przyzwyczajeniem. Nie podejmuje sama decyzji i realizuje dokładnie to, co przez lata jej wpajałeś lub co wpajało Ci Twoje otoczenie.

Dlatego właśnie podczas pracy z afirmacjami możesz czasem poczuć silne emocje lub zniechęcenie. To jednak nic innego jak tylko obrona Twojej podświadomości. Czasem po prostu Twoja

Czuje się z tym bezpiecznie. Uznaje, że skoro Twoje myśli i wyobrażenia są takie a nie inne, to znaczy, że są one najwyższej jakości i są dla Ciebie najkorzystniejsze.

Ale jak wiesz, wcale nie zawsze tak jest. Większość z nas nosi w sobie wiele negatywnych wzorców i wyobrażeń, które gromadziliśmy latami, a które ograniczają nasze szczęście i rozwój.

Pomyśl jednak, co robi Twoja podświadomość, która przez lata funkcjonuje według utartych reguł i schematów, kiedy Ty nagle próbujesz wmówić jej coś zupełnie nowego i obcego? Twoja

podświadomość może buntować się przeciwko nowym zasadom próbując na siłę przeforsować stare „bezpieczne” dla niej mechanizmy. I wcale nie jest to nic złego i niepokojącego. Znaczy to tylko tyle, że wzorzec, nad którym aktualnie pracujesz jest bardzo silnie zakorzeniony w Twojej podświadomości.

Oczywiście nie zawsze musi być tak, że podczas pracy z afirmacjami napotykasz na bunt podświadomości. Czasem przemiana przychodzi bardzo łagodnie i niemal niezauważalnie, co nie oznacza jednak, że jest mniej wartościowa. Liczy się przecież efekt końcowy. A Ty sam doskonale

potrafisz wyczuć tę lekkość i radość, która pojawia się wraz z każdą pozytywną przemianą w Twoim życiu. Sam też doskonale potrafisz zobaczyć, kiedy Twoja rzeczywistość realnie i prawdziwie zmienia się na lepsze.

Dlatego nie zniechęcaj się, jeśli podczas pracy z afirmacjami napotkasz na jakiś opór w swojej podświadomości. Najczęściej pojawia się on, gdy docierasz do czegoś naprawdę ważnego w swoim wnętrzu. Z

podświadomością jest trochę jak z dzieckiem. Daj więc sobie czas na to, aby wytłumaczyć jej o co Ci chodzi i przekonać ją do tego, co chcesz zrobić. Pozwól jej zaakceptować nowe wzorce. Pokaż, że to Ci się opłaca. Podświadomość tak naprawdę jest Twoim wielkim sprzymierzeńcem. Podejdź tylko do siebie z miłością, a zobaczysz, że efekty nie raz Cię zaskoczą.

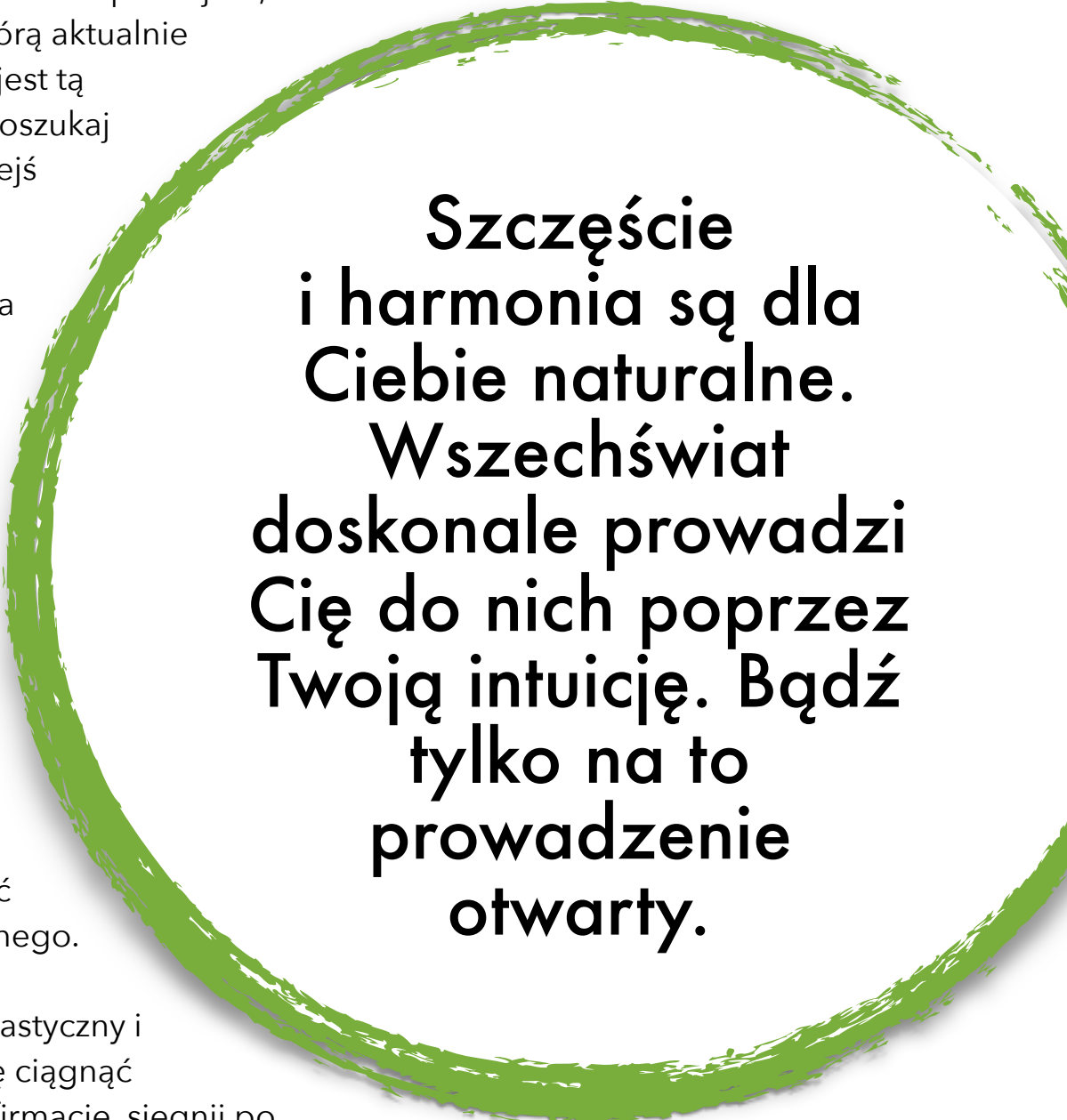
I jeszcze jedno. Podczas pracy z afirmacjami zaufaj sobie i słuchaj swojej intuicji. Zwracaj też uwagę na



swoje odczucia. Jeśli poczujesz, że afirmacja, z którą aktualnie pracujesz nie jest tą właściwą, to poszukaj dla siebie jakiejś innej.

Czasem zdarza się tak, że podczas pisania, czy powtarzania afirmacji wchodzisz głębiej w problem i okazuje się, że aby go rozwiązać, wcześniej trzeba załatwić coś jeszcze innego.

Bądź wtedy elastyczny i zamiast na siłę ciągnąć poprzednią afirmację, sięgnij po nową, jeśli zaistnieje taka potrzeba lub po prostu zmodyfikuj trochę treść poprzedniej. Przyniesie Ci to o wiele więcej korzyści.



**Szczęście
i harmonia są dla
Ciebie naturalne.
Wszechświat
doskonale prowadzi
Cię do nich poprzez
Twoją intuicję. Bądź
tylko na to
prowadzenie
otwarty.**

A już w kolejnym artykule o afirmacjach poznasz świetne sposoby na wzmocnienie ich działania.

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 wspomóc pozytywne skutki

świadomego oddychania?

