3 przyczyny utraty lekkości życia

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 05/2020 (16)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/Deagreez



Afirmacje AUDIO "Doceniam siebie"

Pozytywny Horoskop

Jak zmniejszyć apetyt **na słodycze?**

WITAMINA D Najlepsza ze słońca

POBIERZ MUZYKĘ DO MEDYTACJI

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



































Z radością witam Cię w majowym numerze *„Dla ciała i duszy”*.

Sprawdź jakie ciekawostki i inspiracje przygotowaliśmy dla Ciebie w tym miesiącu w naszych stałych działach o ***Zdrowym Odżywianiu, Zdrowym Stylu Życia*** *i* ***Rozwoju Osobistym.***

Szczególnie polecam Ci nasze nowe ***nagrania Audio*** oraz niezwykle inspirujący ***Pozytywny Horoskop*** w dziale ***Magia i Wróżby***.

Zapraszam serdecznie do 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

Nagrania Audio
z naszego studia nagrań

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.

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 drugą. 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.







Muzyka do medytacji
Strona 7

Afirmacje Audio **Doceniam siebie**
Strona 8

Jak zmniejszyć **apetyt na słodycze?**
Strona 13

Mus czekoladowy w 5 minut
Strona 20

Witamina D Najlepsza ze słońca
Strona 24

3 przyczyny utraty lekkości życia
Strona 33

Afirmacje **Sukcesu**
Strona 40

Uzdrawiająca **Moc Przebaczenia**
Strona 43

SPIS TREŚCI

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/LarsZahner/Photography

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/HappyNet

Jak zyskać **więcej energii życiowej?** Proste ćwiczenie
Strona 50

Harmonia Domu **Uzdrawiająca Muzyka**
Strona 52

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - **Nogi**
Strona 56

Pozytywny Horoskop
Strona 62

Numerologiczna Siódemka - Poznaj jej osobowość
Strona 67

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK Dla Ciała i Duszy

Muzyka do medytacji

Pozwól sobie na prawdziwe odprężenie i wyciszenie. Specjalnie dobrane dźwięki pomagają osiągnąć głęboki stan medytacji. Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.

Redakcja
"Dla ciała i duszy"



Zdjęcie: iStock.com/LightFieldStudios

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Afirmacje dla ciała i duszy

Doceniam Siebie

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



Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Słuchaj afirmacji na kilka sposobów:



podczas **Biegania**



podczas **Relaksu**



podczas **Ćwiczeń**

Grafika: iStock.com/Vect0r0vich

Afirmacje dla ciała i duszy (nagranie audio)

Doceniam siebie

Kocham i doceniam siebie. Z każdym dniem coraz pełniej uświadamiam sobie, jak cenną i wartościową istotą jestem, bez względu na to, co robię, a czego nie robię. Jestem w porządku, robię wystarczająco dużo i wystarczająco dobrze, kiedy słucham siebie i gdy działam w zgodzie z sobą. Zasługuję na miłość, szacunek i docenienie. Doceniam moje naturalne talenty, zdolności i umiejętności. Z radością dzielę się nimi z innymi ludźmi i całym światem. Ja zawsze mam coś cennego do zaoferowania światu.

Z zachwytem zauważam, że im pełniej kocham, szanuję i doceniam siebie, tym więcej miłości, szacunku i docenienia spływa do mnie od ludzi oraz świata. Świat i ludzie doskonale wzmacniają to, co sobie daję. Dlatego z miłością o siebie dbam. Kocham i szanuję moje ciało oraz moje wspaniałe wnętrze. Czuję się prawdziwie dobrą i wartościowa osobą. Otwieram się i rozwijam w sobie to, co mam najlepszego.

To bezpiecznie i w porządku jest doceniać siebie i myśleć o sobie dobrze. Kiedy kocham i doceniam siebie, otwieram się na harmonizujące z tymi uczuciami związki, pracę i wszystkie relacje. Dobrze jest kochać siebie i doceniać swoją wartość. Świat korzysta na tym, kiedy ja kocham i doceniam siebie i gdy myślę o sobie dobrze. Z radością już dziś pozwalam sobie na to.

Miłość, szacunek i docenienie są dla mnie całkowicie naturalne. Niewyczerpane źródło tych wspaniałych uczuć jest we mnie i ja zawsze mam do niego dostęp. Z radością uświadamiam sobie, że moje szczęście, moja samoocena i dobre samopoczucie są niezależne od nikogo i od niczego. Dlatego z lekkością pozwalam innym ludziom myśleć to co chcą myśleć i być takimi jakimi chcą być. To dla mnie doskonale korzystne i bezpieczne.

Doceniając siebie, otaczam się ludźmi, którzy także cenią miłość, bliskość i harmonię w relacjach z innymi. Ja zawsze mam wokół siebie mnóstwo wspaniałych ludzi, przy których naprawdę dobrze się czuję. Pozwalam sobie spontanicznie i swobodnie przejawiać przy nich moją piękną naturę. Daję też pełną wolność oraz akceptację innym. Wolność innych jest dla mnie korzystna i bezpieczna. Każdego dnia coraz bardziej doceniam, jak wspaniale jest po prostu kochać innych i kochać siebie. Jak wspaniale jest tworzyć szczęśliwe i spełnione relacje ze wspaniałymi ludźmi. Z wdzięcznością i radością tę świadomość oraz doświadczenie do mojego życia przyjmuję i dziękuję.

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!

Jak zmniejszyć apetyt na słodycze?



Zdjęcie: iStock.com/Maya23K

Słodycze to Twoja słabość, ale chciałbyś ograniczyć ich ilość w swojej diecie?

Wypróbuj kilka naszych pomysłów:

Po pierwsze nie rób niczego na siłę i wbrew sobie.

Nie rób sobie kategorycznych zakazów, bo one działają jak płachta na byka i prędzej czy później pewnie się złamiesz. Ponoć to co zakazane smakuje najlepiej… Zamiast tego bądź w zgodzie z sobą i metodą małych kroków spróbuj znaleźć zdrowy kompromis pomiędzy upragnionym słodkim smakiem, a zdrowym pełnowartościowym posiłkiem.

Wymierz takie rozwiązania, abyś jedząc mniej słodyczy pozostawał nadal szczęśliwy.

Znajduj takie rozwiązania, abyś jedząc mniej słodyczy pozostawał nadal szczęśliwy.

Nie rób sobie wyrzutów, kiedy ulegniesz chwilowej słabości.

Pamiętaj, że trwała zmiana to proces i ważne, abyś koniec końców szedł we właściwym kierunku. Zaakceptuj możliwość potknięcia, ale nie wykorzystuj tej możliwości jako łatwej wymówki i usprawiedliwienia. Tak naprawdę wszystko jest dozwolone w rozsądnych ilościach.

Słodki smak to przyzwyczajenie, a nawet uzależnienie.

Uwolnienie od tego przyzwyczajenia z reguły trwa tylko kilka dni. Po tym czasie przestajesz odczuwać

Kliknij po darmową prenumeratę!

nieodpartą chęć na coś słodkiego.

Jeśli to dla Ciebie lepsza droga, możesz stopniowo eliminować konkretne grupy produktów

ze swojego menu, na przykład na początek słodzone napoje lub wyznaczyć sobie dni tygodnia, w których jesz, a w których nie jesz słodyczy. Stopniowo ilość dni bez słodkości może się zwiększać. Zobacz co u Ciebie zadziała najlepiej.

Zastanów się co oprócz słodkiego smaku dają Ci słodycze.

Nazwij to. Być może jest to dla Ciebie substytut przyjemności, nagroda, szczęście, bezpieczeństwo.

Być może słodycze kojarzą Ci się z domem, dzieciństwem, opieką, miłością. To tylko skojarzenia. W rzeczywistości trochę cukru nie jest w stanie zastąpić Ci prawdziwych uczuć. Klucz, by doświadczyć spełnienia jest w Tobie.

Znajdź przyjemność, radość, szczęście, bezpieczeństwo, spełnienie gdzie indziej.

Znajdź lepszy, bardziej konstruktywny i satysfakcjonujący sposób na rozładowywanie stresu i emocji. Może w Twoim przypadku zamiast batonika lepiej sprawdzi się sport, dobry film, bliska rozmowa, spotkanie.

A może zrób porządki? Zajmij się czymś i zrób coś pożytecznego, z czego będziesz zadowolony. Lepsze samopoczucie to mniej okazji do poprawiania sobie humoru słodyczami.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Stwórz nowe przyzwyczajenia:

Przede wszystkim zadbaj o siebie,

o zdrową, pełnowartościową dietę bogatą w wodę, błonnik, przyprawy i oczywiście warzywa, owoce, kasze, pełnoziarniste węglowodany. Dobrze odżywiony jesteś bardziej nasycony i spełniony.

