Pozytywne Inspiracje dla **ZNAKÓW ZODIAKU**

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 03/2020 (14)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/petrenkod

Muzyka do masażu

Afirmacje Kobiecości

POSŁUCHAJ MP3

JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

Zamów darmową Prenumeratę

e-mailową

Kliknij i zamów darmową prenumeratę

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

- **Wysyłaj** e-mailem - **Udostępniaj** na stronie internetowej
- portalu społecznościowym - blogu

Witam Cię w kolejnym numerze „Dla ciała i duszy”.

Wiosna to nowy początek, nowa energia i zmiany. U nas także. Zobacz nowe działy, które dla Ciebie przygotowaliśmy, a w nich mnóstwo cennych porad i artykułów. To co się nie zmienia, to nasze nagrania Audio. W tym numerze znajdziesz wyjątkową **Muzykę do Masażu** oraz **Afirmacje Kobiecości**.

Zapraszam Cię serdecznie i pozdrawiam wiosennie.
Przyjemnej lektury!

Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

Nasza Misja:

Naszym celem jest podnoszenie jakości Twojego życia na wielu polach.

Chcemy otulić Cię dobrym słowem, inspiracją i wiarą, że masz ogromny wpływ na to jak żyjesz i jak się czujesz. Chcemy motywować Cię do działania i zachęcić, byś zadbał o to co masz najcenniejszego - o samego siebie. Od tego wszystko się zaczyna i uruchamia lawinę wspaniałych zmian, o których może nawet nie marzyłeś. Zależy nam na tym, byś po prostu lubił do nas wracać…

SPIS TREŚCI

Muzyka do masażu
Strona 7

Afirmacje Kobiecości
Strona 8

Zdrowe Odżywianie

W zdrowym ciele zdrowy duch. Dróg prowadzących do tego, by czuć się dobrze na ciele i w duchu jest wiele. Chcemy pokazać Ci niektóre z nich i poszerzyć Twoje horyzonty. Dlatego w tym dziale znajdziesz szeroką wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania, a wszystko to w oparciu o fakt, że ciało i umysł to dwie różne części, ale wciąż jednej całości.

Kasze w pigułce
Strona 12

Jak jeść świadomie i w zgodzie z sobą?
Strona 24

Zdrowy Styl Życia

Znajdziesz tu wszystko, co dotyczy zdrowego stylu życia, a nie jest odżywianiem. Na to jak się czujesz i jak funkcjonujesz wpływa wiele czynników - Twoje otoczenie, ruch, to w jaki sposób dbasz o swoje ciało. Chcemy zachęcić Cię do umiejętnej współpracy z naturą, Twoim ciałem, otoczeniem. Wszystko po to, byś z łatwością i przyjemnością czerpał z życia to, co najlepsze. Kiedy współpracujesz, korzystasz z potężnego wsparcia Wszechświata, które jest w zasięgu Twojej ręki. Nie opieraj się mu dłużej.

Harmonia Domu **Moc Zapachu**
Strona 32

Naturalny Rytm Dobowy - Jak żyć w zgodzie z nim?
Strona 40

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - Klatka piersiowa, brzuch i plecy
Strona 45

SPIS TREŚCI

Rozwój Osobisty

Praca, związki partnerskie, relacje z ludźmi, samoocena, zarabianie… Wszystko, co Was ciekawi i co Was dotyczy. Bardzo często jedna z dziedzin życia silnie wpływa na drągą. Łączy je to, że w tym wszystkim bardzo wiele zależy od Ciebie i sam, krok po kroku jak artysta plastyk możesz dowolnie rzeźbić i tworzyć swoją rzeczywistość. Chcemy Ci w tym towarzyszyć, być przy Tobie - wspierać i inspirować, a przede wszystkim nieustannie zapewniać, że nie ma w Tobie żadnych ograniczeń, których nie jesteś w stanie przezwyciężyć.

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Magia i wróżby

Bez wątpienia jesteśmy połączeni z całym Wszechświatem. Magia i Wróżby to fascynująca wiedza, poprzez którą Wszechświat komunikuje się z nami w subtelny, lecz sugestywny sposób. W tym dziale znajdziesz same pozytywne i inspirujące treści. Strach jest przeciwieństwem Miłości, dlatego my piszemy tylko o tym, co buduje i wzmacnia. Właśnie to mieści się w naszej filozofii, którą chcemy się z Tobą dzielić i Ciebie obdarzać.

Zdjęcie: iStock.com/HappyNiati

Ważny **krok do osobistego szczęścia** i spełnienia

Strona 52

Otwórz się na swoją kobiecość

Strona 58

Wiosenna dawka energii

Strona 65

Pozytywne Inspiracje dla każdego **Znaku Zodiaku**

Strona 70

Jaka jest Numerologiczna Szóstka?

Strona 75

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla Ciała i Duszy

Muzyka **dla ciała i duszy**

Muzyką do masażu

Mamy dla Ciebie muzykę połączoną z cudownym odgłosem oceanu i radosnym śpiewem ptaków. To utwór, który buduje wspaniałą atmosferę relaksu. Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.

Redakcja
"Dla ciała i duszy"

Zdjęcie: iStock.com/Prostock-Studio

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Afirmacje dla ciała i duszy

Afirmacje Kobiecości

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

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Zdarza się, że z powodu zranień i trudnych doświadczeń zamykamy się w sobie, nie ufamy, tłumimy swoją wspaniałość i kobiecość. Nic dziwnego, czasem trudno otrząsnąć się z przeszłości, ale **czy warto by przeszłość psuła naszą teraźniejszość?** A może przyszedł czas, by wyciągnąć wnioski i **otworzyć się na WSPANIAŁĄ SIEBIE?**

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Słuchaj afirmacji na kilka sposobów:

Słuchaj podczas
BIEGANIA

Słuchaj podczas
RELAKSU

Słuchaj podczas
ĆWICZEŃ

Grafika: iStock.com/Vect0r0vich

Afirmacje Kobiecości (treść z nagrania)

Otwieram się na naturalną, lekką i cudowną kobiecość w sobie. Otwieram się na moją mądrość, delikatność i łagodność. Z każdą chwilą coraz pełniej uświadamiam sobie, że kobiecość i całe dobro z nią związane są dla mnie naturalne. Ja już teraz to wszystko w sobie mam, w najczystszej postaci. Wystarczy tylko się otworzyć.

Pozwalam sobie na coraz pełniejszy kontakt z moją kobiecością, delikatnością i mądrością. Moja kobiecość to światło i wewnętrzna moc. Czuję się bezpiecznie z moją kobiecością. Czuję, że jest ona dla mnie dobra i korzystna. Im pełniej ją przejawiam, im pełniej łączę się z moją kobiecością, tym wspanialej i swobodniej się czuję.

Akceptuję moją mądrość, atrakcyjność i kobiecość. Moja kobieca atrakcyjność jest dla mnie całkowicie bezpieczna i komfortowa. Jest dla mnie źródłem czystej radości i przyjemności. Szanuję siebie jako kobietę. Zasługuję na najwyższy szacunek oraz docenienie. Myślę o sobie dobrze i wiem, że właśnie docenienie, miłość, akceptacja i szacunek są prawdą o mojej kobiecości.

Już dziś z radością uwalniam się od brania na siebie odpowiedzialności za to, co myślą inni, za ich przekonania i wyobrażenia. Sama pozwalam na to, by moje myśli, przekonania i wyobrażenia były coraz czystsze i przepełnione miłością. Przecież to, co ja sama myślę i czuję, ma w moim życiu realną moc.

Czuję się cenna i wartościowa jako kobieta. Czuję, że zasługuję na wszystko, co najlepsze. Z każdym dniem coraz pełniej cieszę się moją kobiecością i atrakcyjnością. Im więcej lekkości i przyjemności w tym doświadczam, tym więcej dowodów dostaję od świata, jak moja kobiecość jest dla niego korzystna i ważna. To wspaniałe uczucie. Umacniam je w sobie każdego dnia, a to na czym się koncentruję wzrasta. Czuję się wspaniałą i spełnioną kobietą. To dla mnie naturalne i cały Wszechświat mnie w tym wspiera. Dziękuję za to.

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

Zdrowe Odżywianie

W zdrowym ciele zdrowy duch. Dróg prowadzących do tego, by czuć się dobrze na ciele i w duchu jest wiele. Chcemy pokazać Ci niektóre z nich i poszerzyć Twoje horyzonty. Dlatego w tym dziale znajdziesz szeroką wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania, a wszystko to w oparciu o fakt, że ciało i umysł to dwie różne części, ale wciąż jednej całości.

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kasze w pigułce

Od dobrych kilku lat kasze triumfalnie powracają na nasze stoły. Już nie kojarzą się z biedą, lecz z prostym i niezwykle wartościowym pożywieniem. I słusznie.

Zdjęcie: iStock.com/vaaseenaa

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kasze mają tak wiele zalet, że nie sposób je wszystkie wymienić w jednym zdaniu. Przede wszystkim usprawniają trawienie i wspomagają cały układ pokarmowy. Oczyszczają organizm, a tym samym odchudzają.

Podnoszą ogólną odporność i skutecznie, a zarazem naturalnie obniżają cholesterol. Nie można nie wspomnieć, że mają niezwykle dobroczynny wpływ także na układ sercowo - naczyniowy oraz nerwowy.

Jeśli liczysz kalorie i dbasz o sylwetkę, możesz być pewien, że kasze nie tuczą. To dobre i korzystne pod wieloma względami kalorie. Możesz, a nawet warto byś sobie na nie regularnie pozwalał w swoim menu.

Co do kaloryczności, warto zwrócić uwagę na dodatki, a nie same kaszy. Chcesz uzyskać lżejszy posiłek? Zawiesiste, tłuste sosy zamień na świeże lub duszone warzywa.

Co cennego kasze w sobie mają?

Kasze to przede wszystkim źródło wartościowego i łatwo przyswajalnego białka, węglowodanów złożonych, które powoli uwalniając glukozę do organizmu, przez długi czas zapewniają nam energię, a także nie powodują nagłych skoków poziomu cukru we krwi. Kasze to bogactwo błonnika, który syci, oczyszcza i pomaga w zaparciach. Naturalny błonnik to pokarm dla dobroczynnych bakterii w naszych jelitach.

Generalnie zasada jest taka - im grubsze kasze, tym więcej błonnika i składników odżywczych zawierają, a im drobniejsze, tym mają mniej błonnika, za to są bardziej lekkostrawne, tolerowane przez dzieci i osoby o wrażliwym układzie pokarmowym.

Kasze to witaminy, minerały i inne wartościowe składniki w doskonale przyswajalnej postaci, bo naturalne i minimalnie przetworzone.

Kliknij po darmową prenumeratę!

To bogate źródło **witaminy A, D, K, E i witamin z grupy B,** a także wielu składników mineralnych jak: **cynk, fosfor, magnez, mangan, miedź, potas, selen, sód, wapń, czy żelazo**.

Ponadto kasze zawierają w sobie liczne aminokwasy jak lizyna, czy aminokwasy siarkowe, flawonoidy jak rutyna, która wzmacnia naczynia krwionośne, lecytynę wspomagającą układ nerwowy, serce i mózg, luteinę poprawiającą wzrok, a także przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki.

Kto powinien uważać na kasze?

Na pewno osoby z nietolerancją glutenu - część kasz zawiera w sobie to białko, ale istnieje też spory wybór kasz bezglutenowych. Niektóre osoby z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego nie będą tolerować kasz z dużą zawartością błonnika.

Z kolei cukrzycy powinni dobierać dla siebie kasze pod kątem ich indeksu glikemicznego. I uwaga, kasza przed ugotowaniem posiada inną jego wartość, niż po ugotowaniu. Warto o tym pamiętać.