**Podczas regularnie przeprowadzanych
sesji oddechowych polegających
na pogłębionym i połączonym oddechu
bardzo wiele uzdrowi się w Tobie
spontanicznie i samoistnie
bez Twojego udziału.**

Będą to być może jakieś napięcia w
ciele, które w naturalny sposób
rozpuszczą się pod wpływem

pogłębionego oddechu. Bez
wysiłku uwolnisz też wiele blokad
energetycznych i emocji.

Podczas sesji oddechowej może się jednak zdarzyć, że pojawią się takie napięcia, blokady czy emocje, w których uwolnieniu będziesz musiał sobie pomóc. Dlatego poniżej przygotowaliśmy dla Ciebie krótkie wskazówki jak najlepiej poradzić sobie z uwalnianiem rzeczy, które mogą pojawić się podczas świadomego oddychania.

Jak wspomagać uzdrawianie ciała?

Podczas sesji oddechowej możesz napotkać w swoim ciele na różne napięcia, ukłucia lub bóle, które nie będą spontanicznie znikać w miarę oddychania. Takie blokady energetyczne są wynikiem podtrzymywanych emocji lub negatywnych wzorców i skutecznie hamują swobodny przepływ energii w Twoim ciele. Możesz sobie jednak z nimi poradzić. Jest na to kilka sposobów.

Po pierwsze możesz przyłożyć sobie w miejsce blokady prawą dłoń lub jeśli jesteś osobą leworęczną, to przyłóż w to miejsce lewą dłoń. Twoja dłoń dawcza ma niezwykłą moc wysyłania pozytywnej

wzmacniającej energii, dlatego istnieje duża szansa, że pomoże Ci ona rozpuścić uciążliwe napięcie w Twoim ciele.

Możesz też sobie pomóc wyobrażając sobie swobodny i niczym niezakłócony przepływ uzdrawiającej energii przez Twój organizm.

Jak wykonać uzdrawiającą wizualizację?

Wyobraź sobie, że świetlista uzdrawiająca energia przepływa przez Twoje ciało. Oddychaj cały czas w swoim tempie. Zobacz jak energia ta przemieszcza się z dołu Twojego ciała do góry, jak fontanna przelewając się przez czubek głowy. Następnie zobacz jak dobroczynna energia spływa z góry Twojego ciała w dół, oczyszczając i wygładzając po drodze wszystkie napięcia. Poczuj, który kierunek przepływu energii wzdłuż Twojego ciała jest dla Ciebie najprzyjemniejszy i ten właśnie sobie wyobrażaj.

Teraz zobacz jak ta pełna światła i uzdrawiająca energia dociera dokładnie do miejsca, w którym

czujesz napięcie lub blokadę i poczuj jak to napięcie rozpuszcza się pod wpływem tej energii, aż do jego całkowitego zniknięcia.

Wizualizację kontynuuj tak długo, dopóki nie poczujesz wyraźnej ulgi lub dopóki sprawia Ci to przyjemność.

A co zrobić kiedy nie potrafisz dokładnie zlokalizować miejsca blokady energetycznej w swoim ciele? Wypróbuj wtedy poniższy sposób.

Jak zlokalizować blokady energetyczne w ciele?

Oddychając przyłóż swoje dłonie kolejno do klatki piersiowej, brzucha i podbrzusza.

Kiedy robisz wddech stopniowo powinny unosić się właśnie Twoja klatka piersiowa, brzuch



i podbrzusze, a przy wydechu powietrze cofa się najpierw z podbrzusza, brzucha i na końcu z klatki piersiowej. Sprawdź dotykając te rejony swojego ciała podczas oddechu, czy powietrze swobodnie dociera wszędzie tam gdzie powinno docierać bez oporów i blokad.

Jeśli któraś z tych części Twojego ciała pozostaje podczas oddychania nieruchoma, oznacza to, że w tym rejonie mogą znajdować się jakieś blokady energetyczne, które uniemożliwiają swobodny przepływ oddechu. Możesz spróbować sobie z nimi poradzić przy pomocy opisanych wcześniej metod.

jej przeprowadzania może się zdarzyć, że ujawnią się u Ciebie jakieś emocje lub negatywne wzorce, które od dawna w Tobie tkwiły i teraz stałeś się gotowy, aby je uwolnić. Wiele z tych wzorców i emocji uwolni się podczas oddychania w sesji bez Twojego udziału. Jeśli jednak poczujesz, że jakieś emocje nie ustąpiły po zakończeniu sesji oddechowej, to w ich całkowitym uwolnieniu możesz pomóc sobie afirmacjami.

Afirmacje to pozytywne stwierdzenia będące odwrotnością emocji, czy wzorca, który w czasie sesji oddechowej się ujawnił.

Jak wspomagać uzdrawianie umysłu?

Sesja oddechowa polegająca na pogłębionym i połączonym oddychaniu pobudza do uzdrawiania nie tylko Twoje ciało, ale także umysł. Dlatego w trakcie

Jeśli więc dla przykładu podczas oddychania poczujesz silny lęk, przeafirmuj sobie:

Jestem całkowicie bezpieczny i spokojny, zawsze i wszędzie.

Afirmację taką powtarzaj sobie lub pisz kilka razy dziennie przez minimum 30 dni.

Warto przy tym, abyś wiedział, że najczęstszymi przyczynami blokad wewnętrznych, które dzięki sesji oddechowej możesz odkryć i uwolnić są następujące emocje:

- **poczucie winy**
- **niska samoocena**

- **zaburzone poczucie bezpieczeństwa**
- **brak miłości**
- **brak akceptacji siebie, w tym swojego ciała.**

Takie właśnie emocje między innymi mogą się u Ciebie ujawnić podczas oddychania. Mogą, ale nie muszą. Wszystko zależy od tego



jakie dziedziny życia masz jeszcze do oczyszczenia i przepracowania.

Warto przy tym wiedzieć, że podtrzymywane przez dłuższy czas emocje i negatywne wzorce bardzo często odkładają się w ciele w postaci różnych napięć i bloków energetycznych. Praktycznie każdej emocji można przyporządkować odpowiednie miejsce w ciele, w którym się ona kumuluje.

Bardzo często już samo ustalenie miejsca fizycznego napięcia czy bóleści, pozwala szybko zdiagnozować jaką emocja jest jego przyczyną.

Pamiętaj również o tym, że w sesji oddechowej nigdy nie pojawia się nic, co przewyższałoby Twoje możliwości uwalniania i oczyszczania siebie w danym momencie.

Jeśli coś pojawia się w czasie sesji, to znaczy, że jesteś gotowy i posiadasz wszystko, co niezbędne, by sobie z tym poradzić.

Świadome oddychanie oparte na cyklu pogłębionych, połączonych wdechów i wydechów pozwala na bardzo szybkie i skuteczne odkrycie i uwolnienie różnych bloków energetycznych oraz negatywnych wzorców, myśli i wyobrażeń, które tkwiły w Tobie od dawna i blokowały swobodny przepływ energii w Twoim ciele.

Dlatego staraj się z wewnętrznym spokojem przyjmować to, co pojawia się podczas sesji i z radością wykorzystuj to do uzdrawiania swojego wnętrza i podnoszenia jakości

swojego życia.

Artykuł ten nie stanowi porady lekarskiej. Wszelkie wątpliwości dotyczące zdrowia, ciała, jak i samej sesji oddechowej warto zawsze skonsultować z lekarzem.

Otwórz się na wspaniałych ludzi i cudowne związki

Czasami słyszę, jak ludzie skarżą się
na innych mówiąc, że są tacy i tacy
i jeszcze tacy. No tak, ale jakie to
ma znaczenie, jacy są inni ludzie?