Jedz regularnie.

Unikaj napadów głodu, kiedy jesz co popadnie.

Wysypiaj się.

Zapewni Ci to odpowiednią ilość energii ze snu. Nie będziesz potrzebował uzupełniać jej słodyczami.



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Tijana87

Kliknij po darmową prenumeratę!

Na zakupy chodź zawsze najedzony.

Głodny kupisz więcej.

Nie trzymaj słodyczy w domu.

Nie będą Cię kusić.

Znajdź osoby, które mają podobne cele do Twoich.

Korzystajcie wzajemnie ze swojego wsparcia, dzielcie się spostrzeżeniami. Razem raźniej.

Chwal się za małe postępy i sukcesy.

Pamiętaj, że trwała zmiana przyzwyczajeń i nawyków to proces. Daj sobie czas. Przede wszystkim musisz tej zmiany sam szczerze chcieć, być do niej przekonany i widzieć w niej korzyści.

Jeśli będziesz uczciwy sam ze sobą na pewno Ci się uda.

Zrezygnuj z kupnych słodyczy, na rzecz tych choćby najprostszych domowej roboty,

jak na przykład jogurt naturalny z miodem, czy owocami. Postaw na jakość.

Zastąp cukier mniej przetworzonymi zamiennikami

jak miód, owoce suszone, syrop klonowy itp.

Czytaj etykiety produktów spożywczych

i eliminuj te, które zawierają w sobie cukier w różnych postaciach.

Czasem znajdziesz go w produktach, których nie podejrzewałbyś o dosładzanie.

Czujesz potrzebę słodkiego smaku? Pamiętaj, że zwykle jest to potrzeba bardziej psychiczna niż fizyczna,

więc spróbuj oszukać trochę swój umysł. Zamiast jeść słodycze, napij się kawy lub herbaty z miodem. To bardzo często pomaga.

Kiedy potrzeba słodkiego smaku zostaje zaspokojona, umysł automatycznie kieruje swoją uwagę gdzie indziej.

A kiedy czujesz chęć na coś słodkiego o bardziej konkretnej konsystencji,

zjedź najpierw syty, zdrowy posiłek, niekoniecznie słodki, a później napij się kawy lub herbaty z miodem albo zjedz coś słodkiego, ale już lekkiego i zdrowego.

W wielu przypadkach taki zabieg świetnie się sprawdzi. Będziesz syty i słodko usatysfakcjonowany.

A jeśli już pozwolisz sobie na coś słodkiego delektuj się tym

i uczyń z tego ucztę. Jedz powoli i zadbaj o dobry nastrój. Kiedy czujesz się dobrze spontanicznie sięgasz po jedzenie, po którym też czujesz się lekko i dobrze.

Prosta zasada harmonii. Dlatego unikaj jedzenia w pośpiechu lub kiedy masz kiepski nastrój.

Pozwalaj sobie na słodycze w towarzystwie innych ludzi,

Kliknij po darmową prenumeratę!

na przykład na różnego rodzaju przyjęciach. Niech to będzie takie Twoje święto i Twoja uczta. Twój umysł zacznie przyzwyczajać się do celebrowania słodkości z innymi i w radosnym nastroju, zamiast objadać się samemu na poprawę humoru.

Oczywiście pomysł się sprawdzi, jeśli te przyjęcia nie będą odbywać się codziennie, a okazjonalnie.

Zachowując zdrowe proporcje, mając jasno wytyczony cel i będąc w zgodzie z sobą,

z czasem w naturalny sposób zaczniesz woleć czuć się jednocześnie dobrze i fizycznie i psychicznie.

W ten sposób znajdziesz zadowalające pod każdym względem rozwiązania i alternatywy dla Twoich smakowych upodobań.

Reklama

Ręcznie grawerowane lustra
www.facebook.com/pracownialato

Reklama własna Wydawcy

Analiza Duchowa

Więcej informacji ->



Kliknij po darmową prenumeratę!

Mus czekoladowy w 5 minut



Zdjęcie: iStock.com/AmaliiaEka

Kliknij po darmową prenumeratę!

To nie jest typowy przepis. Znajdziesz tu listę składników, które możesz dowolnie mieszać ze sobą i komponować, uzyskując coraz to nowe wersje smacznego i zdrowego deseru.

Składniki mokre - propozycje do wyboru:

awokado, banan, jogurt naturalny lub grecki, miód, serek homogenizowany naturalny, twarożek, syrop klonowy, z agawy…

Składniki suche nadające konsystencję - propozycje do wyboru:

kasza jaglana, zmielone płatki owsiane, ryż, drobne lub zmielone wiórki kokosowe, owoce suszone (wcześniej namoczone lub nie), chia, pestki słonecznika, dyni, orzechy…

Dodatki kolorystyczne i smakowe:

kakao, przyprawy, świeże owoce, gorzka czekolada…

Większość produktów możesz posiekać, rozdrabniać, blendować i mieszać według upodobań. Lista składników nie jest zamknięta. Może Tobie przyjdą inne ciekawe wariacje i urozmaicenia do głowy. Uruchom wyobraźnię!

Dobrej zabawy i smacznego!

CENTRUM ROZWOJU
ZDROWIA, WIEDZY I URODY
Iwona Zielińska

NATUROTERAPIA
ENERGOINFORMACYJNA







Jak już ogólnie wiadomo, człowiek składa się ze struktur energetycznych i ciała fizycznego. Oprócz rzeczy materialnych, które możemy łatwo zobaczyć lub dotknąć, istnieje pole elektromagnetyczne, aura i ciała subtelne, które składają się z subtelnej materii energii.

To moc, która prowadzi człowieka, jego ciało, umysł i duszę. Nasze istnienie jest wspierane przez złożony system energoinformacyjny, bez którego życie i istnienie ciała fizycznego nie byłoby możliwe. System ten obejmuje ciała subtelne, czakry (energocentra) oraz meridiany.

W energetyce zapisana jest cała informacja na temat naszego istnienia na Ziemi. Przechowywane są tam informacje odnośnie naszego losu, zdrowia i tego wszystkiego, co dotyczy życia. Rodzimy się nie tylko ze swoimi indywidualnymi obciążeniami energetycznymi (w postaci tzw. „karmy"), ale dochodzą tu również obciążenia naszych rodów.

Często zastanawiamy się; „Dlaczego jestem chory?", „Dlaczego spotyka mnie tak dużo niepowodzeń?", „Dlaczego sytuacja finansowa jest zła?". Cierpimy na tzw. „uderzenia losu", choć tak bardzo staramy się poprawić sytuacje. Afirmujemy, medytujemy, prowadzimy zdrowy styl życia, mamy cele, marzenia, a wszystko to, jakby nie dochodziło do nas lub z ogromnym trudem. Odpowiedź jest prosta.

Nasza energetyka, wibracje biopola są bardzo niskie. Co za tym idzie, siła myśli jest dużo niższa. Programy i inne obciążenia energetyczne sabotują nasze wysiłki. W dzisiejszych czasach niezwykle ważne jest podniesienie wibracji, chociażby po to, aby dostosować się do ciągle wzrastającej energii Ziemi.

Pod koniec ubiegłego wieku zaczęły pojawiać się możliwości pracy oraz transformacji niskiej wibracji poprzez zadziałanie energiami wyższych poziomów. Naturoterapia energoinformacyjna to dział terapii naturalnej, usuwający przyczyny wszelkich zaburzeń, uszkodzeń na poziomie energostruktur, wszystkiego tego, co doprowadziło jednostkę do obecnego stanu.

Naturoterapia energoinformacyjna postrzega człowieka jako całość. Ludzie poddający się zabiegom, zaczynają żyć w większej harmonii z sobą i ze światem. Odbywa się fizyczne i duchowe uzdrowienie. Świadomość człowieka jakojednostki wychodzi na nowy poziom rozwoju.

KONTAKT : IWONAZIELINSKA185@GMAIL.COM

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->



Kliknij po darmową prenumeratę!

Witamina D najlepsza ze słońca



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Maridav

Kliknij po darmową prenumeratę!

Witamina D składa się z dwóch podstawowych związków - witaminy D2 oraz D3.

Są to substancje rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego do ich prawidłowego przyswojenia przez organizm niezbędne jest przyjmowanie witaminy D wraz z odrobiną tłuszczu. Dzięki tej właściwości nadmiar witaminy D może być magazynowany przez organizm i wykorzystany w przyszłości. Zdolności takiej nie posiadają niektóre inne związki, które zamiast w tłuszczach rozpuszczalne są w wodzie.