Jeśli natomiast masz jakiekolwiek dodatkowe wątpliwości związane z kaszami i ich spożywaniem, warto byś skonsultował je ze swoim lekarzem.

Jak przyrządzać kasze?

Większość kasz doskonale sprawdza się i na słono i na słodko. W zasadzie im bardziej zagłębiasz się w ich temat, zaczynasz zastanawiać się, czy istnieją potrawy, których przy użyciu kasz nie da się wykonać. Pomysłów jest naprawdę mnóstwo.

W podstawowej wersji to doskonały zamiennik tak powszechnych u nas ziemniaków, chleba, czy makaronu.

To doskonała baza do wszelkich sałatek, zapiekanek, zup, czy farszów.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jeśli chodzi o dania słodkie to zrobisz z nich ciasta, budynie, musy, koktajle, placuszki, naleśniki, ciasteczka, trufle i wiele innych. Wystarczy uruchomić wyobraźnię lub włączyć internet - przepisów nie brakuje.

Dodatkowe walory zdrowotne posiada kasza ugotowana na sypko, ponieważ pomaga wyciągać nadmiar wilgoci i śluzu z organizmu, a zwłaszcza z układu pokarmowego.

Zdjęcie: iStock.com/Melissandra

By ugotować kaszę na sypko, zamiast gotować ją w dużej ilości wody i torebkach, podpraż ją (bez woreczków) lekko na suchej patelni lub w garnku, w którym będziesz ją przyrządzać (najlepiej by miały nieprzywierające powierzchnie), przypraw, a następnie zalej gorącą wodą trochę powyżej powierzchni kaszy.

Gotuj pod przykryciem na małym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Jeśli uznasz, że gotowa kasza nie jest wystarczająco miękka, możesz dolać jeszcze trochę gorącej wody i pogotować do uzyskania pożądanego rezultatu.

Każda kasza oczywiście zachowuje się nieco inaczej i potrzebuje innej ilości wody, ale przy odrobinie praktyki dojdziesz do perfekcji z każdą z nich.

Rodzaje kasz i ich szczególne właściwości:

Kasza gryczana

Najczęściej spotykamy prażoną (paloną) lub białą (niepaloną). Palona ma bardziej wyrazisty smak i raczej przyrządzana jest na wytrawnie, za to biała, delikatniejsza w smaku sprawdzi się i na słono i na słodko.

Kasza gryczana pochodzi z nasion gryki i jest bezglutenowa. Działa rozgrzewająco, a dzięki znaczącej ilości tryptofanu pozytywnie wpływa na samopoczucie, poprawia koncentrację i niweluje stres. To wyjątkowo bogate źródło kwasu foliowego, czyli witaminy B9.

Kasza jaglana

Jej wyjątkową zaletą jest to, że posiada odczyn zasadowy, czyli odkwasza organizm. Wytwarzana jest z ziaren prosa i jest bezglutenowa. Dobrze reagują na nią alergicy i osoby wrażliwe na gluten.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Posiada właściwości antybakteryjne, rozgrzewające i osuszające z nadmiaru śluzu. To wspaniały domowy lek na infekcje i przeziębienia, znany od dawna, a dziś na nowo doceniony.

Ponadto kasza jaglana bogata jest w krzemionkę, przez co ma bardzo pozytywny wpływ na stan stawów, skóry, włosów i paznokci. Zawiera także dużo żelaza.

Świetna jest i na słono i na słodko. A jej charakterystycznej goryczki łatwo się pozbyć. Wystarczy przed ugotowaniem podprażyć ją chwilę na suchej patelni lub porządnie przepłukać, najlepiej dobrze ciepłą wodą.

Kasza jęczmienna

Wytwarzana jest z jęczmienia i zawiera w sobie gluten. Dostępnych jest jej kilka wariantów w zależności od stopnia obróbki ziarna. W związku z tym każdy z jej wariantów wykazuje też inne proporcje składników odżywczych.

Najmniej przetworzony jest pęczak i dlatego ma najwięcej wartościowych składników. To po prostu całe ziarno jęczmienia pozbawione jedynie niejadalnej łuski. Pęczak kujawski to całe ziarno dodatkowo oczyszczone i polerowane. Kasza jęczmienna łamana, inaczej wiejska to pocięte ziarno, oczywiście bez łusek i niepolerowane. Kasza jęczmienna mazurska inaczej perłowa to z kolei ziarno rozdrobnione i polerowane.

Spotyka się również kaszę jęczmienną prażoną, a większość wariantów rozdrobnionych dostępna jest w postaci grubej, średniej i drobnej.

Ogólnie kasza jęczmienna wyróżnia się dużą zawartością błonnika (najwięcej ma pęczak) oraz witaminy K, która korzystnie wpływa na układ krążenia.

Kasza kukurydziana

Wytwarzana jest z ziaren kukurydzy i występuje w postaci mniej lub bardziej rozdrobnionego grysiku, a także w formie miałkiej, czyli mączki

Kliknij po darmową prenumeratę!

kukurydzianej. Jest bezglutenowa, lekkostrawna i dobrze tolerowana przez alergików.

To doskonały i nieobciążający posiłek dla osób z osłabionym układem trawienia. Najlepsza jest wówczas w postaci kleiku.

Najpopularniejsze potrawy bazujące na kaszy lub mące kukurydzianej to polenta i tortilla.

Zdjęcie: iStock.com/Magone

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jest doskonałym źródłem witaminy A, niezbędnej do utrzymania prawidłowej kondycji skóry i oczu.

Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego kaszę kukurydzianą warto łączyć z odrobiną oleju, oliwy lub masła.

Kasza kuskus

To kasza z ziaren pszenicy durum. Oczywiście zawiera w sobie gluten. Jako kasza drobna posiada mniej błonnika, ale za to dużo łatwo przyswajalnego białka.

Najszybsza i najłatwiejsza w przygotowaniu, bo nie trzeba jej gotować. Wystarczy zaleć gorącym płynem i pozwolić, by napęczniała. Świetna do lekkich sałatek, a także mlecznych deserów.

Jest lekkostrawna i doskonale nadaje się dla sportowców w postaci delikatnego posiłku przed treningiem - dużo niezbędnego białka, a mało obciążającego układ pokarmowy błonnika.

Kasza manna

Prawie każdemu kojarzy się z dzieciństwem. Już sama w sobie ma lekko słodkawy smak i rzeczywiście smakuje dzieciom. Jest przy tym lekkostrawna, sycąca i nadaje się dla osób z problemami trawiennymi. Działa osłonowo na żołądek.

Powstaje z pszenicy, w procesie mielenia jej ziaren na mąkę. Zawiera w sobie gluten. To bogate źródło cennego jodu, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

Jest bardzo szybka w przygotowaniu, tradycyjnie na słodko na mleku i można pobawić się tu konsystencją - podać w postaci zupy, gęstego budyniu lub zastygniętą i ostudzoną jako rodzaj puddingu. Na słono doskonale nada się do zagęszczania zup, sosów, czy farszów.

Można spotkać także kaszę manną razową, która posiada więcej błonnika i wartościowych substancji.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kasza orkiszowa

Produkowana z orkiszu, który jest odmianą pszenicy. Z racji tego zawiera w sobie gluten, choć mniej, niż pszenica tradycyjna. Jest lekkostrawna. Rozgrzewa, działa napotnie i przeciwzapalnie.

Poza tym orkisz, a więc także i kasza orkiszowa wykazują właściwości silnie wzmacniające i oczyszczające. Doda energii, wzmocni mięśnie, ale i poprawi nastrój.

Kasza owsiana

Kasza owsiana wytwarzana z ziaren owsa z założenia jest bezglutenowa, choć zdarza się, że w procesie produkcji przedostają się do niej ziarna zawierające gluten, więc należy być ostrożnym.

Redukuje zły cholesterol, szczególnie korzystnie wpływa na układ sercowo - naczyniowy i odporność.

Zawiera mnóstwo błonnika i poprawia kondycję śluzówki przewodu pokarmowego.

Kasza owsiana to nie tylko popularna owsianka. Przyrządza się z niej smaczne kotlety, ciasta, batony, placuszki, farsze.

Jej popularniejszą formą są płatki owsiane, nieco bardziej przetworzone, przez co posiadają mniej wartości, ale nadal pozostają niezwykle korzystne i zdrowe.

Kasza bulgur

Przywędrowała do nas ze Wschodu. Wytwarzana jest z pszenicy durum i zawiera w sobie gluten.

Wyróżnia się wysokim poziomem magnezu, przez co wspaniale wspomaga układ krwionośny i nerwowy.

Pomoże uspokoić skołatane nerwy i pozytywnie wpływa na samopoczucie.

Komosa ryżowa (quinoa)

To wyjątkowa roślina zawierająca w sobie większość potrzebnych człowiekowi substancji. Właśnie dlatego tak ceniona i chętnie wykorzystywana jest przez NASA.

Dodatkowo jest bezglutenowa. Dostępna w odmianie białej, czerwonej i czarnej. To świetny, odżywczy i lekki dodatek do sałatek, czy zup.

Amarantus

Wytwarzany z tej samej grupy roślin, co komosa ryżowa. Jest lekkostrawny i bezglutenowy. Zawiera bardzo dużo wartościowego białka, żelaza i wapnia.

Dostępny w postaci tradycyjnych ziaren do gotowania, jak i poppingu, czyli ziaren ekspandowanych, doskonale sprawdzających się jako szybki dodatek do jogurtów, czy składnik płatków musli.

Reklamy własne Wydawcy

Analiza Duchowa
Pierwsza analiza bezpłatna!*

Odbierz ->

*Dostępność usługi może ulec zmianie. Sprawdź na stronie docelowej.

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

Reklama własna Wydawcy

Warsztaty / Usługi / Produkty / Strony www

Dodaj swoje ogłoszenie i docieraj do tysięcy naszych czytelników. Czytelnicy będą mogli klikać w Twoje ogłoszenie i automatycznie przenosić się na Twoją stronę www.

KLIKNIJ po więcej informacji!

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

+ Dodaj ogłoszenie

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak jeść świadomie i w zgodzie z sobą?

Poczucie niezadowolenia i niespełnienia w życiu ma zwykle dwie przyczyny. Pierwsza to, że nie ma się tego, czego się chce. Druga to, że ma się to, czego się nie chce.

Zdjęcie: iStock.com/demaerre

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Dobrze, żeby Twój świat polegał na tym, że możesz mieć naprawdę wszystko, co tylko zechcesz. Temu z kolei warto by towarzyszyła świadomość tego, co dla Ciebie jest korzystne a co nie, co służy Twojemu najwyższemu dobru, a co nie służy. Przede wszystkim chodzi tu o to, żeby sobie nie szkodzić.

Wśród mistrzów duchowych umiejętność takiego wyboru nazywa się Świadomością Rozróżniającą.

Podczas dokonywania wyborów, czy to odnośnie jedzenia, czy innych aspektów życia, warto mieć czyste serce, zwracać uwagę na jego odczucia i zaufać im. Można postąpić też według pewnej reguły.

Jeśli coś jest prawdziwie dobre dla Ciebie i innych, to możesz być pewien, że w swoich działaniach zawsze będziesz mieć realne wsparcie Wszechświata.

Natomiast robiąc coś, co nie jest zgodne z najwyższym dobrem Twoim, czy innych, tego wsparcia nie odczujesz. I tak jest z każdą dziedziną życia. Masz wtedy wrażenie, że wszystko idzie Ci jak po grudzie, a przeszkody piętrzą się jedna po drugiej.