**Ludzie są tacy, jacy chcą być -
zawsze i to wszystko.**

Są ludzie, którzy kochają i wspierają,
dla których jesteś cenny i chcą być
przy Tobie. Są też tacy, którzy z

życzliwością mają mało wspólnego.

Ale ani jedni, ani drudzy nie mają na Ciebie negatywnego wpływu, jeśli na to nie pozwalasz, jeśli tego nie chcesz. Kiedy kochasz siebie, to dbasz o to, by było Ci miło, dobrze i przyjemnie. Wtedy też spontanicznie przyciągasz ludzi, którzy o Ciebie dbają i Cię kochają.

Pozostali nie będą wtedy zwracać na Ciebie uwagi. No przynajmniej nie w tym negatywnym znaczeniu.

A kiedy traktujesz siebie jak kamyk, który nadaje się tylko do kopania, to też zawsze znajdziesz kogoś, kto chętnie Cię kopnie.

Dlatego właśnie jakość relacji z samym sobą jest powiązany z tym, jakich ludzi do siebie przyciągasz. Jednak ważne też jest to, co myślisz o ludziach.

Czasem zachęcam moich przyjaciół do wykonania ciekawego ćwiczenia. Polega ono na tym, żeby świadomie tworzyć i kształtować otoczenie, w którym żyjemy, a mówiąc dokładniej ludzi, których przyciągamy.

By wykonać to ćwiczenie, najpierw

trzeba odpowiedzieć na kilka pytań pierwszą myślą, jaka przyjdzie Ci do głowy. Zróbmy to teraz.

A więc odpowiedz szczerze sam sobie na poniższe pytania. Ważna jest pierwsza myśl, więc nie wolno kombinować i się zastanawiać, gotowy? Ok. Zrelaksuj się i do dzieła.

1. Ludzie są...? -

Zapisz swoją pierwszą myśl, zanim przejdziesz do następnego pytania.

2. Najbardziej w ludziach wkurza mnie to, że...?

3. Jak to się dzieje, że spotykam samych...?

4. Nie mogę ludziom ufać, bo...?

5. Jestem samotny, bo...?

6. Wolę być samotny, bo...?

7. Lepiej być samotnym, niż...?

8. Wszyscy ludzie to...?

No i już. To koniec pytań.

Odpowiedzi, które uzyskałeś, są tak naprawdę tym, w co wierzy Twoja podświadomość. Wierząc w to, tak ludzi postrzega i takich przyciąga.

Ale to nie wszystko. Teraz pora na kolejny krok.

Najpierw wypisz sobie na kartce, jakich ludzi chcesz do siebie przyciągnąć. Zrób to wykorzystując także swoje odpowiedzi na powyższe pytania. Zamień zwłaszcza uzyskane negatywne odpowiedzi z pytań powyżej, na odpowiedzi pozytywne, czyli im przeciwne.

I tak na przykład:

Ludzie:

- ❖ są dla mnie życzliwi,
- ❖ kochają mnie takim, jakim jestem,
- ❖ cieszą się, że mogą spędzać ze mną czas,
- ❖ są pełni miłości i radości,
- ❖ są mądrzy i pełni mocy,
- ❖ powodują, że czuję się w ich towarzystwie swobodnie i na luzie.

Możesz też dodać więcej pozytywnych stwierdzeń, które przyjdą Ci do głowy, a które nie wynikają wprost z uzyskanych



przez Ciebie w ćwiczeniu odpowiedzi. Śmiało! Możesz tutaj pozwolić popłynąć swojej wyobraźni!

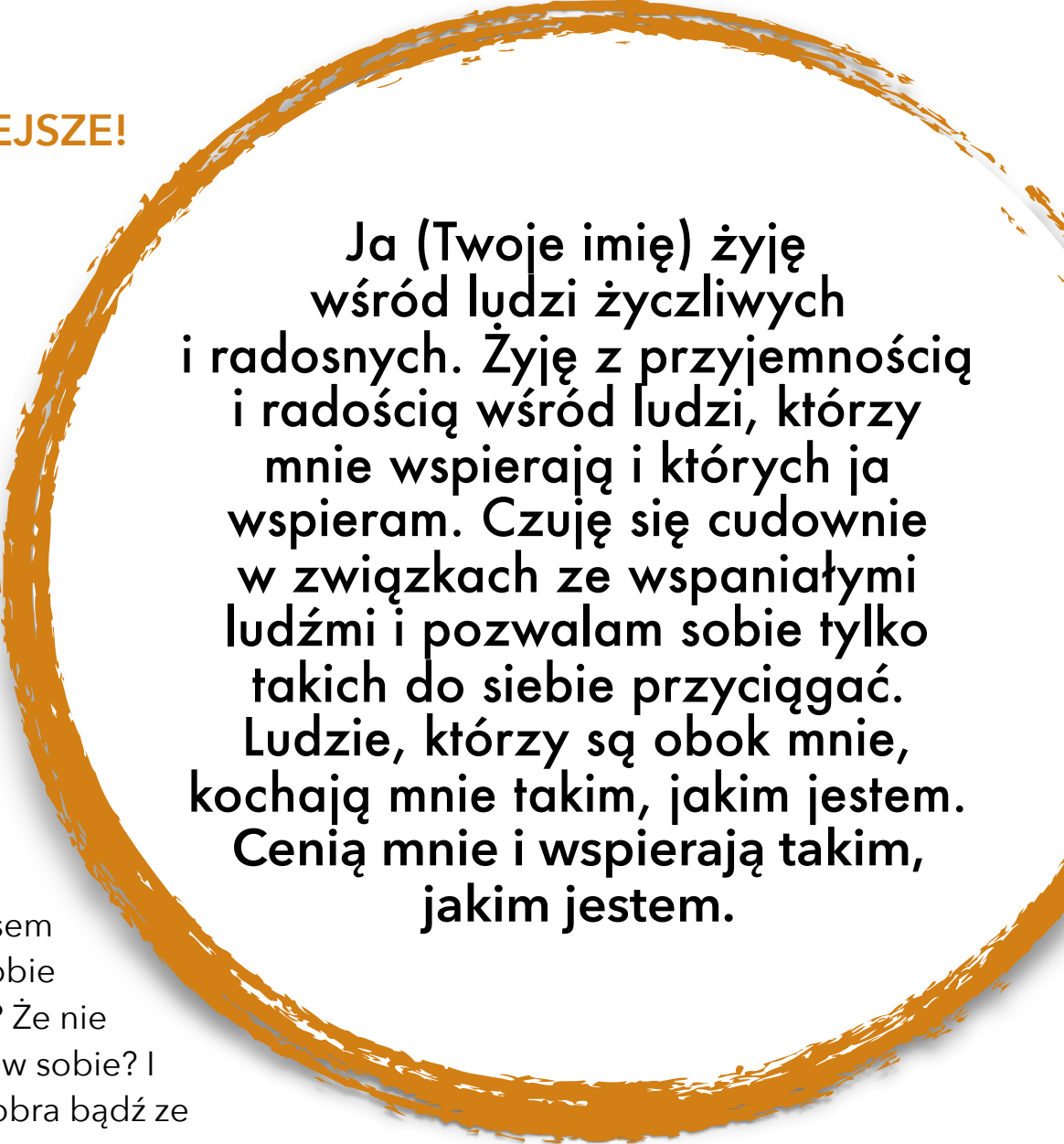
Czyli ułóż dla przykładu następujący tekst:

A teraz NAJWAŻNIEJSZE!

**Zobacz -
wszystkie
te rzeczy
możesz
dać
sobie sam.**

Skoro tych "rzeczy" nie dają Ci ludzie, skoro nie zauważasz ich w innych ludziach, to czy nie świadczy to czasem o tym, że sam sobie tego nie dajesz? Że nie zauważasz tego w sobie? I dla własnego dobra bądź ze sobą szczerzy.