To niewątpliwa zaleta witaminy D, zwłaszcza że w naszym klimacie występują okresy, które utrudniają nam przyswajanie naturalnej witaminy D.

W prawidłowym przyswajaniu witaminy D przez organizm pomagają także inne związki takie jak witaminy A, C, E, fosfor i wapń.

Podstawowe funkcje witaminy D:

- ✓ utrzymuje w dobrej kondycji kości oraz zęby, dzięki utrzymywaniu prawidłowego poziomu wapnia i fosforu w organizmie,
- ✓ wspiera wzrost i rozwój dzieci,
- ✓ zwiększa ogólną wydolność organizmu, wzmacnia mięśnie,
- ✓ wzmacnia układ odpornościowy,
- ✓ wspiera układ nerwowy, przeciwdziałając między innymi depresji, chorobie Parkinsona, czy Alzheimera,
- ✓ pozytywnie wpływa na układ metaboliczny, co jest wykorzystywane w leczeniu i zapobieganiu np. cukrzycy,

Kliknij po darmową prenumeratę!

✓ dba o układ sercowo – naczyniowy, reguluje ciśnienie krwi.

Najważniejsze źródła witaminy D:

Podstawowym źródłem witaminy D dla naszego organizmu jest jej

synteza przez skórę pod wpływem promieni słonecznych.

Dzięki temu procesowi zapewniamy sobie nawet około

80% dziennego zapotrzebowania

na tę substancję. Pozostałą część dostarczamy wraz z pożywieniem, jednak jest to zdecydowanie mniej wydajny sposób w porównaniu do wystawienia skóry na promienie słoneczne przy spełnieniu kilku prostych warunków.

Co wpływa na stopień przyswojenia witaminy D ze słońca?

Na to w jakim stopniu przyswajamy witaminę D z promieni słonecznych wpływa kilka warunków jak:

szerokość geograficzna, pora roku, pora dnia, stopień zachmurzenia, zapylenie powietrza, czas przebywania na słońcu i powierzchnia skóry wystawionej na jego oddziaływanie.

Istotny jest tu także:

wiek, karnacja, grubość tkanki tłuszczowej oraz to, czy zabezpieczamy skórę za pomocą **filtrów UV**.

Kliknij po darmową prenumeratę!



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/CentralITAlliance

Do optymalnych warunków przyswajania witaminy D ze słońca należą:

- ✓ przebywanie na słońcu **minimum 15 minut** pomiędzy godziną **10.00 rano a 15.00,**
- ✓ odsłonięte **minimum 18 % ciała**, czyli ubiór w postaci krótkich spodenek i bluzki z krótkim rękawem,
- ✓ nie stosowanie w tym czasie **żadnych kremów z filtrem UV**, które niemal całkowicie blokują syntezę witaminy D w skórze.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Witamina D w pożywieniu:

Najbogatszymi źródłami witaminy D w pożywieniu są produkty odzwierzęce, jak większość tłustych ryb, kawior, tran, podroby, a szczególnie **wątroba.**

Wegetarianie warto, by sięgali po **jajka**, a zwłaszcza **żółtko, mleko** i jego przetwory - w szczególności **masło i żółty ser,** a weganie po **grzyby** - świeże i suszone, **tofu** oraz **oliwę z oliwek**.

Na przykład:

100 g węgorza dostarczy nawet 30 µg witaminy D, 100 g śledzia w oleju dostarczy jej 20 µg, a 100 g łososia to około 13 µg witaminy D.

Nieco mniej, choć nadal znaczącą ilość witaminy D znajdziemy w tuńczyku, sardynce, czy makreli (około 5 µg witaminy w 100 g ryby).

Produkty mleczne, grzyby, podroby i jaja zawierają poniżej 5µg witaminy D w 100 g produktu.

Bardzo ważne jest, by pamiętać, że proces smażenia niszczy witaminę D,

dlatego najlepiej jest wybierać inne sposoby obróbki termicznej produktów spożywczych bogatych w ten składnik, jak gotowanie, duszenie, pieczenie, wędzenie, czy gotowanie na parze itp.

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę D i jej suplementacja:

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę D organizmu dorosłego człowieka o przeciętnej budowie ciała to **15 µg**, czyli **600 jednostek (IU)**, gdzie 1 IU wynosi 0,025 µg.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ponieważ nasza strefa klimatyczna utrudnia pozyskiwanie naturalnej witaminy D ze słońca, w szczególności **w miesiącach od października do marca**, dlatego zaleca się jej suplementowanie w następujących dawkach uzależnionych od wieku, stanu organizmu i czynników zewnętrznych:

- ✓ niemowlęta do 12. miesiąca życia: 10 - 15 µg (400 - 600 IU) na dobę,
- ✓ dzieci i młodzież od 1. do 18. roku życia w zależności od masy ciała: 15 - 25 µg (600 - 1000 IU) na dobę, szczególnie w miesiącach od października do marca lub cały rok, jeśli dziecko mało przebywa na słońcu,
- ✓ dorośli do 65. roku życia: 20 - 50 µg (800 - 2000 IU) na dobę, szczególnie w miesiącach od października do marca lub cały rok, jeśli osoba mało przebywa na słońcu,
- ✓ dorośli po 65. roku życia: 20 - 50 µg (800 - 2000 IU) na dobę przez cały rok ze względu na często zmniejszoną zdolność skóry do syntezowania naturalnej witaminy D z promieni słonecznych,
- ✓ kobiety w ciąży i karmiące: 37,5 - 50 µg (1500 - 2000 IU) na dobę,
- ✓ osoby otyłe: 40 - 100 µg (1600 - 4000 IU) na dobę w zależności od wagi,
- ✓ osoby o bardzo ciemnej karnacji oraz osoby pracujące przez dłuższy okres czasu na nocną zmianę (mało aktywne w ciągu dnia): 25 - 50 µg (1000 - 2000 IU) na dobę.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nadmiar witaminy D w organizmie:

Zdecydowanie częściej można się spotkać z niedoborem witaminy D, niż z jej nadmiarem.

Przede wszystkim nie da się przedawkować witaminy D pochodzącej z naturalnych źródeł, czyli ze słońca, czy pożywienia.

Z nadmiarem witaminy D pozyskanej w ten sposób organizm świetnie sobie radzi magazynując ją głównie w wątrobie i tkance tłuszczowej, a następnie wykorzystując w czasie deficytu.

Przedawkowanie witaminy D może nastąpić natomiast z powodu nadmiernego przyjmowania jej suplementów.

Jak w większości przypadków, także i tutaj ważny jest zdrowy rozsądek i stosowanie się do zalecanych norm i dawek.

Nadmiar syntetycznej witaminy D może zaburzać gospodarkę innych ważnych dla organizmu składników, na przykład wapnia.

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź



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

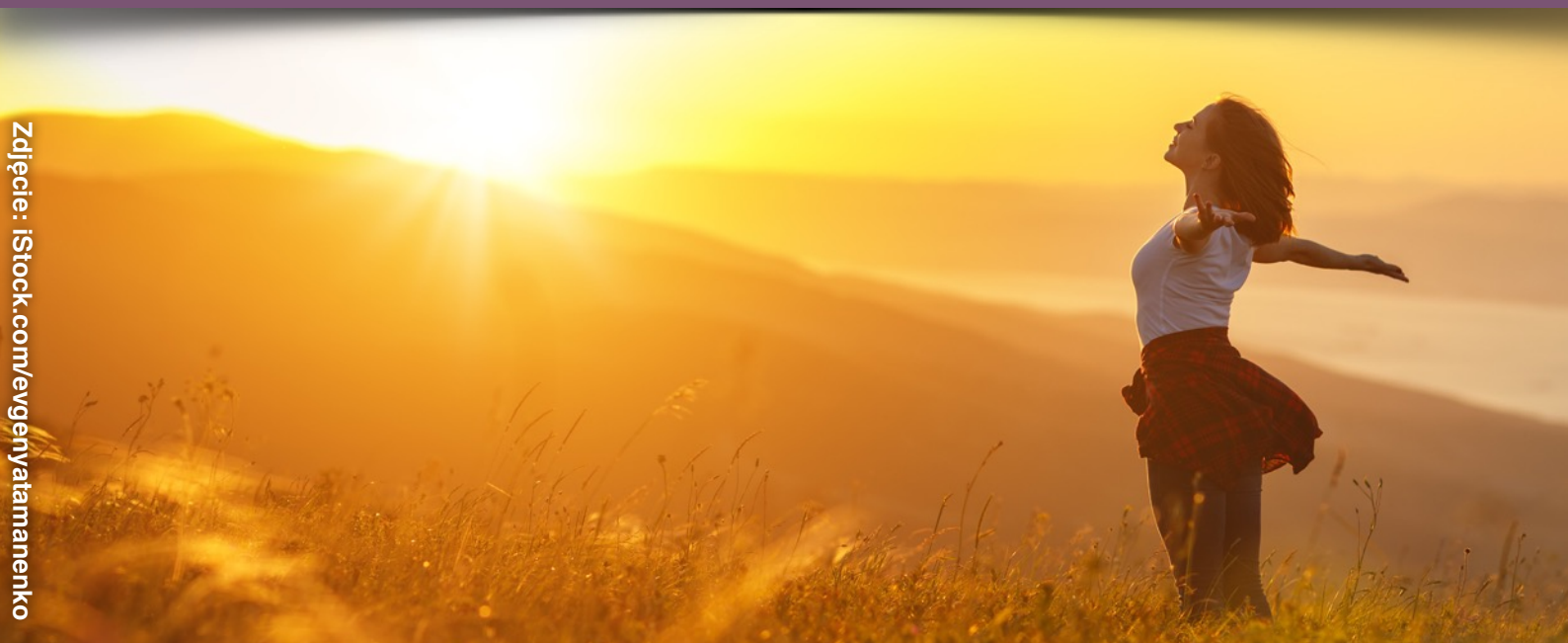
DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA



Zdjęcie: iStock.com/inarik

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!

3 przyczyny utraty lekkości życia



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Prostock-Studio

Zastanów się czego chcesz w swoim życiu. Możesz iść dowolną drogą. Możesz iść drogą, która jest dla Ciebie najlepsza i najprzyjemniejsza. To droga, która gwarantuje Ci spełnienie, szczęście oraz radość.

Nie wiem, jaka jest Twoja najlepsza droga, ale wiem, że możesz sam ją odkryć i nią pójść. I nie istnieje nic, co mogłoby Cię na stałe od tej drogi odciągnąć. Wręcz przeciwnie. Wszystko będzie Cię na tą drogę naprowadzało.

Jeśli pójdziesz swoją naturalną, najlepszą drogą, to z Twojego życia zniknie cały wysiłek. Zamiast tego pojawi się lekkość, łatwość i przyjemność.

Całe zmęczenie i wysiłek wynikają zwykle ze zbyt dużej presji. Presja tworzy napięcia, a napięcia tworzą zmęczenie. Ty nie potrzebujesz presji. Nie musisz się do niczego zmuszać, by osiągać sukcesy i realizować swoje cele.

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

Tak właśnie to działa! Działa, ale z jednym wyjątkiem.

Istnieją bowiem trzy mechanizmy, które odciągają ludzi od doświadczania łatwości i lekkości w życiu.

Odciągają ich od łatwości i lekkości bez względu na to, czy idą oni najlepszą i najkorzystniejszą dla siebie drogą, czy też nie.

Jeśli zauważasz w swoim życiu powtarzające się zmęczenie w pracy, w związku, w relacjach z innymi ludźmi lub ogólnie w życiu codziennym, to bardzo możliwe, że istnieje w Tobie przynajmniej jedna z trzech głównych przyczyn oddalających Cię od łatwości i lekkości w Twoim życiu.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Oto trzy najczęstsze i najsilniejsze mechanizmy, które odsuwają od lekkości i łatwości życia:

1. **PIERWSZĄ PRZYCZYNĄ utraty łatwości i lekkości w życiu jest poczucie winy** związane z ich doświadczaniem. Ten mechanizm poznasz po tym, że nie czujesz się w porządku, kiedy obok Ciebie inni ciężko pracują, a Ty wypoczywasz!

Zobacz jak się czujesz, kiedy inni obok Ciebie ciężko pracują, a Ty wypoczywasz i bawisz się przy tym. Jeśli nie czujesz się z tym w porządku, to znak, że istnieje w Tobie poczucie winy.

Im silniejsze poczucie winy, tym silniej odciąga Cię ono od łatwości i lekkości życia.

2. **DRUGĄ PRZYCZYNĄ utraty łatwości i lekkości w życiu** jest błędne przekonanie, że ciężka praca jest więcej warta od lekkiej i przyjemnej.

Jak sprawdzić, czy u Ciebie ten mechanizm działa? Wystarczy, że zapytasz samego siebie, czy uważasz, że zapłacą Ci więcej za pracę trudną i męczącą, czy za lekką i przyjemną? Jak sądzisz? Twoja odpowiedź jest Twoim przekonaniem, które działa.

W rzeczywistości za lekką i przyjemną pracę ludzie otrzymują miliony!

Kliknij po darmową prenumeratę!

3. TRZECIĄ PRZYCZYNĄ

utraty łatwości i lekkości w życiu jest poczucie niezasługiwania na łatwość, lekkość i przyjemność. Wiąże się to z niską samooceną.

Kiedy czujesz, że innym może być łatwo, ale nie Tobie, to podświadomie blokujesz wszystko, co życie mogłoby Ci ułatwić. Wtedy zamiast pracy łatwej i lekkiej, otrzymujesz trudną i ciężką. Zamiast związku pełnego łatwości i lekkości, otrzymujesz związek trudny i męczący.



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/_chupacabra_

A przecież Ty podobnie jak każdy inny człowiek w pełni zasługujesz na całą łatwość, lekkość i przyjemność w każdej dziedzinie Twojego życia.

Łatwość i lekkość obejmuje sobą każdą dziedzinę życia. Możesz jej doświadczać w związku partnerskim, w pracy, w relacjach z ludźmi i z całym otaczającym Cię światem.

To od Twoich wyobrażeń zależy jak żyjesz i jaką drogą idziesz.

Twoje życie jest tak łatwe i przyjemne, jak Twoje przekonania o nim.

Żyjesz i rozwijasz się zgodnie ze swoim nastawieniem, swoimi wyobrażeniami i intencjami.

To, czego się spodziewasz i co sobie wyobrażasz, staje się Twoją rzeczywistością.

W życiu nie masz się męczyć, a czuć radość i entuzjazm. Naturalny porządek i harmonia Wszechświata nie mają nic wspólnego ze zmęczeniem.

Od Twoich wyobrażeń zależy jak wygląda Twoje życie.

Dla Ciebie zawsze naturalna powinna być łatwość i lekkość.

Jeśli Twoje życie pełne jest wysiłku i trudu, to znak, że masz w sobie negatywne wyobrażenia i intencje, które trzeba uzdrowić.

To nie Twoje życie zbudowało Twoje wyobrażenia.

To Twoje wyobrażenia ciągle budują Twoje życie.

Zapanuj nad tym.

Zmień sposób myślenia, uzdrów swoje wyobrażenia i intencje i zacznij cieszyć się życiem!

Twoje życie przebiega tak, jak Twoje wyobrażenia o nim. Oczyszczając wyobrażenia i intencje sprawiasz, że Twoje życie nabierze jeszcze większego rozpędu!

By tego dokonać warto na co dzień wybierać rozwiązania i działania bliskie lekkości, łatwości i przyjemności. Warto koncentrować się na tych uczuciach jak najczęściej i wprowadzać je aktywnie do swojego życia.

Możliwości i okazji jest wiele i z biegiem czasu będzie ich jeszcze więcej. Obserwuj przy tym swoje odczucia i wychwytuj wśród nich wszelkie negatywne myśli, emocje i skojarzenia, a następnie świadomie przemieniaj je w sobie - w swoich myślach, słowach i działaniach.

Powodzenia!

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->



Reklama własna Wydawcy

Zostań Partnerem czasopisma i docieraj do tysięcy osób!



Kliknij i dowiedz się więcej >

Kliknij po darmową prenumeratę!

Afirmacje sukcesu



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Słowa mają swoje wibracje i realną moc tworzenia. Czy wiesz, że już samo powtarzanie słowa **SUKCES** przyciąga sukces do Ciebie i Twojego życia?

Zamiast więc smucić się lub martwić, możesz wykorzystać swój cenny czas na zaszczepianie w swoim umyśle idei, które z czułością i troskliwie pielęgnowane zakwitną w Twoim życiu niczym najpiękniejszy kwiat.

Pamiętaj, że sukces dla każdego oznacza coś innego i może dotyczyć każdej sfery życia. Uruchom swoją wyobraźnię. By Ci w tym pomóc, przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw wysoko wibracyjnych **Afirmacji Sukcesu**, które pozytywnie Cię nastawią i zachęcą do realizacji najwspanialszych marzeń.

Zasługuję na sukces.

Jestem godny sukcesu.

Zasługuję na najwspanialsze warunki życia.

Jestem istotą sukcesu.

Sukces jest dla mnie naturalny.