Czasem ludzie walczą o swoją miłość, drugą połowę. Wysilają się nie zauważając, że niebo i ziemia są temu przeciwne. Zaślepiona osoba nie zdaje sobie sprawy, że upierając się, odsuwa się od czegoś znacznie lepszego.

Jeśli coś jest prawdziwie dobre dla Ciebie i innych, to możesz być pewien, że w swoich działaniach zawsze będziesz mieć realne wsparcie Wszechświata.

Kiedy zaś wejdziesz na drogę najwyższych korzyści dla Ciebie i innych, uzyskujesz ogromne wsparcie, które przewyższa siły i moce, jakie sam możesz włożyć w to działanie. Wtedy łatwo i bez wysiłku osiągasz wszystko, co zechcesz.

Podobnie jest z pracą zawodową. Kiedy zaczynasz robić to, co dla Ciebie naturalne i radosne, zaczynasz też mieć odczucie, że świat Ci pomaga.

Dlatego warto obrać drogę wspaniałych, długofalowych korzyści dla siebie i innych. To droga Mądrości i Intuicji.

Dlatego warto obrać drogę wspaniałych, długofalowych korzyści dla siebie i innych. To droga Mądrości i Intuicji.

Ale uwaga! Niekoniecznie prowadzi ona poprzez spełnianie oczekiwań i zachcianek swoich lub innych. Pamiętaj o tym i decyduj mądrze!

Jeśli chodzi o jedzenie, to nie warto zmuszać się do niczego na siłę. Lepiej podejść do sprawy strategicznie i sprawić, by zmiana pewnych nawyków wynikała z wewnętrznej potrzeby i chęci. Warto pokazać samemu sobie, jakie daje to korzyści. Może na zmianę poczekasz wtedy nieco dłużej, ale na pewno będzie ona dużo bardziej trwała.

Jeśli chcesz w swoich nawykach żywieniowych trwałych i stabilnych zmian, nie warto byś od razu rygorystycznie rezygnował ze wszystkiego co lubisz jeść. Oznaczałoby to tworzenie niepotrzebnej atmosfery braku oraz niespełnienia.

O wiele lepiej jest z czegoś zrezygnować, jeśli sam poczujesz, że już tego nie potrzebujesz, że coś innego jest dla Ciebie dużo bardziej przyjemne i korzystne.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Gdy Twoje intencje i potrzeba zmiany są szczere i czyste, z czasem takie spontaniczne zmiany upodobań żywieniowych będą pojawiać się coraz częściej. Z radością odkryjesz, że przecież niczego sobie nie odmawiasz, a na pewne produkty po prosu nie masz już ochoty.

Dlatego kiedy pojawia się u Ciebie nieodparta ochota, by zjeść coś, co niekoniecznie jest super zdrowe, pozwól sobie na to. Jakaś część Ciebie widzi w tym jeszcze korzyści. Warto się jej przyjrzeć i zrozumieć, zamiast zabraniać sobie czegoś na siłę. Wykorzystaj jednak ten moment na zrobienie pewnego eksperymentu.

Zdjęcie: iStock.com/fortyforks

Sprawdź, jak to na Ciebie działa?

Zasada jest prosta - im bardziej siebie kochasz i o siebie dbasz, tym mniej sobie szkodzisz.

By odechciało Ci się jeść niekorzystne dla Ciebie produkty, musisz zobaczyć, poczuć i na własnej skórze przekonać się jak one na Ciebie działają, na Twoje zdrowie, samopoczucie i energetykę.

Zasada jest prosta - im bardziej siebie kochasz i o siebie dbasz, tym mniej sobie szkodzisz.

Zaobserwuj, czy po chwilowej przyjemności z jedzenia, nadal czujesz się przyjemnie już po jedzeniu, a także godzinę, czy kilka godzin później.

Jeśli uświadomisz sobie, że dla kilku minut przyjemności, później przez kilka godzin czujesz się ciężko i ospale, to sam zaczniesz kalkulować, czy faktycznie Ci się to opłaca. I może zaczniesz szukać przyjemności gdzie indziej, gdzie czujesz się przyjemnie przez cały czas.

Jedzenie niezdrowych i niekorzystnych dla Ciebie pokarmów oraz przejadanie się jest silnie związane z nie zawsze pozytywnymi odczuciami jakie żywisz wobec siebie oraz wyobrażeniami jak masz o sobie samym.

I za każdym razem, kiedy zrobisz coś, by te wyobrażenia uzdrowić i oczyścić, by prawdziwie pokochać siebie, sprawisz, że coraz mniej będziesz miał ochotę sobie szkodzić i siebie zatruwać, w jakikolwiek sposób.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Objadanie się jest tak naprawdę wypełnianiem się uczuciem, którego potrzebujesz. Zaakceptuj, że potrzebujesz tego uczucia i spróbuj je nazwać. Być może jest to chęć poczucia miłości, bezpieczeństwa, albo wsparcia. Zastanów się jak się czujesz, kiedy masz ochotę sięgnąć po niezdrowe jedzenie. Posłuchaj wtedy siebie, czego potrzebujesz? Czego Ci brakuje?

Bo nie o jedzenie tak naprawdę wtedy Ci chodzi. Ono tylko chwilowo i złudnie daje Ci namiastkę uczucia, którego potrzebujesz.

To tylko iluzja, a cała zabawa polega na tym, by odnaleźć lepszy i przede wszystkim skuteczniejszy sposób na wypełnienie się uczuciem, którego Ci brak.

Zacznij wypełniać się tym uczuciem i najlepiej znajdź je w samym sobie. Świat zewnętrzny z pewnością je w Tobie wzmocni, ale najpierw musisz odnaleźć i poczuć je w sobie.

Jak najczęściej wyobrażaj sobie to uczucie i przywołuj w myślach sytuacje, które Ci się z nim kojarzą.One Ci pomogą. Kiedy uda Ci się poczuć to, o co Ci chodzi, utrwalaj w sobie to uczucie i wyobrażenie. Już po kilku dniach zauważysz pierwsze efekty, a po kilku tygodniach sytuacja w Twoim życiu zacznie się znacząco zmieniać. Opłaca Ci się to zrobić. Bo kiedy ugruntujesz w sobie poczucie bezpieczeństwa, miłość, radość, szczęście, czy jakiekolwiek inne uczucie, jakiego Ci brak, to już nigdy więcej ponownie nie będziesz musiał tego robić.

Reklama własna Wydawcy

Analiza Duchowa

Pierwsza analiza bezpłatna!*

Odbierz ->

*Dostępność usługi może ulec zmianie. Sprawdź na stronie docelowej.

Seans Relaksacyjny

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

Sławomir Mika

DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA

Zdjęcie: iStock.com/inarik

Zdrowy Styl Życia

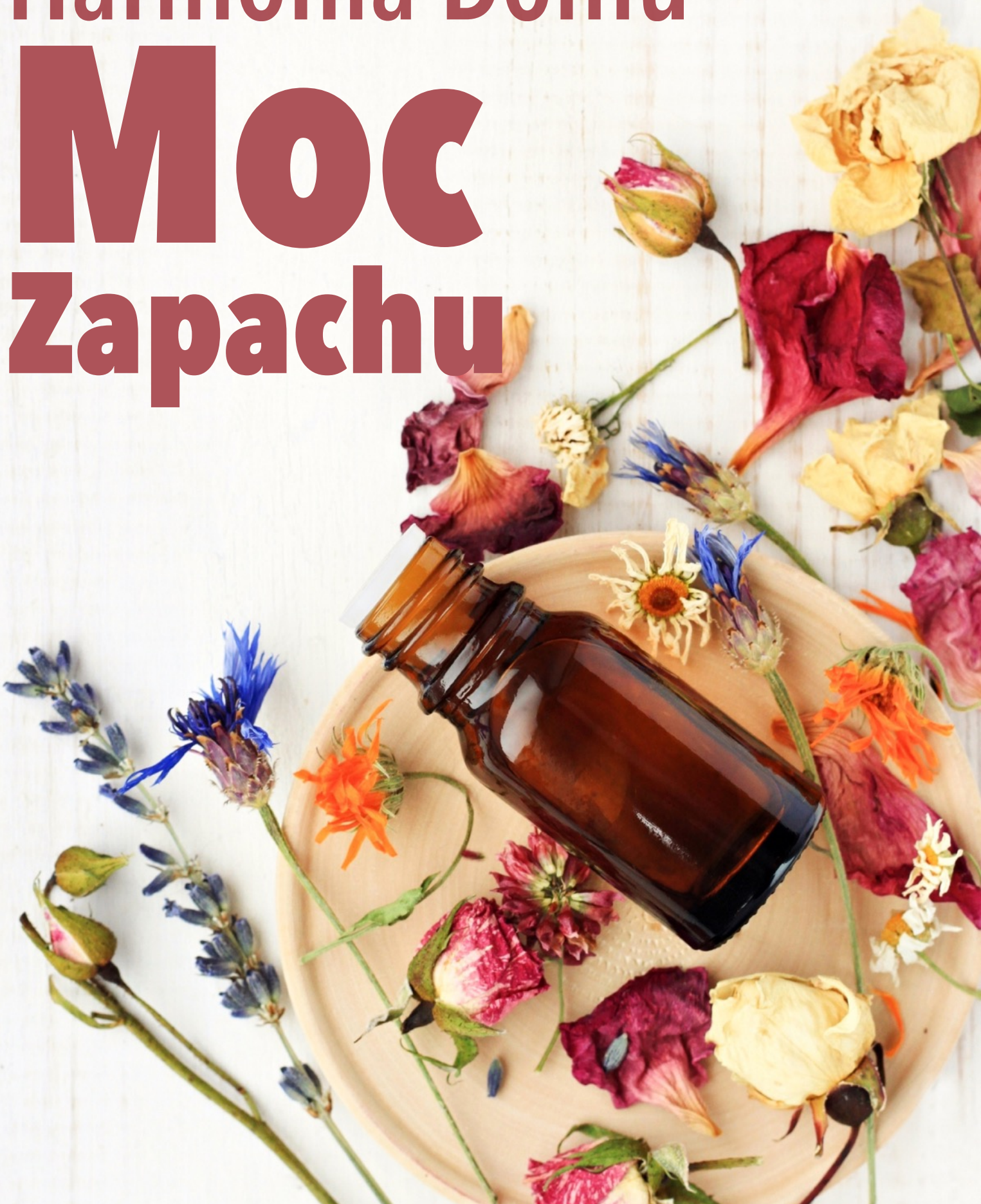
Znajdziesz tu wszystko, co dotyczy zdrowego stylu życia, a nie jest odżywianiem. Na to jak się czujesz i jak funkcjonujesz wpływa wiele czynników - Twoje otoczenie, ruch, to w jaki sposób dbasz o swoje ciało. Chcemy zachęcić Cię do umiejętnej współpracy z naturą, Twoim ciałem, otoczeniem. Wszystko po to, byś z łatwością i przyjemnością czerpał z życia to, co najlepsze. Kiedy współpracujesz, korzystasz z potężnego wsparcia Wszechświata, które jest w zasięgu Twojej ręki. Nie opieraj się mu dłużej.

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

Kliknij po darmową prenumeratę!

Harmonia Domu

Moc Zapachu



Zdjęcie: iStock.com/Anna-Ok

Przyjazny zapach to bardzo ważny element, o który warto zadbać tworząc korzystny mikroklimat swojego mieszkania. O tym, że zapachy mają niezwykle dobroczynny wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka wiadomo nie od dziś. Wiedzą tą szczegółowo zajmuje się Aromaterapia.