Teraz, by uruchomić moc przemian w swoim życiu, stwórz z pozytywnych stwierdzeń, które przed chwilą wypisałeś, swoją cudowną wizję Twojej nowej rzeczywistości.



**Ja (Twoje imię) żyję
wśród ludzi życzliwych
i radosnych. Żyję z przyjemnością
i radością wśród ludzi, którzy
mnie wspierają i których ja
wspieram. Czuję się cudownie
w związkach ze wspaniałymi
ludźmi i pozwalam sobie tylko
takich do siebie przyciągać.
Ludzie, którzy są obok mnie,
kochają mnie takim, jakim jestem.
Cenią mnie i wspierają takim,
jakim jestem.**

I jeśli od dziś będziesz dwa razy dziennie powtarzał sobie tę wizję lub zrobisz sobie z niej dekret afirmacyjny, to zaczniesz w ten sposób tworzyć swoją nową

przyszłość. Z każdym tygodniem ta wizja będzie realizować się coraz pełniej i bardziej. Zaobserwujesz zmiany w swoim życiu, które Cię zaskoczą.

Tak właśnie Twoje myśli i Twoje nastawienie kreują relacje z ludźmi, które obecnie masz w swoim życiu. Czy Ci się to podoba, czy nie, tak właśnie jest. Ja ze swojej strony życzę Ci, by wszystkie Twoje związki były pełne miłości, harmonii i światła.

Życzę Ci też, byś był ze sobą szczery i śmiało podnosił jakość swojego życia, bo po to tutaj jesteś, by doświadczać wszystkiego, co najlepsze. Po to masz w sobie moc, byś z niej korzystał.

Powodzenia!



Potrzebne i korzystne zmiany

**Wszelkie sytuacje w Twoim życiu
mają jeden cel. Doprowadzić do
najwspanialszej przemiany w Tobie.**

Przemiana nie wymaga wysiłku tylko
pozwolenia na nią. Rozluźnienia się.
Kiedy wypoczniesz, odprężysz się,
zaczną przychodzić do Ciebie

dobre informacje, inspiracje,
podpowiedzi. Wszechświat
nieustannie daje Ci wskazówki,

dba o Ciebie. Wszechświat jest po Twojej stronie.

Cała zabawa w tym, by zacząć lepiej myśleć. O sobie, świecie, życiu, ludziach.

W miarę uzdrawiania tych wyobrażeń uzdrawiają się relacje ze światem, pracą, życiem, ludźmi. Wszechświat poprzez to, co się dzieje wokół Ciebie, robi jedną rzecz. Przyciąga Cię do szczęścia i spełnienia. Nie ma znaczenia jak to w tej chwili wygląda. Nie martw się tym. Twoje szczęście jest zagwarantowane, choć czasem trzeba poczekać i przemienić co nieco w sobie.

Każda przemiana wymaga jednej rzeczy. Przemiany wyobrażeń. To źródło.

Wyobrażenia, to sfera przyczynowa, która materializuje to, co się wydarza. Dlatego zmieniając wyobrażenia, zmieniasz siebie i

swoją przyszłość. Myślę, że może dotarłeś już do jakiegoś przełomu w swoim życiu. To dobry przełom, to nowy czas, kiedy masz rozpocząć oczyszczanie i uzdrawianie. Wszechświat Ci sprzyja i z pewnością Ci się uda.

Kiedy szukasz, to znak, że pragniesz zmiany. Pragnienie zmiany pojawia się w momencie, kiedy stajesz się na zmianę gotowy. Wtedy jest się z czego cieszyć.

Skoro chcesz być lepszym, to już jesteś. Kiedy ktoś czegoś chce, to znak, że staje się na to gotowy. Kiedy jest intencja, energia podąża sama. Więc możesz się rozluźnić,

odprężyć i być prawdziwym sobą. Możesz pozwolić tej cudownej energii działać w Tobie i w Twoim życiu.

Droga wewnętrznego rozwoju i wzrastania to droga, na której stajesz się coraz piękniejszy i radośniejszy. I nie

martw się tym, że czasem jeszcze dawny nastrój powraca. Twoja podświadomość była do dawnego stanu przyzwyczajona i będzie

jeszcze chwilę do niego powracać,
ale z czasem zniknie on na zawsze.

**Jesteś ciągle przyciągany
do lepszego, radośniejszego,
do Twojej prawdziwej natury,
która musi się urzeczywistnić.**

Więc nie ma co się martwić
chwilowymi trudnościami, które tak
naprawdę są tylko oporem
podświadomości przed zmianami.

Oporem, który będzie znikał, aż
zniknie na zawsze. Ważne, by
codziennie przypominać sobie, że
jesteś czystą radością, miłością,
szczęśliwością i by iść w tym
kierunku. Ważne by pozbywać się
energii, które Cię męczą, czyli
przebaczyć wszystko wszystkim i
wszystko sobie. To da Ci ogromną
ulgę i będzie Ci coraz przyjemniej.



Wraz z przemianą Twojego wnętrza będzie zmieniać się też Twoje otoczenie.

Bo Wszechświat jest tylko odbiciem tego co w nas i zawsze natychmiast reaguje na zmiany w naszym wnętrzu.

Twoja wewnętrzna przemiana doprowadzi Cię też w naturalny sposób do nowych cudownych ludzi wokół Ciebie, do nowych przyjaciół. Może przy okazji okazać się tak, że część z Twoich dotychczasowych relacji i przyjaźni samoistnie rozluźni się lub zakończy.

Niektórzy dawni przyjaciele przestają interesować się Tobą w chwili, kiedy wychodzisz poza ich vibracje. Ty wzrastasz i potrzebujesz przyjaciół, którzy idą w tym samym kierunku, co Ty.

To wzmocni i przyspieszy Twój rozwój. Tak ma być. Nie martw się tym, że coś tracisz, bo na to miejsce pojawi się coś znacznie lepszego. Skoro afirmowałeś i otwierałeś się na wszystko co najlepsze, to znak, że się na te zmiany otworzyłeś. To wystarczy. Teraz otwórz się też na nowe przyjaźnie, które są już blisko.

Podstawowa zasada zdrowej i harmonijnej przemiany w Tobie i w Twoim życiu jest taka:

1. Najpierw znajdujesz to, co Cię blokuje.

2. Potem afirmujesz pozytywne wyobrażenie, które jest odwrotnością tego, co Cię blokuje.

3. Na końcu akceptujesz i przyjmujesz pozytywne efekty tej przemiany do swojego życia.

Ważne są wszystkie elementy. Jeśli któregoś zabraknie, to nie osiągnie się trwałej zmiany.

Dlatego jak najczęściej powtarzaj sobie:

Zastługuję na wspaniałe zmiany w moim życiu. Czuję się z nimi spokojnie, komfortowo i bezpiecznie.

Zmiany często nie przychodzą z jednego powodu. Bo się ich boimy. Dlatego właśnie do takiej afirmacji warto dołożyć słowa, że zmiany są dla mnie bezpieczne i korzystne.

Na koniec chcę Ci zaproponować do wypróbowania proste ćwiczenie.

Wypisz na kartce wszystkie najlepsze zmiany, jakich spodziewasz się w przyszłości, tej dalszej i tej bliższej i zacznij je sobie wyobrażać.

Gwarantuję Ci, że jeśli te zmiany wywołują w Tobie radość i poczucie szczęścia, to osiągniesz je bardzo szybko.

Wystarczy, że zrobisz te dwie rzeczy:

- 1. Zacznij 3 razy dziennie wyobrażać sobie to, jak wspaniale się czujesz, z tymi zmianami.** Czyli wyobrażaj sobie, że one już zaszły, że już się z nich cieszysz.