Akceptuję sukces i powodzenie w każdej dziedzinie mojego życia.

Świat wspiera mój sukces i powodzenie.

Zawsze mam wszystko czego mi potrzeba.

Zarabiam z lekkością i przyjemnością.

Doskonale bawię się życiem i pracą.

Kocham siebie.

Doceniam siebie.

Doświadczam sukcesu w każdej dziedzinie mojego życia.

Jestem bezpieczny i w porządku, gdy dobrze mi się powodzi.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Mój sukces służy ludziom i całemu światu.

Jestem wolną i nieograniczoną, szczęśliwą osobą.

Kochający Wszechświat zawsze gwarantuje mi wszystko co najlepsze.

Mój sukces jest pewny i zagwarantowany.

Czuję się bogaty i szczęśliwy.

Czuję się człowiekiem sukcesu.

Z łatwością znajduje najlepsze sposoby na realizację moich celów i przyjemności.

Doświadczam sukcesu realizując moje najpiękniejsze pasje.

Żyję po to, by doświadczać szczęścia, radości i wspaniałych sukcesów.



Grafika: iStock.com/Sapunkele

Kliknij po darmową prenumeratę!



Uzdrawiająca moc Przebaczenia

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Czasem nasz umysł lubi wracać do tego, co wydarzyło się w przeszłości. Często wiąże się to z jedną rzeczą. To, co było, nie zostało jeszcze przez nas zakończone i w pełni przebaczone.

Kiedy przebaczysz, to nie będziesz miał żadnej potrzeby ani chęci powracania do dawnych czasów. Powracasz do nich, bo one wymagają uzdrowienia. Przypominają o sobie. Wystarczy więc przebaczyć.

Przebaczenie uwolni Cię od potężnych nieprzyjemnych energii w ciele i umyśle. Poczujesz się dzięki temu znacznie lepiej i lżej.

Brak przebaczenia tłumi olbrzymi ładunek i zamyka duszę. Kiedy pozbywasz się poczucia winy, kiedy przebaczasz, otwierasz swoje wnętrze, rozpościerasz skrzydła.

Nie potrzebujesz bezpośredniego kontaktu z osobą, której chcesz przebaczyć. Przebaczenie świetnie działa, kiedy zamykasz oczy i tylko wyobrażasz sobie tę osobę. Mówisz jej z uśmiechem, że jej przebaczasz, wyobrażasz sobie jak ona się uśmiecha i mówi to samo.

Nie ma znaczenia co inni robią w rzeczywistości. Ważne, byś Ty zajął się sobą i swoim przebaczeniem.

Przebaczenie uwalnia od wielu nieprzyjemnych energii. Dzięki niemu czujesz się dużo lepiej i lżej.

Kiedy poczujesz, że wszystkie emocje zeszły, że jest spokojniej, swobodniej, lżej, to osiągnęłaś swój cel.

To bardzo ważne, by całkowicie, w pełni i bezwarunkowo:

- **Przebaczyć wszystko sobie.**
- **Przebaczyć wszystko innym.**

By tego dokonać warto uświadomić sobie, że to co się zdarzyło było tak naprawdę niezwykle cennym doświadczeniem - pozwoliło wyciągnąć ważne wnioski na przyszłość, a także lepiej poznać i zrozumieć siebie.

Przebaczenie staje się pełne w pewnym szczególnym momencie. By głęboko przebaczyć komuś trzeba czasem dogłębnie zrozumieć całą sytuację, która się wydarzyła. Trzeba zrozumieć dlaczego ten ktoś tak właśnie postąpił, o co tak naprawdę mu chodziło, jakie miał wtedy lęki, jaką samoocenę.

Spróbuj mimo własnych ran, tak po ludzku zrozumieć tą osobę, pamiętając przy tym, że w każdym człowieku można znaleźć coś dobrego.

Przyjrzyj się także i zrozum samego siebie w tamtej sytuacji. Co Tobą kierowało? W jaki sposób myślałeś o sobie? Jakie miałeś wyobrażenia o świecie, ludziach? Czy czułeś się w pełni bezpiecznie, w porządku? Itp.

Takie podejście i chwila zastanowienia potrafią zdziałać cuda.

Kiedy już zrozumiesz dynamikę całej sytuacji, to nie będziesz chciał trzymać żalu. Zwyczajnie nie będzie Ci to już do niczego potrzebne.

To, czy całkowite przebaczenie się dokonało poznasz po tym, że osoba, której chciałeś przebaczyć nie będzie wywoływała w Tobie już żadnych negatywnych emocji. Czyli będziesz mógł przebywać w jej pobliżu, myśleć o niej, a nawet szczerze życzyć jej dobrze

Kliknij po darmową prenumeratę!



Grafika: iStock.com/Ponomariova_Maria

i będziesz czuł się z tym całkowicie komfortowo, lekko i swobodnie.

Jeśli tej osoby obok Ciebie nie ma, to możesz sobie ją wyobrazić i sprawdzić jak się z tym czujesz.

Warto pamiętać, że prawdziwe przebaczenie nigdy nie polega na tłumieniu w sobie żalu, bo tym sposobem tłumisz tylko w sobie potężną dawkę negatywnej energii, która prędzej czy później musi się uwolnić. Czasem dzieje się to niekontrolowanie i w najmniej spodziewanym momencie. Dlatego relacje z innymi ludźmi uzdrawia się głównie w jeden sposób – PRZEBACZAJĄC.

Jeśli spotyka Cię coś przykrego ze strony innych, to często znak, że jeszcze komuś lub sobie czegoś nie przebaczyłeś.

Na przykład jeśli masz żal do kogoś, bo czujesz się przez niego odrzucony, to jest to najprawdopodobniej wynik tego, że sam siebie odrzucasz, nie kochasz i nie akceptujesz siebie lub ktoś w Twojej przeszłości już tak Ciebie odrzucał i nowa sytuacja Ci to po prostu przypomina.

By pozbyć się syndromu odrzucenia wystarczy z reguły przebaczyć tym, którzy Cię kiedyś odrzucili, w tym także samemu sobie i co bardzo ważne POKOCHAĆ I ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE - dać sobie to, czego tak bardzo pragniesz od innych. Świat szybko to wzmocni.

Nie możesz oczekiwać, że ktoś będzie Cię kochał, gdy sam siebie nie kochasz.

Prawdziwe głębokie przebaczenie poznasz także po tym, że:

- kiedy przebaczasz, to spontanicznie i swobodnie pozwalasz innym być takimi, jakimi chcą być,
- kiedy przebaczasz, to pozwalasz sobie być takim, jakim chcesz być i czujesz się z tym całkowicie niewinnie, komfortowo i bezpiecznie,
- kiedy przebaczasz, przestajesz czuć jakiekolwiek negatywne emocje w stosunku do innych ludzi.

Negatywne emocje zawsze będą Ci pokazywać, że jeszcze nie przebaczyłaś w pełni. Kiedy ucichną, będziesz mógł być pewny, że przebaczenie się dokonało.

Kiedy przebaczamy, to negatywne emocje znikają, bo nie ma w nas już żalu i pretensji.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kiedy przebaczasz negatywne emocje znikają, bo nie ma już w Tobie żalu i pretensji.

Czasem, by przebaczyć wystarczy wykonać proste ćwiczenie. Polega ono na tym, że wypisujesz na kartce co konkretnej osobie przebaczasz. Oddychasz przy tym głęboko i wyobrażasz sobie, że dosłownie wydychasz wszystkie te emocje, napięcia, złość, żale i pretensje. Ćwiczenie kończy się w momencie, kiedy poczujesz się lżej, przyjemniej, swobodniej.

Z biegiem czasu zaczynasz zdawać sobie sprawę z tego, że istnieje tylko miłość, która przenika wszystko i wszystko nabiera dla Ciebie nowego sensu. Nie ma w Tobie negatywnych odczuć, nie ma już zranień, więc i nie ma żalu, czy pretensji. Następuje pełne przebaczenie wszystkiego wszystkim. Pojawia się głębokie zrozumienie oraz czysta świadomość.

Pełne przebaczenie wynika zawsze z głębokiego zrozumienia i uświadomienia.

Można je osiągnąć o wiele łatwiej i szybciej, niż to się wydaje. Powodzenia!

Reklama własna Wydawcy

Analiza Duchowa

Więcej informacji ->



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!



Jak zyskać więcej energii życiowej?

PROSTE ĆWICZENIE

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/SHansche

Wypróbuj sposób na bardzo szybkie i skuteczne podniesienie energii życiowej w swoim ciele. To niezwykle przyjemne i pełne mocy ćwiczenie.