Aromaterapia w Twoim domu

W aromaterapii wykorzystuje się lecznicze działanie naturalnych olejków eterycznych. Uzyskuje się je z pachnących części roślin za pomocą destylacji parowej lub suchej, ekstrakcji, wyciskania, a także innych metod dostosowanych do właściwości rośliny.

Olejki aromaterapeutyczne można stosować na kilka różnych sposobów. Doskonale nadają się do masażu, kąpieli, kompresów czy inhalacji. Zanim jednak zdecydujesz na któryś z nich, koniecznie upewnij się do jakich metod stosowania wybrany olejek jest przeznaczony. Odpowiednia informacja zawsze powinna znajdować się na opakowaniu olejku lub w dołączonej do niego ulotce.

Świetnym sposobem na wprowadzenie do mieszkania dobroczynnych właściwości zapachów jest kominek aromaterapeutyczny podgrzewany świeczką. Oprócz wspaniałego przyjemnego zapachu i właściwości uzdrawiających daje on nam jeszcze inne korzyści.

Dzięki temu, że z kominka wraz z olejkiem odparowywana jest woda, cały zabieg doskonale nawilża powietrze wokół nas. W zależności od wielkości pokoju do kominka dodaje się maksymalnie do 10 kropli wybranych olejków eterycznych na jeden zabieg.

Uzdrawiające właściwości olejków eterycznych

Olejkami eterycznymi leczy się bardzo wiele dolegliwości fizycznych, takich jak przeziębienie, problemy z ciśnieniem, bóle głowy czy problemy skórne. Dla nas jednak najcenniejszy jest

dobroczynny wpływ zapachów na nasze samopoczucie.

Jeśli na przykład jesteś zdenerwowany, a chcesz się uspokoić i wyciszyć, to doskonale sprawdzą się tu olejki:

miętowy, z melisy, pomarańczowy, geraniowy, cytrynowy i kadzidłowcowy.

Jeśli natomiast potrzebujesz pobudzenia, wypróbuj

olejek eukaliptusowy, cedrowy i cynamonowy.

Na problemy ze snem świetnie za to działa aromat olejku miętowego, pomarańczowego oraz z melisy.

Miałeś ciężki dzień? Czujesz się zmęczony i zestresowany? Dodaj do kominka kilka kropel olejku rozmarynowego, cedrowego, jodłowego, z drzewka różanego, sandałowego, sosnowego, lawendowego lub ich mieszankę. Zobaczysz jak świetnie Cię to odpręży i zrelaksuje!

Wielu producentów dołącza do każdego olejku ulotkę ze wskazaniami przy konkretnych dolegliwościach. Jest to bardzo pomocne, bo nie trzeba być ekspertem aromaterapii, by dobrać dla siebie odpowiedni zapach.

O czym warto pamiętać używając olejków eterycznych?

Przede wszystkim stosuj tylko olejki eteryczne najwyższej jakości oraz tylko takie, których zapach najbardziej Ci odpowiada. Aromaterapia w domu ma być dla Ciebie czystą przyjemnością!

Do zabiegów aromaterapeutycznych dodawaj tylko zalecane ilości olejków. Dla kąpieli jest to **10-15 kropli** olejku na wannę wody, do kominka dodawaj nie więcej niż **10 kropli** olejku, a do masażu stosuj mieszankę **15-30 kropli** olejku rozpuszczonych w 50 ml naturalnego oleju roślinnego.

Bardzo ważne jest, aby stosować olejki tylko zgodnie z ich przeznaczeniem podanym w ulotce lub na opakowaniu. Nie wolno

Kliknij po darmową prenumeratę!

stosować olejków doustnie, ani aplikować nie rozcieńczonych bezpośrednio na skórę. Dodatkowo osoby ze skłonnościami do uczuleń, przed zastosowaniem jakiegokolwiek olejku eterycznego powinny zrobić sobie test uczuleniowy. Polega on na rozpuszczeniu jednej kropli olejku w łyżce naturalnego oleju

Zdjęcie: iStock.com/ElenaGaak

Kliknij po darmową prenumeratę!

roślinnego, a następnie wtarciu niewielkiej ilości mikstury w wewnętrzną stronę nadgarstka lub w skórę za uchem. Przez kolejne 12 godzin należy obserwować jak zachowuje się skóra w posmarowanym miejscu.

Jeśli przez ten czas nie pojawią się na niej żadne nieprzyjemnie objawy, oznacza to, że olejek może być stosowany bez obaw.

Pamiętać trzeba także o ogólnych przeciwwskazaniach do używania olejków eterycznych, takich jak

ciąża, zbyt młody wiek, czy **wystawianie skóry na oddziaływanie promieni słonecznych**.

Informacje te zawarte są także w ulotce informacyjnej dołączonej do każdego dobrego olejku eterycznego.

Jak kupować dobre olejki aromaterapeutyczne?

Oto kilka praktycznych wskazówek:

Przede wszystkim najpierw zawsze sprawdź jakiego koloru jest buteleczka, w której przechowywany jest olejek. Powinna być ona wykonana **z ciemnego szkła**. Ogromna większość olejków nie jest odporna na światło, więc jasne buteleczki szybciej prowadzą do utraty cennych właściwości.

Bardzo ważna jest też nazwa produktu umieszczona na jego opakowaniu. Zgodnie z normą tylko określenie **„Olejek eteryczny"** odnosi się do naturalnego olejku roślinnego. Wszystkie pozostałe nazwy mogą już odnosić się do dowolnych produktów, w tym także syntetycznych mieszanek olejków eterycznych.

Oprócz określenia „Olejek eteryczny" na opakowaniu powinna także znajdować się informacja z jakiej rośliny pochodzi olejek. Jeśli z danej rośliny uzyskuje się olejki z różnych jej części, to na opakowaniu również powinno zostać to doprecyzowane, na przykład „olejek z kwiatów gorzkiej pomarańczy".

W przypadku, gdy w składzie produktu podanym na opakowaniu znajdują się inne substancje niż sam olejek, oznacza to, że nie jest to naturalny olejek eteryczny.

Najczęściej mamy wtedy do czynienia z syntetyczną kompozycją zapachową, rozcieńczonym olejkiem lub w najlepszym wypadku z mieszaniną olejków, jeśli w składzie produktu wymieniono tylko kilka naturalnych olejków.

Jeśli natomiast znajdziesz tam takie sformułowania jak „perfum", najprawdopodobniej jest to kompozycja zapachowa. Z kolei substancje jak Dipropylene Glycol, Ethyl Alcohol, Izopropyl Mirystate w składzie produktu oznaczają rozcieńczony olejek eteryczny.

Każdy wysokiej jakości olejek aromaterapeutyczny powinien mieć gwarancję zgodności z odpowiednimi normami, najczęściej Farmakopei Polskiej lub Brytyjskiej oraz Międzynarodowej Organizacji Normalizacyjnej /ISO/ lub innymi.

Odpowiednia informacja powinna zawsze znajdować się na opakowaniu olejku. W przypadku jego zgodności z powyższymi normami możesz mieć pewność, że jest to olejek dobrej jakości oraz bezpieczny dla zdrowia.

Bardzo istotnym elementem świadczącym o jakości olejku eterycznego jest także jego cena. Ceny naturalnych olejków eterycznych różnią się między sobą i to dość znacznie, w zależności od tego z jakiej rośliny lub z jakiej jej części olejek pochodzi.

Nie są to jednak produkty powszechnie dostępne w szczególnie niskich cenach.

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

Tym bardziej biorąc pod uwagę objętość jednej małej buteleczki.

Dlatego kupując olejek eteryczny, nie wybieraj tych najtańszych, zwłaszcza, że i tak z całą pewnością nie spełnią one wszystkich powyższych wymogów.

Na koniec dobry olejek aromaterapeutyczny powinien także zawierać na opakowaniu takie informacje jak termin ważności, sposób użycia oraz nazwa i adres producenta lub dystrybutora.

Komplet tych informacji ma duże znaczenie dla wiarygodności producenta i jego produktu.

Naturalne kadzidełka

Tworząc w swoim domu korzystny dla zdrowia i samopoczucia mikroklimat, oprócz olejków eterycznych wypróbuj także naturalne kadzidełka. Są one w 100% zdrowe, a swoim aromatem wprowadzają do mieszkania niepowtarzalny nastrój.

Jak sprawdzić, które kadzidełka są w pełni naturalne?

Aby sprawdzić czy kadzidełko jest naturalne oraz w pełni dla nas zdrowe, trzeba je zapalić, a następnie na tle jasnej, najlepiej białej ściany zaobserwować jakiego koloru dym uchodzi z płomienia.

Ważne jest, aby podczas tego eksperymentu kadzidełko się paliło, a nie tylko tliło.

Jeśli dym uchodzący z płomienia jest biały, oznacza to, że jest to kadzidełko naturalne i zdrowe. Natomiast jeśli dym jest koloru czarnego, to kadzidełko z pewnością nie jest naturalne, a jego używanie może być szkodliwe dla zdrowia.

Reklama własna Wydawcy

Zostań Partnerem czasopisma i docieraj do tysięcy osób!

Kliknij i dowiedz się więcej >

Kliknij po darmową prenumeratę!

Naturalny Rytm Dobowy

Jak żyć w zgodzie z nim?

Zdjęcie: iStock.com/kieferpix

Naturalna Rytm Dobowy - Jak żyć w zgodzie z nim?

Naturalny rytm dobowy opiera się na określonych biologicznych procesach zachodzących w organizmie człowieka o konkretnych porach dnia i nocy. Poznając go i żyjąc w zgodzie z nim możesz odkryć, że potrafisz być dużo bardziej wydajny i efektywny, niż Ci się to do tej pory wydawało. Czasem wystarczy tylko drobna zmiana, by poczuć się znacząco lepiej.

6.00 - 9.00

To czas, kiedy organizm zaczyna się wybudzać. Spada poziom melatoniny, czyli hormonu snu. Pracę zaczynają nadnercza pobudzając krążenie krwi. Ciśnienie powoli się podnosi, a metabolizm przyspiesza.

To czas aktywności jelita grubego i zwykle o tej porze następuje wypróżnienie. Organizm pozbywa się niestrawionych resztek pokarmu, robiąc miejsce na nowe pożywienie. W razie potrzeby warto mu pomóc wykonując kilka ćwiczeń lub pijąc coś ciepłego.

Poranek to także doskonały czas na seks dla mężczyzn, bo właśnie o tej porze ich organizm produkuje najwięcej testosteronu.

To czas na śniadanie, najlepiej ciepłe i bogate w wartościowe składniki. Nasz układ trawienny jest teraz świetnie przygotowany na trawienie. Bez problemu przetworzy dostarczone kalorie w energię potrzebną na cały dzień.

O poranku lepiej za to unikać alkoholu, gdyż niezwykle szybko wchłania się on wtedy do krwiobiegu.

Nie jest to też najlepszy czas na intensywne ćwiczenia, czy trening. Nasze ciało potrzebuje nieco więcej czasu, aby rozgrzać mięśnie i uelastycznić stawy. Dzięki temu unikniemy niepotrzebnych kontuzji.

Godzinny poranne to świetna pora na odświeżający prysznic i proste zabiegi pielęgnacyjne. Skóra jest

Kliknij po darmową prenumeratę!

teraz bardzo dobrze ukrwiona. Jeśli ktoś lubi można zafundować sobie naprzemienny prysznic ciepły i zimny. W ten sposób jeszcze lepiej oczyścimy głębsze warstwy naskórka z ubocznych produktów przemiany materii.

9.00 - 13.00

W tych godzinach wyraźnie rosną nasze zdolności intelektualne i umysłowe. Wyostrza się pamięć, koncentracja i kreatywne myślenie.