2. Skorzystaj ze wspaniałych pomysłów, okazji, niespodzianek i inspiracji, które zaczną do Ciebie przychodzić po takiej wizualizacji. Zawsze wybieraj te, które wywołują w Tobie największą radość.

bezpieczeństwa w odniesieniu do tej zmiany. To Twoja podstawa osiągnięcia sukcesu.

Nie może przyjść do Ciebie coś, czego z jednej strony chcesz, a z innej się tego boisz, bo podświadomie cały czas to odpychasz.

A jeśli jeszcze się zdarzy, że na myśl o jakiejś zmianie poczujesz lęk zamiast radości, to koniecznie powrót do wcześniejszego etapu, czyli ugruntuj swoje poczucie

Powodzenia Przyjacielu!



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

Części ciała człowieka i ich duchowe znaczenie

Powieki i oczy

**Oczy to narząd wzroku,
pozwalający na widzenie tego,
co dzieje się wokół nas.**

Lewe oko symbolizuje pierwiastek
żeński oraz to, co widzimy w sobie.

Natomiast prawe oko to
pierwiastek męski oraz to, co
widzimy na zewnątrz.

Większość chorób oczu

uniemożliwia poprawne widzenie, czyli w pewien określony sposób zniekształca rzeczywistość.

Najczęściej jest to związane z brakiem akceptacji tego, co widzimy w swoim życiu. Czasem problemy z oczami biorą się stąd, że ktoś woli „przymknąć oczy”, niż widzieć i zaakceptować coś, czego tak naprawdę nie chce zobaczyć, zmienić, czy stracić. Zdarza się, że ktoś jest zmęczony tym, że musi wszystko „mieć na oku”, kontrolować zbyt wiele spraw i czuje się tym nadmiernie obciążony.

Jeśli problem dotyczy tylko jednego oka, warto zwrócić uwagę którego. W zależności od tego źródło problemu będzie miało związek z naszym pierwiastkiem kobiecym lub męskim, z tym co wewnątrz nas lub z tym co na zewnątrz.

Dalekowzroczność

to obawa przed terażniejszością i tym, co tu i teraz. To unikanie patrzenia na to, co jest blisko nas,

ponieważ z jakiegoś powodu jest to dla nas zbyt trudne.

Dalekowzroczność może być związana z silnym lękiem dotyczącym swojego ciała, bliskich lub trudną sytuacją domową lub rodzinną.

Krótkowzroczność

to z kolei lęk przed przyszłością, brak wiary w to co przed nami i podświadoma odmowa patrzenia w tamtym kierunku. Osoba cierpiąca na krótkowzroczność często miewa tendencję do wyolbrzymiania problemów oraz tworzenia w swojej głowie nierzeczywistych lęków i obaw co do przyszłości.

Astygmatyzm

to lęk przed zobaczeniem prawdziwego siebie. Osoba z jakiegoś powodu boi się lub wstydzi zobaczyć swoje prawdziwe ja. Astygmatyzm najczęściej powiązany jest więc z zachwianiem samooceny oraz negatywnymi wzorcami i wyobrażeniami dotyczącymi siebie samego.

Zaburzenia widzenia u dzieci

to silna niechęć do patrzenia na to, co dzieje się w ich najbliższym otoczeniu. Najczęściej chodzi o dom rodzinny oraz relacje w nim panujące, zwłaszcza pomiędzy rodzicami.

Jaskra

oznacza brak wybaczenia oraz silne, długo podtrzymywane w sobie żale, a także zmęczenie tym wszystkim, ponieważ podtrzymywanie urazów i żali pochłania ogromną ilość energii.



Zaćma czyli katarakta

symbolizuje pesymizm i czarnowidztwo oraz niezdolność do patrzenia w przyszłość z radością, optymizmem i wiarą.

Zapalenie rogówki

również oznacza przeżywanie silnej złości oraz niepozwalanie sobie na rozładowanie tej złości poprzez płacz.

Zez rozbieżny

oznacza lęk przed widzeniem tego co dzieje się obecnie, tu i teraz.

Zez zbieżny

z kolei symbolizuje poplątane i pokrzyżowane wewnętrzne zamiary oraz niechęć do widzenia tego, co znajduje się dalej, na zewnątrz.

Zapalenie spojówek

wiąże się z odczuwaniem silnej złości w związku z tym, co dana osoba niedawno zobaczyła.

Powieki

pełnią funkcję ochronną dla oczu. Dzięki nim możemy w każdej chwili odciąć bezpośredni dostęp światła, zimna, czy kurzu do naszych oczu. Innymi słowy powieki regulują kontakt naszych oczu z tym, co na zewnątrz.

Ból powiek

bardzo często oznacza, że pozwalamy, by to co na zewnątrz, w tym także inni ludzie, mieli na nas zbyt duży wpływ. Ból powiek może też sugerować brak wytchnienia – niepozwalanie sobie na przymknięcie powiek i chwilę relaksu.

Fundament doświadczenia każdego bogactwa

**Tysiące osób afirmuje:
„Jestem bogaty i mam dużo pieniędzy”.
Mimo, że afirmacja ta jest skuteczna,
to wielu osobom nie udaje się osiągnąć
pożądanego wyniku. Dlaczego?**

Istnieje jeden powód, który blokuje
wszelkie afirmacje BOGACTWA.

**Nie uda Ci się osiągnąć bogactwa,
jeśli w podświadomości masz
negatywne wyobrażenia**

o pieniądzach lub o ludziach bogatych.

Kiedy afirmujesz pieniądze, a podświadomość wierzy, że pieniądze są złe, albo że pieniądze przynoszą cierpienie itd., to afirmacja nie zadziała. Istnieje wyobrażenie, które uniemożliwia stanienie się bogatym.

Trzeba zacząć od zmiany wyobrażeń o pieniądzach i ludziach bogatych. Kiedy polubisz bogactwo, tak prawdziwie, kiedy polubisz pieniądze, przestaniesz je odpychać!

Jeśli zauważasz u siebie powyższy problem zastosuj afirmację:

**Pieniądze są dobre,
korzystne i wspaniale służą
mnie oraz innym.**

Pamiętaj, aby podczas powtarzania afirmacji uruchamiać także wyobrażenia, a nie tylko myśli. To co sobie wyobrażasz, staje się Twoją rzeczywistością.

Wspaniała rola podświadomości

Wszelkie wyobrażenia o ludziach, życiu, bogactwie, ludziach bogatych, o sobie, o pracy itd. magazynowane są przez podświadomość. Mogą to być wyobrażenia pozytywne lub negatywne. Zgodnie z tymi wyobrażeniami budowana jest Twoja rzeczywistość.

Kiedy ktoś ma wyobrażenia niedostatku, tworzy w swoim życiu niedostatek. Kiedy ktoś ma pozytywne wyobrażenia o bogactwie, tworzy w swoim życiu bogactwo.

Czasem ktoś zmienia swoje wyobrażenia i z człowieka biednego staje się bogaczem.

Uzdrowienie podświadomości, poprzez uzdrowienie wszystkich wyobrażeń jest proste i łatwe do nauczenia. To w nim kryją się przyczyny wszelkich cudów i wspaniałych przemian życiowych.

By jednak dokonać zmian, które właśnie się rozpoczynają, trzeba sprawdzić, w co teraz wierzy Twoja podświadomość. Temu służy test, który za chwilę możesz wykonać.

Test na wyobrażenia o pieniądzach i bogactwie

**Ta technika odkrywa, co tak
naprawdę blokuje Cię przed
byciem BOGATYM!**

To proste ćwiczenie uświadamia
więcej, niż mogłoby się wydawać.



Odpręż się teraz i weź 10 głębokich oddechów. Za chwilę przeczytasz kilka pytań. Twoim zadaniem jest zapisać pierwsze odpowiedzi, jakie przyjdą Ci do głowy. Nie masz kombinować, ani się zastanawiać. Masz zapisać to, co się pojawi jako pierwsza myśl.

Gotowy?