1. Stań z wyprostowanym kręgosłupem w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu lub jeszcze lepiej w jakimś ładnym miejscu na świeżym powietrzu, na przykład w lesie.

2. Unieś do góry ręce i otwórz swoje dłonie. Twoja postawa powinna przypominać kształtem literę „Y". Możesz zamknąć oczy.

3. Teraz weź 20 bardzo głębokich oddechów.

W czasie oddychania wyobrażaj sobie, że przez Twoje ręce spływa do Twojego ciała czysta, wysoko wibracyjna, pełna mocy, błogości i szczęścia energia, która stopniowo Cię wypełnia.

4. Zobacz oczami wyobraźni jak rozluźniają się i przyjemnie ożywiają wszystkie komórki Twojego ciała.

5. Pozostań w tej pozycji tak długo jak długo sprawi Ci to przyjemność.

To dobry i sprzyjający czas na wykonywanie takich ćwiczeń, zwłaszcza na łonie natury.

Z biegiem czasu, kiedy nabierzesz wprawy już kilka głębokich oddechów sprawi, że wyraźnie poczujesz przypływ witalności i wypełniającej Cię energii życiowej.

Doświadczaj jak najczęściej tej przyjemności!

Kliknij po darmową prenumeratę!

Harmonia Domu

Uzdrawiająca Muzyka



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/blyjak

Dźwięki są niezwykle ważnym elementem tworzącym klimat Twojego domu. Poprzez zmysł słuchu dostarczają Ci codziennie wielu różnych bodźców.

Zastanów się jak się czujesz, kiedy słyszysz w swoim domu podniesione głosy lub głośną agresywną muzykę. Niezbyt przyjemnie, prawda? Na takie sytuacje często reagujemy niepokojem lub rozdrażnieniem.

A pomyśl jak się czujesz, kiedy słyszysz w domu radosny śmiech lub ciepły głos. Prawdopodobnie jesteś wtedy spokojny i zrelaksowany. Podobnie reagujemy, kiedy znajdujemy się w otoczeniu kojących dźwięków natury. Często tak samo działa na nas spokojna harmonijna muzyka, na przykład relaksacyjna, ale nie tylko.

Każdy dźwięk to konkretna wibracja, która oddziałuje na nasze ciało i umysł w określony sposób.

Każdy dźwięk to konkretna wibracja, która oddziałuje na nasze ciało i umysł w określony sposób.

Dźwięki bardzo silnie wpływają na nasze samopoczucie. Czasem nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo. Dlatego warto zadbać o to, aby jak najczęściej otaczały nas przyjemne dla naszego ucha brzmienia. I wcale nie muszą to być tylko wymienione tutaj propozycje.

Sam doskonale wiesz, jakie dźwięki najkorzystniej wpływają właśnie na Ciebie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Muzyka z naszego Studia Nagrań
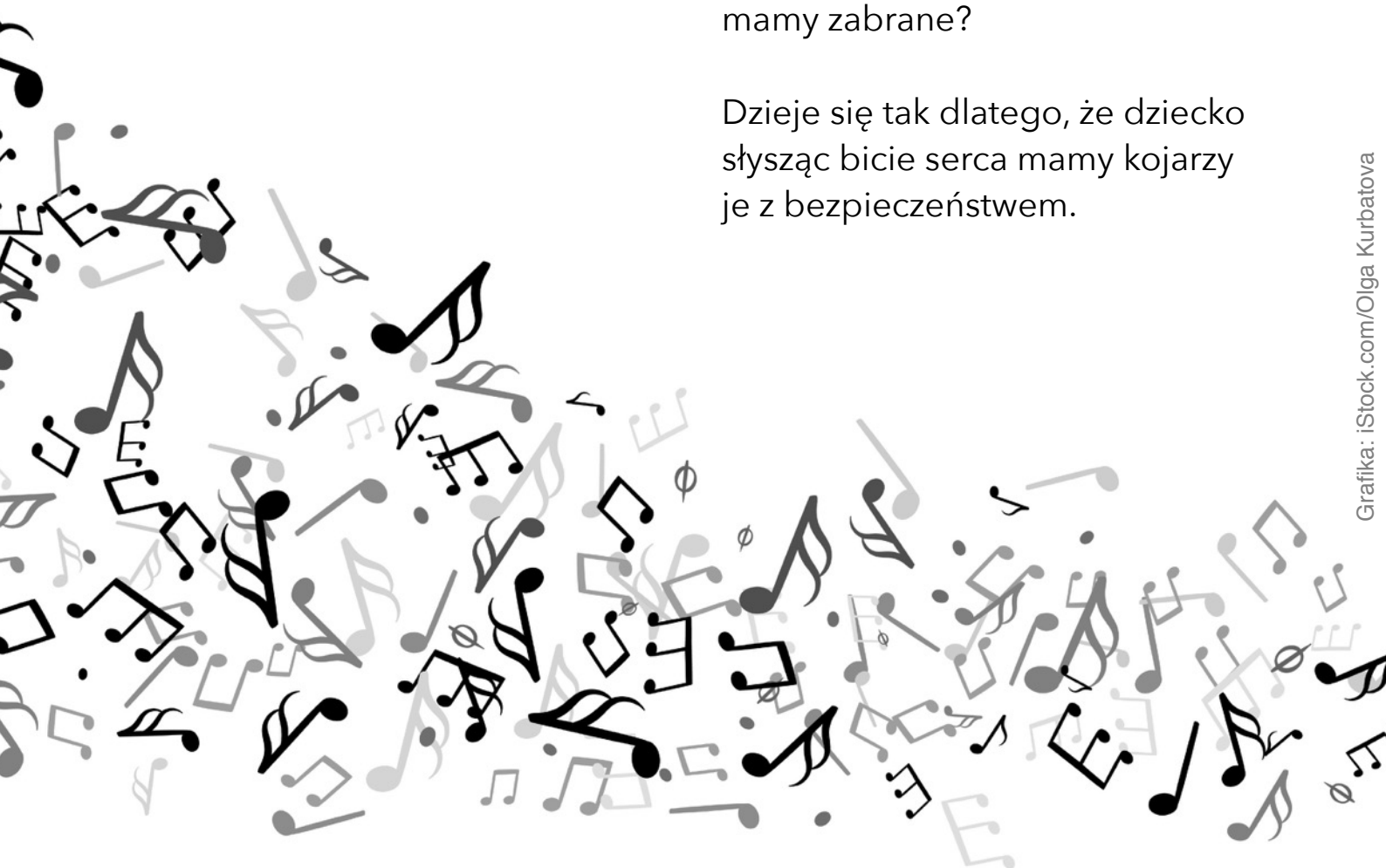
W każdym numerze naszego czasopisma zamieszczamy dla Ciebie wyjątkową muzykę.

Wiele z tych utworów skomponowanych zostało w specjalny sposób. Ich rytm opiera się na naturalnym rytmie bicia serca. Efekt ten jest niezwykle korzystny dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Ciekawostka!

Czy wiesz, że maleńkie dziecko, które zaraz po urodzeniu zostaje położone na piersi mamy, dużo szybciej się uspokaja niż dziecko, które po porodzie zostaje od mamy zabrane?

Dzieje się tak dlatego, że dziecko słysząc bicie serca mamy kojarzy je z bezpieczeństwem.



Grafika: iStock.com/Olga Kurbatova

Działa to nie tylko u maleńkich dzieci. Ta pamięć spokojnego rytmu bicia serca i związane z nią pozytywne uczucia i skojarzenia często istnieją w nas do dziś. Spróbuj i sam przekonaj się jak działa to na Ciebie.

Dźwięki natury

A może dla Ciebie wyjątkowo przyjemne i korzystne są dźwięki natury? Odgłosy lasu, jeziora, szum morza…? Nie zawsze i nie na co dzień możemy ich posłuchać na żywo.

Dlatego w produkowanych przez nas utworach znajdziesz wiele takich nagrań i różnorodnych odgłosów przyrody.

Chcemy, abyś zawsze miał w zasięgu ręki, a raczej ucha to, co najbardziej lubisz. Dzięki temu, kiedy tylko poczujesz ochotę, będziesz mógł wprowadzić do swojego domu i swojego serca przyjemny, spokojny, harmonijny nastrój.

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

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź



Kliknij po darmową prenumeratę!



Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie

Nogi

Zdjęcie: iStock.com/inarik

Kliknij po darmową prenumeratę!

Twoje ciało jest nierozerwalnie połączone z Twoim umysłem. Każdego dnia komunikuje się z Tobą za pomocą konkretnych odczuć. Jeśli te odczucia w ciele są przyjemne to wspaniale, natomiast jeśli pojawia się ból lub napięcia, warto zrozumieć, co Twoje ciało chce Ci w ten sposób powiedzieć.