To doskonały czas na pracę, naukę i twórcze rozwiązywanie zawiłych zagadnień wymagających skupienia.

To także pora wzmożonej pracy trzustki, dzięki czemu możemy wtedy pozwolić sobie nawet na słodkości, bo organizm sprawnie poradzi sobie z ich strawieniem.

O tej porze szczególnie intensywnie pracują gruczoły łojowe, o czym z pewnością wiedzą osoby posiadające tłustą cerę.

13.00 - 16.00

Wczesne godziny popołudniowe to czas na kolejny posiłek. Jelito cienkie jest teraz szczególnie aktywne i gotowe na wchłanianie pokarmu.

Po jedzeniu może pojawić się chwilowe osłabienie i spadek koncentracji. Warto wtedy wybrać się na mały spacer lub zafundować sobie krótką drzemkę, jeśli mamy taką możliwość. Już nawet 15 minut snu potrafi niesamowicie odświeżyć i dodać energii.

Ciekawostką jest fakt, że około godziny 15.00 nasz organizm jest najbardziej odporny na ból. Warto wykorzystać ten czas na wizytę u dentysty, czy inne mało przyjemne zabiegi medyczne lub kosmetyczne.

16.00 - 19.00

Godziny popołudniowe i wczesny wieczór to czas największej wydolności fizycznej. To dobry moment na trening i aktywność fizyczną lub inne prace siłowe.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ponoć w tych właśnie godzinach ustanawianych jest najwięcej rekordów sportowych.

Zdjęcie: iStock.com/zenstock

To czas kiedy możemy jeszcze z powodzeniem popracować lub pouczyć się, lecz już nie tak intensywnie i twórczo jak rano. Najskuteczniejsze są wtedy powtórki materiału, systematyzowanie wiedzy, wyciąganie wniosków, podejmowanie decyzji, porządkowanie.

By pozostawać nadal świeżym i rześkim, warto w tym czasie pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i dotlenieniu organizmu, choćby przez wywietrzenie pokoju.

Popołudnie i wczesny wieczór do czas na kontakty towarzyskie, na rodzinę i przyjaciół. Właśnie wtedy nasze zmysły są szczególnie wyostrzone, więc śmiało możesz wybierać perfumy, korzystać z aromaterapii, czy degustować nowe smaki.

Wczesny wieczór to także pora kolacji, jak najbardziej przy lampce wina. W tych godzinach alkohol jest sprawniej przetwarzany przez organizm i nie obciąża tak, jak o poranku.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wieczorem nasza skóra jest już bardziej rozluźniona i gotowa na odpoczynek. To doskonały czas na wszelkie zabiegi odżywczo - regeneracyjne. To samo dotyczy włosów.

19.00 - 22.00

Teraz rozpoczyna się okres odpoczynku, wyciszenia i relaksu. To dobry moment na medytację lub lekką kolację, jeśli nie zdążyło się jej zjeść wcześniej.

Warto przy tym pamiętać, by ostatni posiłek zakończyć nie później niż 2 - 3 godziny przed pójściem do łóżka.

Przed snem dobrze jest oczyścić skórę po całym dniu na przykład poprzez relaksującą kąpiel z dodatkiem olejków aromaterapeutycznych. Można także pozwolić sobie na delikatny masaż i peeling skóry.

Około godziny 21.00 organizm zaczyna produkować hormon snu, czyli melatoninę. To świetny czas na spokojną muzykę lub lekturę.

Przed samym snem niewskazane są za to migoczące i pobudzające ekrany telewizora, komputera, czy smartfona.

22.00 - 6.00

To czas na sen. Dobrze jest pozwolić sobie na niego przed północą i przespać około 8 godzin. Najgłębszy sen zwykle przypada na godziny pomiędzy 2.00 a 3.00.

Zadbaj też o odpowiednie warunki snu - wywietrz pokój, nie ustawiaj zbyt wysokiej temperatury i zapewnij sobie maksymalnie idealną ciszę oraz ciemność.

W czasie snu cały organizm intensywnie odnawia się i regeneruje, nawet do kilku razy szybciej, niż w ciągu dnia.

Pełnowartościowy sen to niezastąpiony specyfik na doskonałe zdrowie, wygląd i samopoczucie. Pamiętaj o tym.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie

Klatka piersiowa, brzuch i plecy

Zdjęcie: iStock.com/Srisakorn

Wiele problemów z ciałem zaczyna się w umyśle. Te dwie sfery są ze sobą bardzo silnie połączone. Znając język ciała możemy trwale i skutecznie sobie pomóc.

Z duchowego punku widzenia każda część ciała powiązana jest z konkretną sferą naszego życia i przejawiania się. Dlatego powtarzające się problemy z daną częścią ciała mogą wiele

powiedzieć nam o tym, co warto zmienić w swoim sposobie myślenia lub działania.

Klatka piersiowa

to przede wszystkim symbol miłości, rodziny i relacji w niej panujących.

Dlatego

problemy z klatką piersiową

bardzo często powiązane są z jakąś nieprzepracowaną bliską relacją. Może tu chodzić o długo i uparcie podtrzymywany żal do kogoś bliskiego, czy poczucie odrzucenia.

Zdarza się, że **problemy z klatką piersiowa** sygnalizują brak miłości i akceptacji do samego siebie. Warto przy tym pamiętać, że rodzinę i relacje rodzinne w tym rozumieniu należy traktować nieco luźniej. Bardziej chodzi tu o stopień bliskości z kimś, niż czyste pokrewieństwo krwi.

Piersi

to symbol opieki rodzicielskiej, troszczenia się o innych, zwłaszcza osoby od nas zależne. Dlatego

problemy z piersiami

(mogą pojawiać się także u mężczyzn) mogą być związane z nadmierną opiekuńczością, wyręczaniem innych i robieniem tego wszystkiego kosztem samego siebie i własnych potrzeb.

Szczęśliwy, spokojny i spełniony rodzic, to szczęśliwe, spokojne i radosne dziecko.

To prawda uniwersalna i warto się jej trzymać. Zadbaj o zdrową równowagę pomiędzy dbaniem o siebie, a robieniem czegoś dla innych. Twoje potrzeby też są ważne.

Innym powodem **problemów z piersiami** może być lęk i presja związane z tym, czy będę w stanie zapewnić wszystko, czego potrzeba

Kliknij po darmową prenumeratę!

osobie, za którą czuję się odpowiedzialny. Może chodzić tu zarówno o obawy w sferze materialnej jak i uczuciowej.

Dolegliwości piersi

mogą również oznaczać nieodpuszczone i nieprzepracowane żale do własnej matki, a także pewne lęki i ograniczenia w sferze seksualnej.

Brzuch

to siedziba emocji. Najczęściej, kiedy się boimy, czujemy żal, napięcie, czy rozczarowanie, odczuwamy to w różnych częściach brzucha.

Górna część brzucha

w okolicy splotu słonecznego związana jest z relacjami z ludźmi, a także umiejętnością przebaczania. Dlatego

problemy i bóle w górnej części brzucha

oznaczają właśnie jakieś zaburzenia w tej sferze.

Dolna część brzucha

to z kolei bardziej odczuwanie własnego ja, a przede wszystkim lęków związanych z własnym bezpieczeństwem, dobrobytem, stabilnością i wartością w oczach innych.

Jeśli odczuwasz powtarzające się

dolegliwości w dolnej części brzucha

warto zastanowić się jaki lęk Cię ogranicza, a może nawet paraliżuje i z czym konkretnie jest związany.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Dmitry Belyaev

Strach nie jest dobrym doradcą i zwykle ma nikłe odzwierciedlenie w rzeczywistości.

Plecy

to przede wszystkim spora liczba różnorodnych mięśni umiejscowionych wzdłuż linii kręgosłupa i oczywiście sam kręgosłup. Plecy są symbolem wsparcia, ochrony oraz umiejętności radzenia sobie w życiu.

To nasza tarcza osłaniająca bardziej miękkie części ciała, jak chociażby brzuch. To fundament całej naszej postawy.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Górna część pleców i problemy z nią związane

wskazują na poczucie osamotnienia i braku wystarczającego wsparcia ze strony świata. To przekonanie, że wszystko muszę brać na własne barki i czuję tym przeciążony.

Jeśli dotyczy to Ciebie, warto byś się rozluźnił i zaufał. Świat doskonale Cię poprowadzi i zaopiekuje się Tobą.

Osoba odczuwająca **problemy zdrowotne w górnej części pleców** to człowiek czynu. Uważa, że swoją miłość i wsparcie wobec innych trzeba wyrażać właśnie poprzez robienie czegoś dla innych.

Dlatego też często sam ma liczne oczekiwania, a co za tym idzie rozczarowania ze strony innych osób. Trzeba uświadomić sobie, że kochać kogoś i wspierać można na wiele sposobów.

Czasem wystarczy po prostu być przy nim, wysłuchać, porozmawiać i pokazać, że jest dla nas ważny. Nie raz znaczy to o wiele więcej, niż najdonioślejsze czyny.

Zbliżając się do

środkowej części pleców

warto dodać, że w tej okolicy zbierają się różne napięcia związane z poczuciem winny i ciężarem nieuzdrowionej przeszłości.

Z kolei

dolna część pleców

to symbol sfery materialnej i potrzeby wolności.

Osoba mająca

bóle i problemy z

dolną częścią pleców

przeżywa lęki i stresy związane z ograniczaniem jej wolności przez samą siebie lub innych.

To też często przejaw silnych obaw o bezpieczeństwo materialne w przyszłości.

To zbytnie koncentrowanie się na tym, by MIEĆ, zamiast DOŚWIADCZAĆ.

To nadmierne i przesadne dopatrywanie się w gromadzeniu dóbr materialnych swojego bezpieczeństwa, władzy, czy komfortu.

To znów lekcja, by odprężyć się i zaufać światu, że zawsze zapewni nam wszystko, czego nam potrzeba do dostatniego życia. Nie warto za wszelką ceną o to zabiegać i robić z pieniędzy, czy dóbr materialnych swojego bożka. Poczucia bezpieczeństwa warto poszukać gdzie indziej, w sobie, zamiast na zewnątrz.

Poczucia bezpieczeństwa warto szukać w sobie, zamiast na zewnątrz.