Oto pytania:

Pieniądze są przyczyną...?

Jeśli ktoś jest bogaty, to na pewno...?

Każdy bogaty to...?

Pieniądze są...?

Jeśli nie pojawiły się żadne odpowiedzi powtórz to ćwiczenie aż do skutku.

Pierwsze myśli, które przychodzą Ci do głowy są prawdziwymi przekonaniem Twojej podświadomości. Przyjrzyj się odpowiedziom. W co wierzy Twoja podświadomość?

Każde negatywne wyobrażenie o pieniądzach lub ludziach bogatych odpycha Cię od bogactwa.

Dlaczego tak się dzieje?

Skoro podświadomość wierzy w przekonanie, że jak ktoś jest bogaty to na pewno ukradł, to sama nie chce, żeby tak o niej myślano, więc nie chce być bogata.

Kiedy pieniądze kojarzą się z napięciem i negatywnymi emocjami, to podświadomość za wszelką cenę chce się ich pozbyć. W ten sposób utrudnia Ci plany, które miałyby Cię do pieniędzy doprowadzić.

Przemień te wyobrażenia myśląc o bogactwie i pieniądzach tylko dobrze. By trwale ugruntować zmiany zastosuj znane Ci dekrety i afirmacje.

Autor: S. M.

Napisz do Eksperta

REKLAMA



Elżbieta Dudczak
BIOTERAPIA, MEDYCYN
HOLISTYCZNA

elzbieta.dudczak@aqabal.pl

Otwieranie i uzdrawianie

Czakry gardła

Cakra gardła jest piątą
czakrą z siedmiu głównych
czakr człowieka.

Położona jest dokładnie pomiędzy
jamą gardła, a krtanią. Jej
sanskrycka nazwa to visudha, a

symbolizuje ją **szesnastopłatkowy
lotos**. Cakra gardła kojarzona jest z
przestrzenią, dźwiękiem

oraz zmysłem słuchu. Jej kolorem jest **błękit**.

Cechami charakterystycznymi przypisanymi czakrze gardła są:

*łatwość, lekkość, radość,
twórczość, ekspresja,
zdolności artystyczne -
muzyczne, plastyczne,
delikatność,
zaradność,
dynamizm,
wolność,
swoboda,
spontaniczność,
swobodne
przejawianie
się,
komunikacja,
szczerłość,
realizacja
marzeń i celów.*

Za pomocą czakry gardła przede wszystkim komunikujesz się i wyrażasz siebie poprzez wypowiedanie się, czy pisanie.

Czakra ta to także Twoja wyobraźnia i twórczy aspekt Twojej osobowości, który przejawiasz za pomocą muzyki, sztuki i innych Twoich artystycznych talentów.

Rozwinięta czakra gardła przejawia się spontanicznością, łatwym kontaktem z otoczeniem, lepszym rozumieniem samego siebie oraz umiejętnością pewnego i spokojnego wyrażania swoich potrzeb.

Jej przyporządkowanie cielesne to obszar **gardła, karku i szczęk**, a także **uszy, aparat głosu (struny głosowe), usta, migdałki, przełyk, tchawica, oskrzela, górna część płuc i ramiona**. Czakra gardła zasilą energią również **tarczycę** i **przytarczycę** oraz **układ limfatyczny**.

Daje poczucie wolności oraz świadomość pewności siebie. Osoby z dobrze rozwiniętą czakrą gardła nie poddają się opiniom i manipulacjom innych ludzi. Z łatwością komunikują się z otoczeniem i wyrażają samych siebie.



Posiadają szczególną łączność ze swoją wewnętrzną prawdą i starają się żyć zawsze w zgodzie z nią. Otwarta czakra gardła to także twórcza osobowość i twórcze przejawianie się w świecie. Do tej grupy ludzi należą często muzycy, malarze, poeci, czy tancerze.

Ogólnie rzecz biorąc człowiek z dobrze rozwiniętą czakrą gardła jest szczególnie wrażliwy na kolor i formę, podobnie jak na dźwięk i rytm.

Natomiast zaburzenia czakry gardła powodują **kłopoty ze swobodnym wypowiedaniem się i wymową**, na przykład **jąkanie się** lub **problem z**

przekazaniem myśli za pomocą słów.

Zdarza się też wprost przeciwnie, że pewne dysfunkcje w funkcjonowaniu czakry gardła przejawiają się z kolei zbyt gądatliwością.

Inne bardzo popularne blokady na czakrze gardła to **dostrzeganie we wszystkim ciężaru i zmęczenia** zamiast łatwości i lekkości, a także **brak swobody, wolności, spontaniczności i zaradności w działaniu i wyrażaniu siebie.**

Osoby z przyblokowaną czakrą gardła bywają nieśmiałe, niepewne

siebie i własnego zdania. Zdarza się, że ulegają różnym natręctwom, czy obsesjom. W niektórych przypadkach bywają też złośliwe i fałszywe, a w swoim działaniu uciekają się do kłamstw oraz prób wywierania presji na otoczeniu.

Otwieranie i oczyszczanie czakry gardła

Najlepszymi **afirmacjami** pomagającymi otworzyć czakrę gardła są oczywiście wszelkie afirmacje dotyczące konkretnych cech przypisanych tej czakrze. Dla przykładu mogą to być takie afirmacje jak:

- ***Ja (Twoje imię) osiągam wszystko z łatwością i lekkością.***
- ***Ja (Twoje imię) jestem wolną, swobodną i niczym nieskrępowaną osobą.***

- ***Ja (Twoje imię) zawsze z łatwością i swobodą wyrażam siebie.***
- ***Moja (Twoje imię) kreatywność i twórcze przejawianie się są dla mnie naturalne.***
- ***Moje (Twoje imię) intencje wobec siebie i wobec innych są zawsze czyste i przepełnione miłością.***
- ***Ja (Twoje imię) z radością otwieram się na łatwość porozumiewania się z innymi ludźmi.***

Doskonale sprawdza się tu również **wizualizacja** bezchmurnego, błękitnego nieba, gładkiej powierzchni jeziora, lazurowego morza czy wsłuchiwanie się w szum fal, a także wszelkie inne **medytacje** i wizualizacje związane z kolorem błękitnym lub cechami właściwymi czakrze gardła.

Świetnie sprawdzi się też tutaj jakakolwiek forma kontaktu z muzyką – granie na instrumencie, śpiew, czy po prostu słuchanie spokojnej, relaksującej muzyki z nagrania.

Korzystnymi dla czakry gardła brzmieniami są **mantra „HAM”** oraz **dźwięk G**. Dobrze wpływa na nią też **zapach szaławii, lawendy, paczuli, hiacynta i eukaliptusa** oraz bliskość następujących kamieni szlachetnych: **niebieski koronkowy agat, niebieski topaz, lapis lazulit, niebieski turmalin, niebieski kwarc, chalcedon, akwamaryn i turkus**.