Dziś bliżej przyjrzymy się nogom i temu, co mogą oznaczać dolegliwości w różnych ich częściach.

Nogi

to kończyny dolne ciała, które prowadzą nas naprzód, symbolicznie ku przyszłości.

Ogólnie rzecz biorąc

problemy z nogami

sugerują lęk przed przyszłością oraz nieumiejętność podejmowania działań ze strachu przed ich konsekwencjami i zmianami.

Ból nóg podczas ruchu

to najczęściej wynik właśnie oporu przed działaniem i przedłużające, mozolne analizowanie sytuacji, tylko po to, by pewne ruchy odwlec w czasie.

Ból nóg w pozycji leżącej

oznacza, że zbyt szybko chcesz zrobić wiele rzeczy naraz. Wywierasz na siebie presję, bo boisz się, że jeśli pozwolisz sobie na odpoczynek, to zostaniesz źle oceniony lub coś stracisz.

Uda

to bardzo intensywnie ukrwiona część nóg. Poprzez nie krew dociera do niższych partii

Kliknij po darmową prenumeratę!

kończyn dolnych. Z kolei krew jest symbolem swobodnie płynącej radości życia. Dlatego też uda powiązane są z umiejętnością cieszenia się życiem i z odczuwaniem dziecięcej radości, swobody i spontaniczności. Uda to także ośrodek pragnień, zmysłów i seksualności.

Problemy z udami

oznaczają opory przed doświadczaniem czystej beztroskiej radości i lekkości życia. To także niepozwalanie sobie na spontaniczne zachowania, które ktoś mógłby



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Viktor_Gladkov

Kliknij po darmową prenumeratę!

uznać za dziecinne i nie na miejscu, co wcale nie jest korzystne i dobre. Każdy z nas ma w sobie coś z dziecka. Dobrze i zdrowo jest je w sobie pielęgnować.

Problemy z udami mogą oznaczać też stare niezaleczone rany i urazy z dzieciństwa lub opory seksualne.

Kolana

to jedne z najważniejszych stawów nogi. Bez nich nie jesteśmy w stanie chodzić, ani nawet utrzymać pozycji stojącej. Kolana symbolizują elastyczność, dumę i własne JA.

Problemy z kolanami

sugerują brak elastyczności, upór, nieustępliwość oraz niechęć do zmiany sposobu myślenia, postrzegania, czy przyjmowania czyichś wskazówek i idei.

To wręcz obsesyjne zamknięcie na innych i przekonanie o własnej nieomylności. Wszystko to ma swoje źródło w lękach dotyczących przyszłości.

Warto uświadomić sobie, że współpracując i współdziałając z innymi ludźmi oraz światem możemy tylko zyskać.

Nikt nie może na siłę przekonać nas do swoich poglądów, ale dlaczego nie czerpać z mądrości i dobrodziejstw Wszechświata?

Wszystko jest jednością, a zamykanie się jest oddzieleniem od uniwersalnej miłości.

Łydki

nadają nogom siłę i dynamizm. Są symbolem sprawnego, sprężystego przemieszczania się do przodu, ku przyszłości.

Problemy z łydkami

to właśnie niechęć do zrobienia śmiałego kroku naprzód, spowodowana lękiem i niepewnością przed nieznanym.

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

Kostka u nogi

to jak większość stawów symbol elastyczności. Kostka to najbardziej skrętny staw w nodze.

Dlatego

problemy z kostką

oznaczają często opór lub nieumiejętność zmiany kierunku i dostosowywania się do nowych pojawiających się możliwości oraz sytuacji.

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->



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!



Grafika: iStock.com/MicrovOne

Pozytywny Horoskop

Kliknij po darmową prenumeratę!

Sprawdź jakie nowe Pozytywne Inspiracje ma dla Ciebie Wszechświat! Pamiętaj, że nieustannie jesteś prowadzony i wspierany, nawet jeśli czasem nie zdajesz sobie z tego sprawy.



Wodnik

To dla Ciebie dobry czas. Możliwe, że spotkają Cię wyjątkowe romantyczne uniesienia. Pozwól sobie zadziałać inaczej niż zwykle i przełam rutynę codzienności. Ta odrobina szaleństwa oraz świeżości dobrze Ci zrobi. Nie obawiaj się. Wszystko Ci sprzyja.



Ryby

To czas wzmożonej aktywności Twojej intuicji i przenikliwości. Doświadczysz cudownego połączenia i zjednoczenia ze światem oraz życiem. Śmiało dziel się dobrymi wibracjami z innymi.



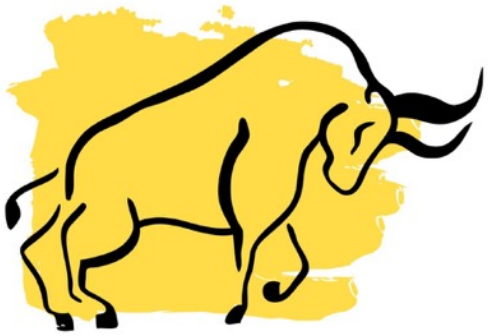
Baran

Czeka Cię czas większej koncentracji na swoim wnętrzu. Wykorzystaj go do wzniesienia na wyższy poziom swoich relacji oraz życia zawodowego. Panuj nad emocjami. Pamiętaj, że każda nauka to proces, który wymaga czasu, ale nie jesteś sam. Wszechświat nieustannie Cię wspiera!

Grafiki: iStock.com/katyau

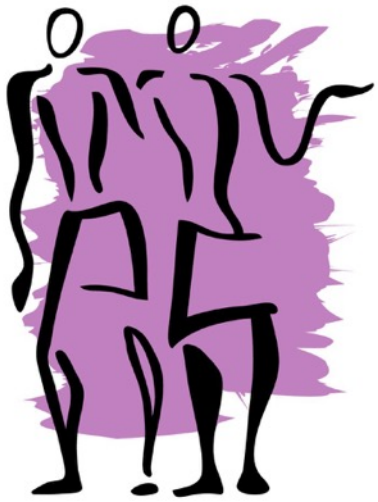
Kliknij po darmową prenumeratę!

Byk



Najbliższy czas upłynie Ci pod znakiem ambicji i aktywnego dążenia do wyznaczonych celów. Zyskają na tym zwłaszcza Twoje finanse. Pozwól sobie jednak w tym wszystkim na odrobinę luzu i zabawy. Być może poznasz kogoś nowego, kto istotnie wpłynie na Twoje życie.

Bliźnięta



Na początku zbliżającego się miesiąca będzie w Twoim życiu aktywnie i intensywnie z tendencją do stopniowego uspokajania się i wyciszania. To zwolnienie tempa pozwoli Ci na uporanie się z wewnętrznymi dylematami, a także otworzy Cię na twórczy aspekt Twojej osobowości.

Rak



W najbliższym czasie uważaj na swoje zmienne nastroje i nie podejmuj pochopnie żadnych decyzji. W ważnych sprawach staraj się raczej odsuwać na bok emocje i wszystko na spokojnie przemyśleć zanim wykonasz jakiś ruch. Nie zapominaj w tym wszystkim o swoich najbliższych.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!



Lew

Nadchodzą zmiany, na które długo czekałeś i które były nieuniknione. Przepełnią Cię one wewnętrzną pewnością, odwagą i siłą. Pozwolą Ci prawdziwie docenić drugiego człowieka i wspaniałe relacje z innymi.



Panna

W najbliższym czasie będziesz niezwykle uważny i skoncentrowany. Pozwól sobie na czułość i pielęgnowanie bliskich relacji. Przyjaciół wybieraj mądrze.



Waga

Nadszedł dla Ciebie upragniony czas spokoju, odpoczynku i równowagi. Odczujesz to podwójnie, bo dotyczy to zarówno sfery zawodowej, jak i prywatnej. Ciesz się i ładuj akumulatory!

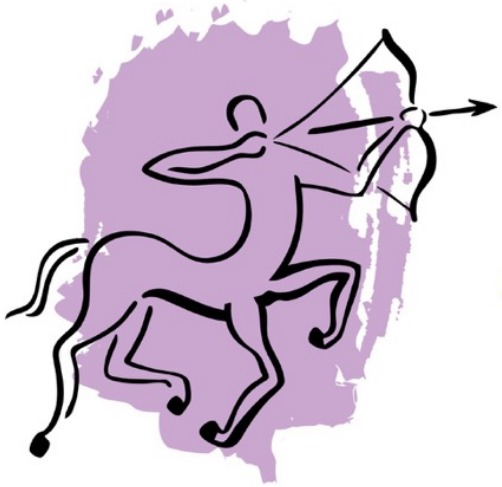
Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!