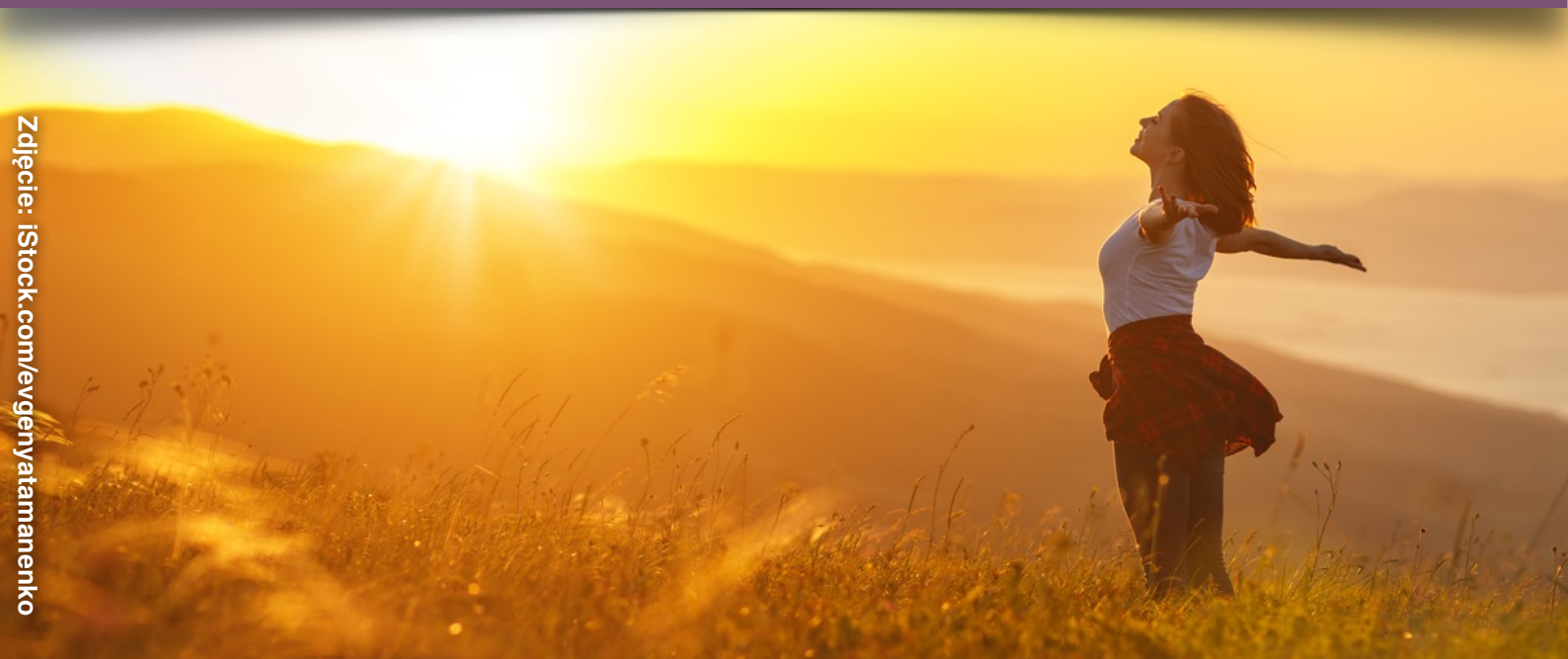
Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

Rozwój Osobisty

Praca, związki partnerskie, relacje z ludźmi, samoocena, zarabianie… Wszystko, co Was ciekawi i co Was dotyczy. Bardzo często jedna z dziedzin życia silnie wpływa na dragą. Łączy je to, że w tym wszystkim bardzo wiele zależy od Ciebie i sam, krok po kroku jak artysta plastyk możesz dowolnie rzeźbić i tworzyć swoją rzeczywistość. Chcemy Ci w tym towarzyszyć, być przy Tobie - wspierać i inspirować, a przede wszystkim nieustannie zapewniać, że nie ma w Tobie żadnych ograniczeń, których nie jesteś w stanie przezwyciężyć.



Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Ważny krok do osobistego szczęścia i spełnienia

Zdjęcie: iStock.com/yacobchuk

Pewna miła osoba zadała mi kiedyś bardzo ważne pytanie:

"Czy jest jakiś sposób na to, żeby odkryć to, czego szukam? Pewnie gdybym wiedziała czego szukam, to łatwiej byłoby mi znaleźć to coś."

Tak naprawdę, tak długo, jak będziesz szukać, tak samo długo będziesz czuć niespełnienie. Będziesz odchodzić od swojej pierwotnej spełnionej doskonałości. Kiedy szukasz to wrzucasz we Wszechświat komunikat:

"Ja szukam... Czegoś nie mam, więc szukam... Jestem niespełniony, więc szukam... Czegoś mi brakuje, więc szukam.".

Szukanie to podtrzymywanie w sobie świadomości braku, czyli niedoskonałości. Ma to ogromy wpływ na Twoje życie.

Szukanie jest wynikiem braku świadomości tego, kim tak naprawdę jesteś.

Zobacz z jednej strony jak wygląda człowiek, który czuje się spełniony.

Zobacz też jak wygląda człowiek, który ciągle szuka. Ludzie najczęściej szukają czegoś po to, by być bardziej szczęśliwymi, spełnionymi. Szukają po to, by odnaleźć szczęście.

A kiedy szukasz szczęścia, to uznajesz że go nie masz. Puszczasz w świat komunikat: *"Nie mam szczęścia, nie czuję się szczęśliwy."*. Więc co się realizuje? Właśnie to, Twój brak szczęścia. Bo przecież takie są Twoje myśli, a myśli tworzą Twoją rzeczywistość.

Jak z tego wyjść?

Najpierw musisz uświadomić sobie, że tak naprawdę nie szukasz żadnej konkretnej rzeczy. Szukasz za to narzędzia, które zapewni Ci uczucie, jakiego chcesz doświadczyć.

Tak naprawdę nie szukasz żadnej konkretnej rzeczy. Szukasz narzędzia, które zapewni Ci uczucie, jakiego chcesz doświadczyć.

Może chodzić o szczęście, może o miłość, radość, niezależność, bezpieczeństwo, spokój i wiele, wiele innych.

Jeśli młody człowiek chce mieć na przykład nowy, sportowy samochód, to tak naprawdę często chce czuć się po prostu lepiej, pewniej wśród innych ludzi, imponować im. Dzięki temu samochodowi chce podnieść sztucznie swoją samoocenę, czyli jakiego uczucia szuka?

Takiego, że jest cenny i wartościowy dla innych, że inni go kochają i cenią takim jakim jest.

Samochód mu tego nie zapewni...

Jeśli ktoś inny chce mieć najnowsze kamery i system antywłamaniowy wokół swojego domu, to chodzi mu tak naprawdę o to, żeby poczuć się bezpiecznie. Nawiasem mówiąc, kamery też nie są w stanie mu tego zapewnić.

Jeśli chcemy domek nad morzem, to często chodzi nam po prostu o to, by doświadczyć wreszcie spokoju, wyciszenia i swobody... Sam domek jednak również tego nie zapewni, co nie znaczy oczywiście, że nie możemy go mieć... Pewnie, że możemy!

Teraz przejdźmy do konkretów. Sprawdźmy to na Twoim przykładzie. Zadaj sobie teraz następujące pytania:

- **Czego naprawdę chcę?**
- **Jakie uczucie ma mi to dać?**
- **Jak bym się czuł, gdybym już to miał?**

A teraz to uczucie, które do Ciebie przyszło zamień w nowe pozytywne wyobrażenie. Dla przykładu, jeśli to czego szukasz miałoby dać Ci poczucie szczęścia i spełnienia, to powiedz sobie:

Kliknij po darmową prenumeratę!

Mnie już teraz przepełnia doskonałe szczęście i spełnienie. Ja już teraz czuję się szczęśliwy i spełniony z tym co mam i z tym jaki jestem. Doceniam to co mam i to jaki jestem i wiem, że mam za co być wdzięcznym. Zaczynam właśnie od tego punktu: czuję się szczęśliwy i spełniony tu i teraz, bez żadnych warunków. Dlatego rezygnuję z wysiłku, zabiegania i zmęczenia. Wiem, że to na czym się koncentruję wzrasta. Dlatego czuję się spełniony i szczęśliwy już teraz, wpuszczając w ten sposób te uczucia jeszcze pełniej do każdej sfery mojego życia. To mój nowy początek.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

Nawet nie przypuszczasz jak Twoje nowe nastawienie i pozytywne programowanie się pozytywnie wpłynie na Ciebie oraz Twoje otoczenie.

Zawsze chodzi właśnie o uczucie. Jednak to nie świat zewnętrzny i to co się wokół Ciebie dzieje ma kształtować Twoje uczucia. To Twoje świadome i z uwagą pielęgnowane uczucia mają kreować Twój świat.

Dlatego nigdy nie szukaj związku, który miałby dać Ci spełnienie, jakiego szukasz. To Twoje własne osobiste spełnienie stworzy taki związek, o jakim naprawdę marzysz. Niezadowoleniem nie przyciągniesz zadowolenia.

Jeśli szukasz idealnej pracy, która da Ci szczęście to jej nie znajdziesz, bo uznajesz, że bez tej pracy w Tobie szczęścia nie ma. Kiedy natomiast jesteś szczęśliwy, to praca jaka do Ciebie przyjdzie będzie odpowiadała Twoim wibracjom i Twojemu szczęściu.

Jeśli zamontujesz kamery wokół swojego domu, to wcale nie spowoduje to, że będziesz czuł się w nim doskonale bezpiecznie.

Widzisz na czym to polega?

Nie chodzi o rzeczy, tylko o uczucia, które chcesz poczuć.

Czegokolwiek szukasz zawsze chodzi Ci tak naprawdę o uczucie, o doświadczenie tego, co chcesz poczuć.

Rzeczy nie są w stanie dać Ci uczuć, bo to tylko rzeczy. Podobnie, tak prawdziwie i na trwałe nie zapewni Ci uczucia jakiego pragniesz doświadczyć żadne miejsce, stanowisko, czy inna osoba. Chodzi o to, byś Ty sam sobie to uczucie zapewnił i dał.

Czegokolwiek szukasz zawsze chodzi Ci tak naprawdę o uczucie, o doświadczenie tego, co chcesz poczuć.

A te wszystkie uczucia są cały czas w Tobie, więc jest tylko jedna droga - odnaleźć je właśnie w sobie. Nie szukaj ich gdzie indziej. Nie szukaj ich poza sobą, bo tylko się zmęczysz. Prawdziwe i trwałe uczucia, których pragniesz doświadczać moją swoje źródło w Twoim wnętrzu.

Wielu ludzi po wielu latach poszukiwań i prób, w końcu dochodzi do takiego wniosku, że to czego tak usilnie szukali, cały czas było właśnie w nich samych.

Wielu ludzi po wielu latach poszukiwań i prób, w końcu dochodzi do takiego wniosku, że to czego tak usilnie szukali, cały czas było właśnie w nich samych.

Teraz Ty też już to wiesz. Daj więc sobie to, czego pragniesz doświadczać. Zasługujesz na to.

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

Kliknij po darmową prenumeratę!

Otwórz się na swoją kobiecość

Zdjęcie: iStock.com/supitchamcsdam

Kliknij po darmową prenumeratę!

Twoja kobiecość pełna ciepła, łagodności, wrażliwości jest dla Ciebie niezwykłym darem. Dbaj o nią i wydobywaj z niej wszystko, co najlepsze.

Świat i Twoje otoczenie także odnosi wiele wspaniałych korzyści z Twojej kobiecości. Im pełniej Ty sama akceptujesz swoją kobiecość, im swobodniej i radośniej się z nią czujesz i ją przejawiasz, tym więcej ciepła, dobra i miłości naturalnie i spontanicznie rozpromieniasz wokół siebie.

Kobiecość można podzielić na wiele dziedzin życia. To przede wszystkim:

- kobieta – żona, partnerka, dziewczyna,
- kobieta – kochanka,
- kobieta – matka,
- kobieta – przyjaciółka,
- kobieta – siostra, córka itp.
- kobieta – szef, pracownik, businesswoman itp.

Każdej z tych ról przypisać można różne cechy, typowe zachowania itd.

Najważniejsze jednak jest to, żebyś Ty sama spełniała się i dobrze się czuła jako kobieta w każdej dziedzinie swojego życia.

Myślałaś kiedyś o sobie w ten sposób? Przyjrzyj się sobie jako kobiecie w każdej z tych sfer osobno i zastanów się, co Ci odpowiada, co jest w tym wszystkim dla Ciebie radosne i lekkie, a co wolałabyś zmienić. Poszukaj rozwiązania w sobie i zacznij zmianę

od siebie. Świat i otoczenie same się dopasują do nowej Ciebie.

I pamiętaj, że tylko szczęśliwa i kochająca siebie matka, żona, córka, pracownica itd. może dawać prawdziwe szczęście, miłość oraz wsparcie innym. Nie jesteś w stanie dzielić się czymś, czego sama nie doświadczasz.