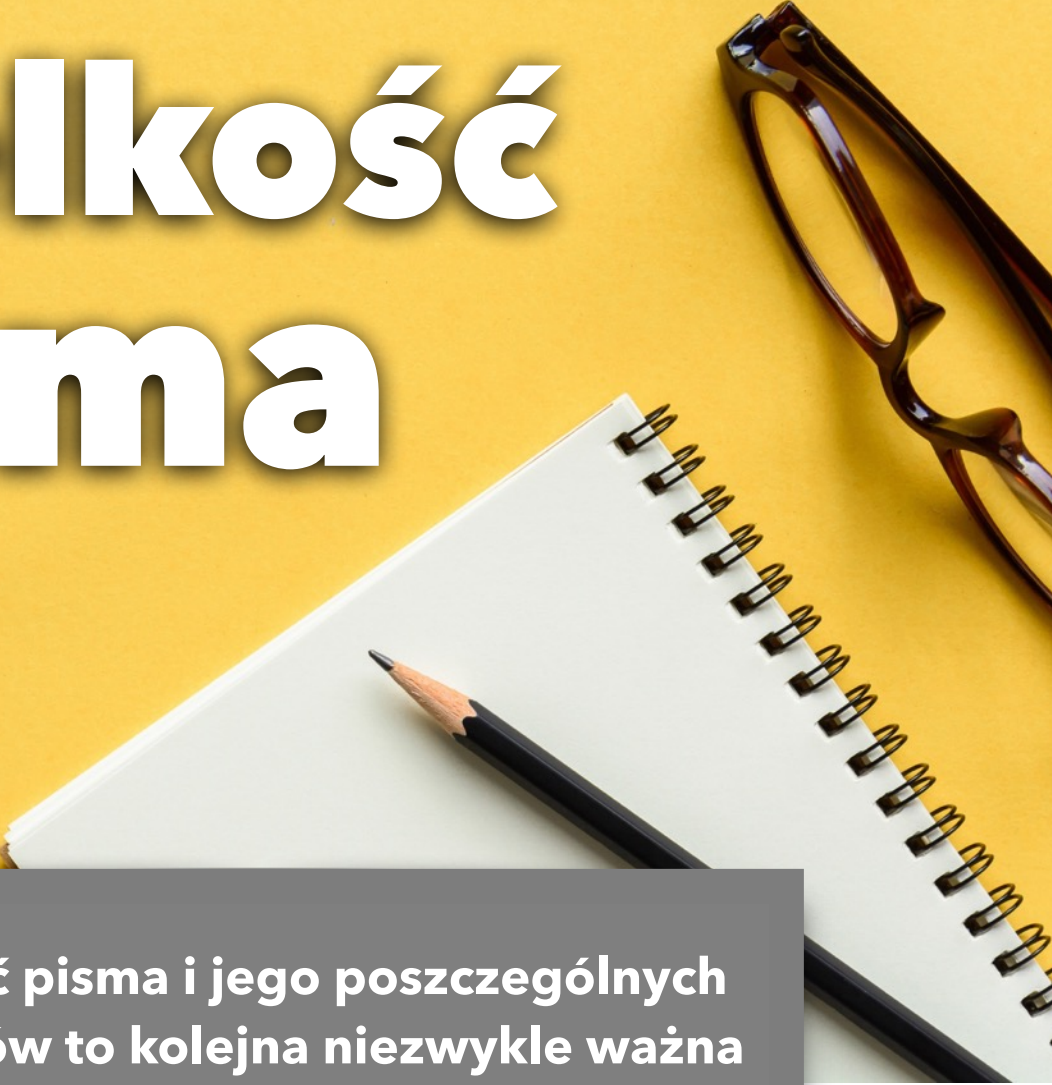
Chcąc wykonać **mudrę** wzmacniającą i otwierającą czakrę gardła spleć ze sobą palce obu rąk, kciuki kierując ku górze. Następnie połącz kciuki opuszkami, starając się wyciągnąć je w górę jak najwyżej, ale bez zbędnego wysiłku.

Mudrę tę możesz stosować na przykład na kilka chwil przed ważnym spotkaniem, kiedy czujesz, że jesteś spięty i zdenerwowany. Z dużym prawdopodobieństwem pomoże Ci ona odzyskać i poczuć w sobie na nowo takie cechy jak łatwość, lekkość, spontaniczność i swoboda w wyrażaniu siebie.



Alchemia Pisma:

Wielkość pisma



Wielkość pisma i jego poszczególnych elementów to kolejna niezwykle ważna informacja, która może wiele powiedzieć o autorze rękopisu.

**Kiedy pismo
uznajemy jako duże,
a kiedy jako małe?**

Oceniając wielkość pisma niekoniecznie musimy używać do tego celu linijki. Wystarczy, że jako duże ocenimy pismo, które bez

wątpienia na pierwszy rzut oka wydaje nam się duże. Podobnie w przypadku pisma małego. Pamiętajmy bowiem, że grafolog analizuje cechy pisma, które znacząco odbiegają od normy. Wszystkie pozostałe elementy uznaje jako typowe, w związku z czym są one traktowane jako nieistotne i nie podlegają badaniu psychografologicznemu.

Ważną sprawą w ocenie wielkości pisma jest jego proporcjonalność. To znaczy jeśli pismo jako całość uznajemy za duże, to zauważalnie duże są wszystkiego jego części - górna, środkowa oraz dolna. Podobnie postępujemy z obserwacją pisma wyraźnie małego.

Pismo w całości duże

Symbolicznie **duże** kojarzone jest z czymś silnym, dominującym, czasem nawet przytłaczającym, czy niezgrabnym. Duże symbolizuje to, co na zewnątrz. Jest również cechą męską, co jest kontynuacją i rozwinięciem symboliki prawej strony, gdzie prawa strona oznacza właśnie męskość, zdecydowanie oraz siłę.

Dlatego duże pismo często oznacza dużą pasję, śmiałość i przebojowość w działaniu. Może także wskazywać na przesadność i zadufanie w sobie. Dlatego ludzie piszący dużym pismem zwykle są dynamiczni, lubią rzucać się w oczy oraz być w centrum uwagi.

Powyższe cechy zauważalne są u wszystkich osób piszących dużym pismem, z wyjątkiem sytuacji, kiedy cechy te są przez nich tłumione. Ale również i ten fakt można wywnioskować na podstawie analizy innych cech pisma takiej osoby.

Dużym pismem najczęściej piszą biznesmeni, politycy, ludzie na wysokich stanowiskach zwłaszcza publicznych, a także przywódcy oraz artyści.

Duża górna część pisma

Osoby piszące wyjątkowo duże elementy górne pisma to osoby twórcze, kreatywne i ambitne. Często posiadają one zdolności artystyczne oraz potrzebę twórczego przejawiania się. Wyraźnie wyeksponowane części górne liter, zwłaszcza jeżeli dodatkowo mają one fantazyjny

kształt, często charakteryzują marzycieli.

Górne części pisma to także sfera duchowa, tak więc osoby piszące duże elementy górne pisma, to bardzo często osoby świadomie rozwijające się duchowo.

Duża dolna część pisma

Duże dolne elementy pisma sugerują ludzi potrafiących zarabiać duże pieniądze, a także lubiących je

wydawać. Istotnym dla nich celem w życiu jest rozwój zawodowy i wspinanie się po kolejnych szczeblach kariery. Osoby takie lubią otaczać się luksusem i czerpią przyjemność korzystając z materialnych aspektów życia.

Duże elementy dolne pisma to także zwiększona zmysłowość oraz potencjał seksualny. Jednak czy dana osoba w pełni wykorzystuje swój potencjał seksualny, można wywnioskować analizując kształty dolnej części pisma.



Ludzie piszący duże elementy dolne charakteryzują się także dużą siłą wewnętrzną, potrafią sięgać w głąb swojej podświadomości w celu radzenia sobie z różnymi problemami życiowymi. Osoby te zwykle są bardzo zaradne życiowo.

Duża środkowa część pisma

Osoby, których pismo charakteryzuje się wyraźnie dużą częścią środkową są śmiałe, zdecydowane, aktywne i twardo stąpające po ziemi. Osoby takie niespecjalnie interesują się duchowością, wolą raczej bardziej realistyczne i trzeźwe spojrzenie na życie i otaczającą ich rzeczywistość.

Ludzie piszący duże elementy środkowe lubią czuć się widocznymi i ważnymi. Zależy im na tym, by byli wystarczająco doceniani i dobrze wynagradzani za wykonywaną pracę.

W grafologii duże pismo w całości jak i jego duża część środkową interpretuje się bardzo podobnie, stąd zbieżności w przedstawionej powyżej charakterystyce obu tych cech.