Skorpion

W nadchodzącym czasie dojdą do głosu Twoja waleczność, upór i niechęć do ulegania jakimkolwiek ograniczeniom. Nie trać jednak na nie zbyt wiele energii. Jesteś częścią większej całości. Wykorzystaj te lekcje i wyciągaj pozytywne wnioski pełne pokoju i miłości.



Strzelec

Teraz działasz z ogromnym impetem. Idziesz jak burza i niestrudzenie dążysz do celu. Ten rozpęd może sprawić, że po drodze napotkasz jakieś iskrzenie. Jeśli poczujesz taką potrzebę, ukojenia i spokoju poszukaj w naturze.



Koziorożec

Rutyna i konserwatywne patrzenie na świat daje Ci poczucie kontroli i bezpieczeństwa. Bywasz ostrożny i wycofany. Spróbuj jednak wyjść czasem poza strefę swojego komfortu. Zrób coś inaczej. Odważ się i wyjdź bardziej do ludzi. Zobaczysz jak wiele możesz zyskać.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologiczna



Poznaj jej osobowość

Zdjęcie: iStock.com/Oleg Blokhin

Kliknij po darmową prenumeratę!

Aby poznać czyjąś Numerologiczną Cyfrę Urodzenia wystarczy dodać do siebie wszystkie cyfry składające się na datę urodzenia tej osoby w formacie dd - mm - rrrr, uwzględniając przy tym czterocyfrową liczbę roku. Jeśli otrzymany wynik będzie dwucyfrowy, znów dodajemy obie cyfry do siebie, aż wynik zostanie zredukowany do jednej finalnej cyfry.

Przykład:

data urodzenia: 22 marca 1962

Działanie:

2+ 2 + 3 + 1 + 9 + 6 + 2 = 25,
dalej: 2 + 5 = 7

Wniosek:

Osoba urodzona tego dnia to **Numerologiczna 7**.

Osobowość Numerologicznej Siódemki

To dość tajemnicza i skryta osoba o bardzo spokojnym usposobienia. Ceni sobie samotność, naturę oraz szeroko pojęte piękno. To doskonały obserwator, nierzadko kierujący się w życiu wyłącznie intuicją.

Numerologiczna 7 jest mocno skupiona na własnym wnętrzu. Uwielbia rozmyślać. Rozwój duchowy i doskonalenie siebie to sens jej istnienia. Chętnie pomaga w tym także innym.

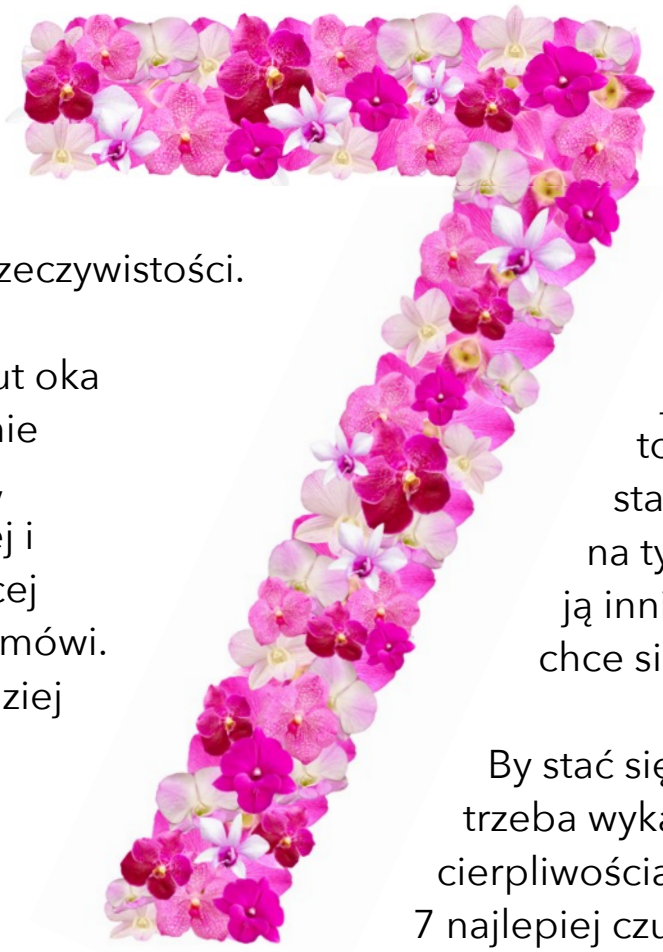
Nade wszystko pragnie zrozumieć prawdziwą naturę Wszechświata i zjednoczyć się z jego doskonałym porządkiem i harmonią.

Nieustannie poszukuje szczęścia i nie zadowoli się w tym niczym powierzchownym.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologiczna 7 jest inteligentna i wszechstronna. Miewa skłonności do nadmiernego perfekcjonizmu. Nie można jej odmówić wysokiej kultury osobistej, elegancji oraz wrodzonej klasy.

Posiada także naturę poszukiwacza i odkrywcy. W życiu potrzebuje swobody, przestrzeni i wolności. Zdarza jej się odlecieć - bujać w obłokach i być oderwaną od rzeczywistości.



Na pierwszy rzut oka sprawia wrażenie nieprzystępnej, zdystansowanej i wyniosłej. Więcej obserwuje, niż mówi. Wynika to bardziej z jej naturalnej nieśmiałości i nieporadności w kontaktach z ludźmi, niż ze złej woli. Mimo to zdarzają jej się czasem humory. Potrafi być wtedy zapatrzona w siebie i krytyczna. Nie toleruje za to krytyki pod własnym adresem i źle ją znosi.

Numerologiczna Siódemka i jej relacje z ludźmi

W kontaktach z innymi ludźmi Numerologiczna 7 jest zwykle niepewna siebie, ostrożna i wycofana. Uważa, by nie zostać zranioną. Z pewnością nie jest duszą towarzystwa. Woli stać z boku. Zależy jej na tym, jak postrzegają ją inni. W głębi serca chce się czuć doceniona.

By stać się jej przyjacielem, trzeba wykazać się niemałą cierpliwością. Numerologiczna 7 najlepiej czuję się z osobami, z którymi odczuwa porozumienie oraz bliskość na głębokim poziomie. Im bardziej czuje się

Zdjęcie: iStock.com/bentaboe

Kliknij po darmową prenumeratę!

bezpieczna, tym pełniej się rozluźnia i otwiera.

Jest doskonałym słuchaczem, cierpliwym i uważnym. Lubi rozmawiać, ale tylko o czymś konkretnym i istotnym, co faktycznie jest dla niej interesujące.

Inni ludzie lubią i cenią jej towarzystwo dużo bardziej, niż sama zdaje sobie z tego sprawę.

Numerologiczna Siódemka i jej związki partnerskie

W miłości Numerologiczna 7 jest bardzo wrażliwa i delikatna. Potrzebuje dużo ciepła, zrozumienia i czułości.

Podobnie jak w przypadku przyjaźni potrzeba jej trochę czasu, by zaangażowała się w relację intymną, ale gdy już to zrobi jest lojalna, wierna i niezwykle stała w uczuciach.

Pragnie partnera, który tak jak ona będzie z uwagą pielęgnował związek. Świetnie odnajdzie się przy osobie spokojnej i ułożonej, która koniecznie musi dorównywać jej duchową wrażliwością, pasją i intelektem.

Numerologiczna Siódemka i jej predyspozycje zawodowe

W życiu zawodowym Numerologiczna 7 jest profesjonalna i sumienna. To także doskonały instruktor, mentor i nauczyciel.

Rzetelnie przekaże wiedzę i nauczy swojego fachu młodszych stażem. Można jej to zadanie z powodzeniem polecić.

Jako osoba z pasją zgłębiająca naturę człowieka i świata dobrze sprawdzi się w zawodzie lekarza,

naukowca, psychologa, a nawet filozofa.

Jej wrodzony zmysł piękna może pchnąć ją także w stronę takich zawodów jak architekt, projektant, stylista oraz wszelakiej maści artysta.

Numerologiczna 7 z pewnością odnajdzie się też w zawodzie powiązanym z przyrodą i naturą, które przecież szczerze kocha.

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

Reklama własna Wydawcy

Numerologiczna Siódemka i finanse

Pieniądze, luksusy i bogactwo nie są życiowym celem Numerologicznej 7 i specjalnie za nimi nie goni.

Mimo to niczego jej nie brakuje - żyje dostatnio, a jej finanse mają się całkiem dobrze.

Analiza Duchowa

Więcej informacji ->



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 maj 2020

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

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