Tylko szczęśliwa i kochająca siebie kobieta może dawać prawdziwe szczęście, miłość oraz wsparcie innym. Nie jesteś w stanie dzielić się czymś, czego sama nie doświadczasz.

Zwróć dziś uwagę na swoją wielowymiarową kobiecość. Zatrzymaj się przy niej i przyjrzyj. To przecież fundamentalna część Ciebie.

Twoja kobiecość jest czymś wspaniałym i powinnaś być z niej naprawdę dumna. Twoja kobiecość jest cudownym darem i harmonijnym dopełnieniem energii męskiej w świecie.

Dla istnienia doskonałej harmonii we Wszechświecie zawsze potrzebna jest idealna równowaga energii męskiej oraz żeńskiej.

Te dwie energie są równoważne. Wciąż jednak zdarza się wiele kobiet, które nie akceptują w sobie kobiecości, wstydzą się jej lub czują się z jej powodu gorsze, czy to przed mężczyznami, czy przed innymi kobietami. Nie czują się atrakcyjne jako kobiety, pod różnymi względami.

Najczęściej kobiety przestają akceptować swoją kobiecość i czuć się z nią dobrze, kiedy z jej powodu spotyka je jakaś nieprzyjemność.

Wtedy zaczynają kojarzyć swoją kobiecość z czymś, co przynosi cierpienie. Wtedy też kobieta zaczyna blokować swoją

Kliknij po darmową prenumeratę!

atrakcyjność i kobiecość, a czasem wręcz całkowicie zamyka się na nie.

Jest to wynik utworzenia się błędnych, negatywnych wzorców, przekonań i wyobrażeń na temat kobiecości.

Są to wzorce, przekonania i wyobrażenia, które silnie kojarzą kobiecość i wszystkie aspekty z nią związane z czymś negatywnym i nieprzyjemnym.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/inarik

Oczywiste jest, że taka kobieta, której kobiecość kojarzy się z bólem i cierpieniem, z czymś negatywnym, nie chce mieć z nią nic wspólnego i zamyka się na tę cząstkę siebie.

Jednak bardzo rzadko zdarza się, by kobieta zablokowała się jednocześnie na wszystkie aspekty kobiecości, we wszystkich dziedzinach swojego życia.

Dla przykładu często jest tak, że kobieta blokuje się na swoją kobiecość i atrakcyjność jako żona, partnerka, w tym również partnerka seksualna, za to doskonale sprawdza i spełnia się w roli matki, siostry, czy przyjaciółki.

Skupia ona wtedy całą swoją energię kobiecości na tych właśnie rolach, ponieważ w innych dziedzinach jej życia, takich jak związek partnerski, swobodny przepływ energii kobiecości jest skutecznie zablokowany.

Swoją drogą to chyba jeden z popularniejszych scenariuszy, kiedy kobieta blokuje się na swoją kobiecość, atrakcyjność oraz seksualność w relacjach z mężczyznami.
Wniosek z tego jeden – właśnie w tej dziedzinie życia powstaje u kobiet najwięcej błędnych, negatywnych przekonań, wzorców oraz wyobrażeń, które warto jak najszybciej usunąć i zastąpić nowymi, pozytywnymi mechanizmami.

Jakiekolwiek są przyczyny pojawienia się tych negatywnych skojarzeń, jedno jest pewne - zmiana też musi wyjść od nas. W tym, w co wierzysz i jak o sobie myślisz jest przeogromna siła i moc sprawcza.

Kiedy sama myślisz o sobie dobrze i z miłością, możesz spodziewać się tego samego od otoczenia.

Tylko kiedy sama będziesz myślała o sobie dobrze i z miłością, możesz spodziewać się tego samego od otoczenia. Im większa Twoja pewność i przekonanie do swojej atrakcyjności i zalet Twojej kobiecości, tym większa i bardziej adekwatna odpowiedź otoczenia.

Dlatego zamiast iść z prądem, powielać wzorce innych, sama ustal w co chcesz wierzyć i jaką kobietą pragniesz być, a następnie krok po kroku zacznij wprowadzać to w swoje życie.

Twoja kobiecość tak naprawdę zawsze jest dla Ciebie doskonale bezpieczna i korzystna, w każdej dziedzinie Twojego życia. Zdefiniuj ją według własnych potrzeb i reguł.

Zadaj sobie pytanie: „Jaką kobietą chcę być?" i działaj! Im pełniej jesteś w zgodzie z kobiecością w sobie, tym więcej masz z niej satysfakcji i prawdziwej radości!

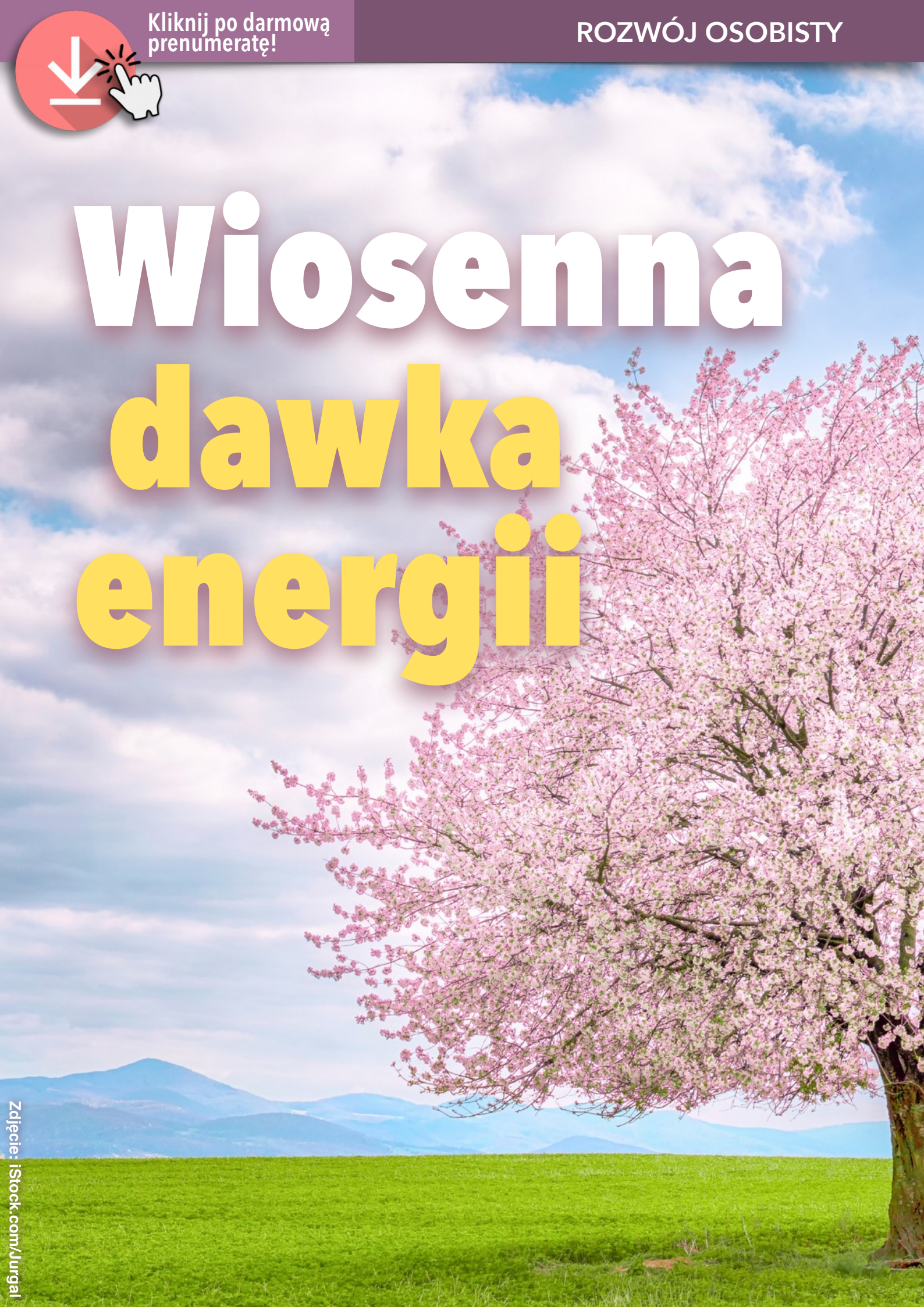
Twoja kobiecość jest dla Ciebie korzystna i bezpieczna w każdej dziedzinie Twojego życia.

„Prawdziwie kochać i akceptować kogoś to uznać, że gdybym ja miał takie same przeżycia i doświadczenia jak ta osoba, to postępowałbym i myślał dokładnie tak samo, jak ona.”

Zdjęcie: iStock.com/Mykola Sosiukin

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wiosenna dawka energii



Zdjęcie: iStock.com/Jurgal

Kliknij po darmową prenumeratę!

Każda pora roku ma swój urok i czar. Jeśli tylko chcemy, w każdej z nich znajdziemy mnóstwo zalet.

Lato

to czas wakacji, odpoczynku i relaksu. To słońce, ciepło i długie dni. Lato to czas spacerów po łąkach, lasach, wyjazdów nad morze, rowerowych wycieczek, zabaw na świeżym powietrzu i plenerowych spotkań w gronie przyjaciół.

Lato to także całe bogactwo wspaniałych warzyw, owoców, lekkie jedzenie i lekkość w ciele. To poczucie wolności, swobody i mnóstwa radości.

Następnie przychodzi

Jesień

- mamy już chęć na odpoczynek po intensywnym lecie, kiedy to szkoda było każdej chwili i słońca. Jesień to kolory, nostalgia, wyciszenie. To czas, kiedy z radością zasiadasz na kanapie, pod ciepłym kocem, z kubkiem ciepłego napoju i ulubioną książką, filmem, czy serialem. Tak, te coraz dłuższe wieczory, ciepło świec mają w sobie wiele przytulności.

Zima

to oczywiście mnóstwo uciechy ze zbliżających się świąt. I nieważne w jaki sposób i czy w ogóle je obchodzisz. Wszechobecne świąteczne dekoracje, radość i entuzjazm z tym związany udzielają się chyba każdemu. Zima to ciepły dom i pierwszy śnieg. To cudowne zimowe szaleństwo na nartach, czy sankach.

I w końcu

Wiosna

Wszystko rozkwita, zieleni się, budzi do życia. Słońce jest coraz wyżej. Ile radości potrafi sprawić widok pierwszych kolorowych krokusów, zielone pączki na drzewach, pierwszy śpiew ptaków, czy zapach ciepłego wieczornego powietrza. To potężny zastrzyk energii.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Każdy odczuwa go po swojemu. Jeden czuje to bardziej, inny mniej, ale chyba tak zupełnie, to nikogo ta magia nie omija.

Wiosną często czujemy, że możemy przenosić góry, że niemożliwe nie istnieje. W końcu wybudziliśmy się z zimowego snu. I tak optymistycznie nastawieni, warto byśmy wykorzystali tę naturalną dawkę energii na coś naprawdę pożytecznego.

Wiosna to czas intensywnych przemian w przyrodzie i pewien nowy początek. Wykorzystajmy ten czas i zróbmy postanowienia wiosenne. Zasilane tak potężną dawką energii przyrody mają szansę przetrwać i zrealizować się jeszcze precyzyjniej, niż te tradycyjne postanowienia noworoczne w środku rozleniwiającej zimy.

Zdjęcie: iStock.com/Hakase_

Wykorzystaj ten wiosenny czas na wiosenne porządki, w domu, w swojej osobistej przestrzeni, w szafie, biurku, notesie, komputerze, ale także, a może przede wszystkim w swojej głowie i swoim życiu. Teraz to naprawdę sprzyjający czas.