Jak najprościej porównać wielkość części górnej, dolnej i środkowej pisma?

Rozpatrując wzajemną relację pomiędzy wielkością poszczególnych części pisma. Jako normę przyjmuje się wielkość tych elementów w stosunku 1:1:1. Wszelkie natomiast odchylenia od tej proporcji interpretuje się odpowiednio jako dużą część środkową, górną lub dolną pisma.

Także tutaj pamiętajmy jednak, by na podstawie jednej cechy pisma nie wyciągać daleko idących wniosków. Swoje interpretacje należy zweryfikować podczas analizy kolejnych cech pisma. Tak naprawdę najbardziej realistyczny i zgodny z prawdą obraz osobowości człowieka można uzyskać dopiero po analizie i wspólnej interpretacji wszystkich cech pisma.

Małe pismo

Małe w naszej kulturze bardzo silnie kojarzone jest z kobiecością i delikatnością. Interpretacja taka jest kontynuacją teorii podziału przestrzeni. I w tym przypadku **małe** bardzo silnie łączy się z symbolicznym znaczeniem lewej

strony. Lewa strona to przecież właśnie kobiecość, wnętrze, tajemnica, delikatność, słabość oraz dom. **Małe** to także skromne, niepozorne, nieśmiałe, wycofane, wewnętrzne oraz ukryte.

Ludzie piszący małym pismem są zwykle skromni, niezbyt pewni siebie, zamknięci w sobie oraz nieśmiali. Osoby takie są również bardzo rozsądne i ostrożne w działaniu, z czego często wynika ich krytyczne i nieufne spojrzenie na wiele spraw.

Osobom piszącym małym pismem dużo łatwiej przychodzi koncentrowanie się na szczegółach. Często są obdarzone ścisłym umysłem i interesują się związanymi z tym dziedzinami wiedzy, takim jak matematyka, fizyka, architektura czy technika.

Pismo o zmiennej wielkości liter

Charakterystyczne jest dla osób niespokojnych, niestabilnych emocjonalnie oraz poszukujących.



Osoby te często są bardzo ambitne i pragną robić i osiągać w życiu coś nieprzeciętnego, wyjątkowego.

Dlatego też pismo takie nierzadko spotykane jest wśród artystów oraz twórców.

Zmiana wielkości pisma w trakcie pisania

Pismo jest czymś, co odbywa się w czasie. Bardzo często można zaobserwować regularne zmiany jego poszczególnych cech podczas pisania. Analiza tych zależności prowadzi do bardzo ciekawych interpretacji.

Pismo większe na początku strony, a z biegiem czasu zmniejszające się

Taki przebieg pisma oznacza, że jego autor na pierwszy rzut oka wydaje się być osobą bardzo odważną, śmiałą i przebojową w działaniu. Jednak przy bliższym poznaniu okazuje się być nieco

bardziej wycofany, ostrożny, skromniejszy i mniej zdecydowany czy pochopny.

Czasem można się tu domyślać pewnego schematu. Mianowicie osoba tak pisząca być może już parę razy „sparzyła się” na swoim nieprzemyślanym zachowaniu i dlatego mimo swojej natury bardzo szybko instynktownie „hamuje się” i staje się bardziej rozważna, ułożona i roztropna.

Pismo mniejsze na początku strony, a z biegiem czasu zwiększające się

Oznacza osobę, która na początku znajomości zachowuje się skromnie i jest dosyć nieśmiała. Natomiast po oswojeniu się z nowym otoczeniem i sytuacją, staje się dużo bardziej zdecydowana, przebojowa i pewna siebie.

Czasami taki sposób bycia może wynikać z wcześniejszego obracania się tej osoby w środowisku, gdzie czuła się ona zdominowana i ograniczana w przejawianiu swojej naturalnej, spontanicznej osobowości.

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

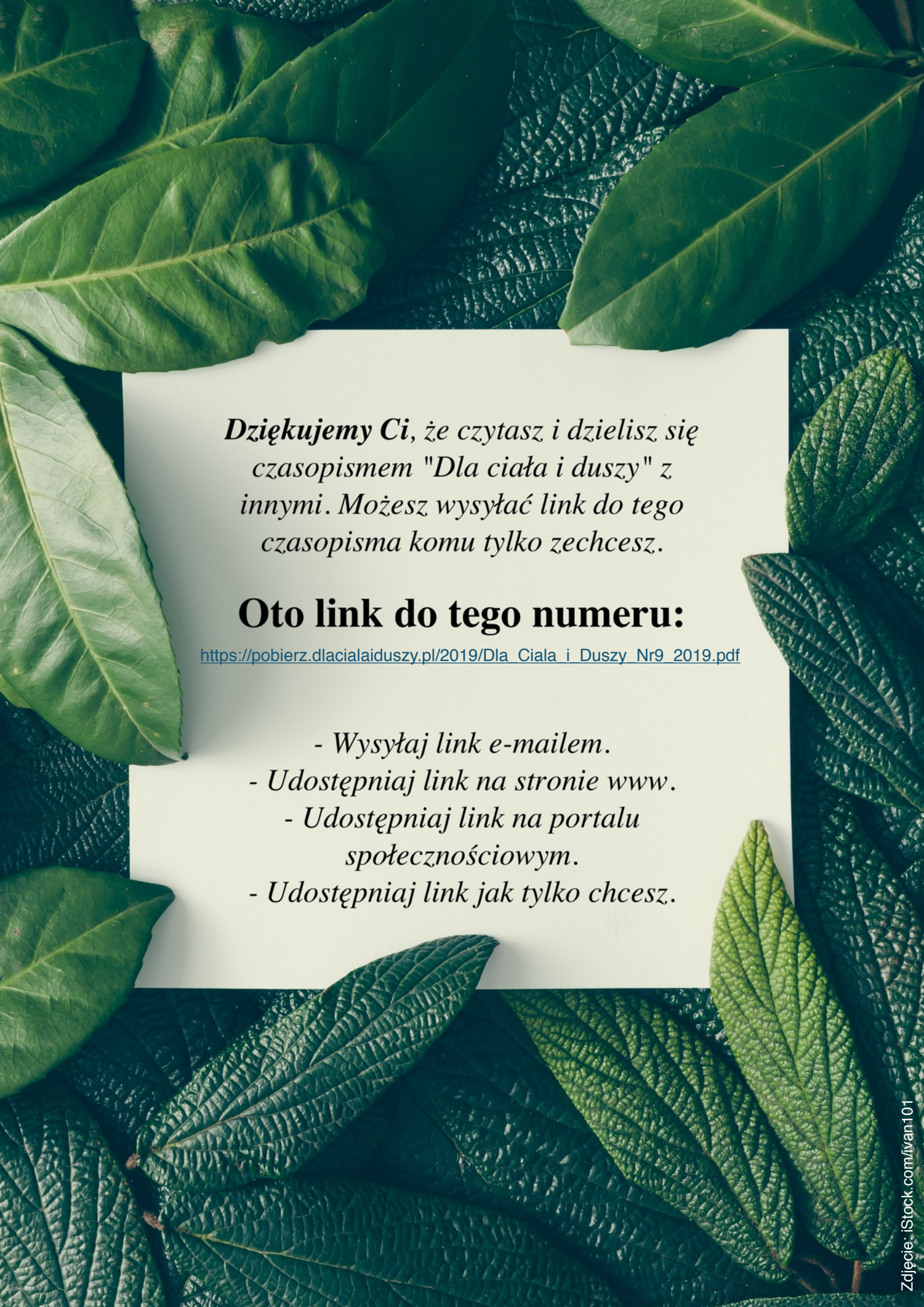
Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

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,
28 października 2019



*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 Nr9 2019.pdf](https://pobierz.dlacialaiduszy.pl/2019/Dla_Ciala_i_Duszy_Nr9_2019.pdf)

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