Nie twierdzę oczywiście, że w Twoim życiu, głowie, czy nawet szafie jest bałagan, ale przecież zawsze można coś poprawić i udoskonalić.

Reklama własna Wydawcy

Analiza Duchowa
Pierwsza analiza bezpłatna!*

Odbierz ->

*Dostępność usługi może ulec zmianie.
Sprawdź na stronie docelowej.

Taki regularny przegląd zawartości czegokolwiek, zawsze działa odświeżająco i rzuca nową perspektywę. Na tym przecież polega rozwój, na nieustannych transformacjach i przemianach.

Dlaczego by właśnie teraz nie rozpocząć nowej diety? Może takiej oczyszczającej organizm, dodającej lekkości? A może zacząć trenować jakiś sport? Najlepiej z przyjaciółmi i na świeżym powietrzu.

Potrzebujemy w sowim życiu przyjaciół i bliskości bratnich dusz. To świetny pretekst do regularnych spotkań. Umów się na spacer, rower, a może na rolki?

Pomyśl o ciekawej inspirującej lekturze, motywującej do działania i przemian. To świetny czas na wprowadzanie ich w życie.

A może jakiś kurs rozwoju osobistego, jakaś nowa praktyka duchowa? Spróbuj. Właśnie teraz, cokolwiek wybierzesz i postanowisz, działaj!

Cały świat Ci sprzyja!

Magia i wróżby

Bez wątpienia jesteśmy połączeni z całym Wszechświatem. Magia i Wróżby to fascynująca wiedza, poprzez którą Wszechświat komunikuje się z nami w subtelny, lecz sugestywny sposób. W tym dziale znajdziesz same pozytywne i inspirujące treści. Strach jest przeciwieństwem Miłości, dlatego my piszemy tylko o tym, co buduje i wzmacnia. Właśnie to mieści się w naszej filozofii, którą chcemy się z Tobą dzielić i Ciebie obdarzać.

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

Kliknij po darmową prenumeratę!

Pozytywne Inspiracje dla każdego Znaku Zodiaku

Zdjęcie: iStock.com/ollomy

Kliknij po darmową prenumeratę!

Szukasz pozytywnej inspiracji dla siebie? Chcesz podjąć ważną decyzję lub obrać w życiu nowy kierunek i potrzebujesz podpowiedzi? Zobacz co ma Ci do powiedzenia Wszechświat.

Wodnik

Baw się życiem. Bez obaw wprowadzaj nowe rozwiązania i próbuj nowe możliwości. Świat Ci sprzyja, a to wspaniała metoda na naukę i rozwój, właśnie poprzez doświadczanie. Bądź przy tym zawsze w zgodzie z samym sobą i otaczaj się ludźmi, którzy Cię wspierają.

Ryby

Otwórz się na siebie i innych. Pielęgnuj w sobie miłość i wdzięczność. Doceniaj dobro, które Cię otacza. To czas na relaks, zatrzymanie i zadbanie o relacje, które są dla Ciebie ważne.

Baran

To czas na działanie. Uruchom swoje ogromne pokłady energii i kreatywności. Obserwuj przy tym i współpracuj z sygnałami, które do Ciebie przychodzą. Bądź otwarty i elastyczny. W ten sposób odczujesz wyraźne wsparcie Wszechświata na swojej drodze do celu.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Byk

Przełam się i zrób coś zupełnie inaczej. Jeśli jesteś samotny pozwól sobie na miłość i zakochaj się. To czas Twojej twórczej aspiracji. Ufaj sobie. Działaj po swojemu, nawet nieszablonowo. Pamiętaj tylko, by nie krzywdzić przy tym innych.

Bliźnięta

To czas uspokojenia i wyciszenia po burzy. Powrót do harmonii i równowagi. Pozwól sobie na refleksję, wyciągnij wnioski. Nie ulegaj lękom i zadbaj o bliskich.

Rak

Męczy Cię brak stabilizacji wewnętrznej i zmienne nastroje? Nie uciekaj od samego siebie i własnych emocji. Odważ się być tu i teraz. Zadbaj o siebie i szczerze mów, co czujesz. Szczerość zawsze uzdrawia. Zasługujesz na to, by czuć się dobrze.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Jakaś sytuacja Cię męczy? Zrezygnuj z uporu i posłuchaj czasem innych. Być może powiedzą coś, co pomoże Ci wiele zrozumieć. Lekkość i radość życia są dla Ciebie naturalne. Zwykle to właśnie opór przez zmianą najbardziej męczy.

Panna

Bądź pewny siebie, odważny i konsekwentny. To czas drogi, proces docierania do celu. Kieruj się miłością i bądź uważny. Ta wytrwałość Ci się opłaci.

Waga

Potrzebujesz odpoczynku i skupienia się na samym sobie. Zadbaj o siebie, odrzuć emocje i złap trochę dystansu. Kup sobie coś ładnego lub zafunduj sobie SPA. Mała radość, a da Ci naprawdę dużo. Bądź cierpliwy i nie próbuj mieć wpływu na wszystko.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Skorpion

To dla Ciebie czas szczęścia, optymizmu i twórczej obfitości. Teraz wszystko przychodzi Ci z łatwością. Jesteś połączony ze swoją własną mocą. Wykorzystaj to i podejmij wyzwanie, o którym myślałeś od dawna.

Strzelec

Odpuść trochę i zrezygnuj z kontroli. Pozwól się poprowadzić. Zaufaj innym i skorzystaj z ich wsparcia. Razem jest łatwiej. Inni chętnie zaangażują się w Twoje działania i świetne pomysły.

Koziorożec

Jesteś dojrzały i świadomy siebie. Pracowałeś na to długo. Twoja stateczność i opanowanie są inspiracją dla innych. Otwórz się i zacznij śmielej dzielić się sobą z innymi. Przyniesie to mnóstwo radości i satysfakcji także Tobie.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Dzhulbee

Jaka jest Numerologiczna Szóstka?

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologia to fascynująca i magiczna wiedza. Poznając jej meandry możesz lepiej zrozumieć siebie, ludzi i otaczający Cię świat.

Każdy z nas ma swoją Numerologiczną Cyfrę Urodzenia, która określa nas na wielu polach. Obliczenie jej to nic trudnego. Wystarczy dodać do siebie wszystkie cyfry składające się na datę urodzenia.

Na przykład dla osoby urodzonej **14 stycznia 1953 roku** robi się to tak:

1 + 4 + 0 + 1 + 1 + 9 + 5 + 3 = 24

a następnie: **2 + 4 = 6**

Osoba ta to

Numerologiczna Szóstka.

Poznajmy ją bliżej.

Osobowość Numerologicznej Szóstki

Osoba o wibracji Numerologicznej Szóstki jest bardzo rozsądna i odpowiedzialna. To przenikliwy obserwator, który bez trudu wyciąga trafne wnioski. Numerologicznej Szóstce nie sposób odmówić dobrych manier i naturalnej klasy.

To osoba szlachetna, prostolinijna i poukładana. Przyświeca jej wewnętrzna potrzeba ładu i harmonii. Najlepiej czuje się, gdy może mieć wszystko przemyślanie i zaplanowane. Lubi kontrolować sytuację i trzymać rękę na pulsie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jest raczej spokojna i opanowana. Rzadko zdarzają jej się nagłe wybuchy. To doskonały nauczyciel i przewodnik. Podziela bardzo tradycyjne poglądy życiowe.

Niezwykle ceni szeroko pojętą miłość i piękno. Śmiało podąża za głosem intuicji. To wrażliwy idealista, często o artystycznej duszy.

Biorąc pod uwagę mroczną część osobowości Numerologicznej Szóstki, to potrafi ona popadać w melancholię, pesymizm, wyolbrzymiając przy tym znacznie swoje problemy. Bywa przy tym zbyt perfekcyjna i nadmiernie przeżywa swoje niepowodzenia. Zdarza jej się mieć problemy z podejmowaniem decyzji.

Numerologiczna Szóstka i inni ludzie

Numerologiczna Szóstka to osoba towarzyska i zdecydowanie potrzebująca kontaktu z innymi ludźmi. Dlatego dba przy innych o dobrą atmosferę i pielęgnuje ważne dla niej relacje. To doskonały doradca i rozmówca, lojalny i prawdziwy przyjaciel, zasługujący na zaufanie.

Szóstka z natury jest czuła i opiekuńcza. Uwielbia się kimś zajmować i o kogoś dbać, czasem wręcz przesadnie. Ale ten rodzaj przejawiania się się jej potrzebny do życia jak powietrze.

Numerologiczna Szóstka natury jest czuła i opiekuńcza. Uwielbia się kimś zajmować i o kogoś dbać.

Kliknij po darmową prenumeratę!

W przeciwnym wypadku czuje się niespełniona i smutna.

Dla ważnych dla niej osób gotowa jest na liczne poświęcenia. Nie ma problemu z tym, by stawiać potrzeby innych ponad swoje własne. Dotyczy to także sfery materialnej. Niestety, niekiedy zachodzi to zbyt daleko i negatywnie wpływa na Szóstkę.

Warto, by nauczyła się ona trochę asertywności i zrozumiała, że może

Zdjęcie: iStock.com/Igor Kuksenko

Kliknij po darmową prenumeratę!

doświadczać zarówno spokoju i harmonii, będąc jednocześnie w zgodzie z sobą i nie zgadzając się po kolei na wszystko, czego chcą od niej inni.

Numerologiczna Szóstka nade wszystko ceni rodzinę. Posiadanie jej to fundamentalny cel jej istnienia. Jest uczuciowa i sama bardzo potrzebuje czuć się chciana i kochana.

Bywa wymagająca wobec bliskich, ale potrafi także uczyć oraz długo i cierpliwie tłumaczyć coś innym. Jeśli ktokolwiek próbowałby zagrozić jej bliskim, bez wahania stanie w ich obronie.

Numerologiczna Szóstka to czarujący romantyk, poszukujący bratniej duszy i głębokiego porozumienia z partnerem.

Szóstka to czarujący romantyk, poszukujący bratniej duszy i głębokiego porozumienia z partnerem.

Jeśli już znajdzie kogoś takiego jest stała w uczuciach, kochająca i wierna. Bywa zazdrosna i kontrolująca. Wszystko to z lęku przed samotnością i odrzuceniem.

Numerologiczna Szóstka w pracy

Dla Numerologicznej Szóstki najważniejsza jest rodzina. Praca służy jej głównie do zaspokojenia potrzeb bliskich i stworzenia im zadowalających warunków życia. To osoba sumienna, zaangażowana, dokładna, o niezwykle bystrym i analitycznym umyśle.

Doskonale sprawdzi się w zawodach wymagających kontaktu z ludźmi i pozwalających na naturalne dla niej wspieranie innych, w jakiejkolwiek formie. To wymarzony lekarz, nauczyciel, pedagog, doradca, opiekun, psycholog, ale także twórczy i kreatywny artysta wszelkiej maści.

www.dlacialaiduszy.pl

Wydawca:
"CONNES" Centrum Terapii i
Rozwoju Sławomir Mika

Adres Wydawcy i Redakcji:
Oś. 1 Maja 31/5
44-304 Wodzisław Śląski

Redaktor naczelny:
Sławomir Mika
tel. 887 62 62 00

Reklamy i ogłoszenia:
redakcja@dlacialaiduszy.pl

Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

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

Wodzisław Śląski, 27 marzec 2020

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

- **Wysyłaj** e-mailem - **Udostępniaj** na stronie internetowej
- portalu społecznościowym - blogu