

PODŚWIADOME PRZYCZYNY NADWAGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

Nr 06/2020 (17)  
dlacialiduszy.pl



Relaksujące  
**DŹWIĘKI  
NATURY**

POBIERZ  
MP3

**ĆWICZENIA**  
NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

**BŁONNIK  
POKARMOWY**  
WSZYSTKO, CO WARTO  
O NIM WIEDZIEĆ

**JAK SAMODZIELNIE BADAĆ CZAKRY?**



# 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

PODŚWIADOME PRZYCZYNY NADWAGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

Nr 04/2020 (17)  
dla.cialai.duszy.pl

Relaksujące  
**DŹWIĘKI NATURY**  
POBIERZ MP3



**ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**

**BŁONNIK POKARMOWY**  
WSZYSTKO, CO WARTO  
O NIM WIEDZIEĆ

**JAK SAMODZIELNIE BADAĆ CZAKRY?**

3 przyczyny utraty lekkości życia

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

„**Wzroście AUDIO**  
o siebie”

**Pozytywny Horoskop**  
Jak zmniejszyć apetyt na słodycze?

**WITAMINA D**  
Najlepsza ze słońca

POBIERZ MUZYKĘ DO MEDITACJI

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**Kuchnia Przemian**

22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele

**ZA DARMO MUZYKA do Relaksacji**

**OCZET**  
JABŁKOWY  
DROGOCENNE WŁAŚCIWOŚCI

NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**Muzyka do masażu**

**Afirmacje Kobięcości**  
POBIERZ MP3

JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**DODATEK: MUZYKA NA DOBRY SEN**

**afirmacje**  
**POKOCHAJ SIEBIE**  
POBIERZ MP3

JAK ZDOBYĆ TO, CZEGO PRAGNIESZ?

SPOŚOB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

SEANSY ODECHOWY - KROK PO KROKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**MUZYKA NA CZAKRY**  
POBIERZ MP3

**ANTYBIOTYKI Z NATURY**  
STWARZAJ SWOJE SZCZĘŚCIE KAŻDEGO DNIA

KLUCZ DO PRACY, O JAKIEJ MARZYSZ

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**DODATEK: MUZYKA DO RELAKSACJI**

**Uwalniające Przebaczenie**  
POBIERZ MP3

KWIAŁY OCZYSZCZAJĄCE, POWIETRZE

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SENSI (CIECZNOŚCIE)?

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDROŚCI?

WIEKOŚĆ PISMA, A ZWIĄZKI PARTNERSKIE

JAK STWORZYĆ KORZYSTNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**DODATEK: MUZYKA DO JOGI**

**afirmacje**  
**PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO**  
POBIERZ MP3

PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN

SEKRET SWIADOMOŚCI KROKOWIA SWOJEGO ŻYCIA

PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

OTWIERANIE I UZDROWIANIE CZAKRY GARDŁA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**ŻYJ POZYTYWNE**  
POBIERZ MP3

NIEZAWODNY SPOŚOB NA SPENIENIE MARZEN

POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY JEZIORO

OTWÓR SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

JAK ŻYĆ PIĘKNIE, LEPIEJ I RADOŚNIEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**HARMONIJNE RELACJE Z LUDZMI**  
POBIERZ MP3

**ZIOŁOWE WSPARCIE NA JESIEN**

NAJWIĘKSZA TAJEMNICA PRZEBACZENIA SOBIE I INNYM

POZWOŁ SOBIE NA ODOPOCZYNEK

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**POWODZENIE I SUKCES**  
POBIERZ MP3

JAK W 5 MINUT OCZYSZCZĄCIE OTOCZENIE?

**POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH**

JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

DUCHOWE PRZYCZYNY ALERGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**DOSKONAŁE ZDROWIE**  
POBIERZ MP3

JAK POKOCHAĆ SIEBIE?

**DODATEK: MUZYKA do masażu**

NAJPOPULARNIEJSZE NEUTRALIZATORY SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

ZDROWIE, GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**UZDRAWIANIE ZWIĄZKI PARTNERSKIEGO**  
POBIERZ MP3

**CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?**  
- JAKIE KORZYSCI PRZYNIEMIE CI ŚWIADOME ODDYCHANIE?

JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIĘ NAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE A WOLNA WOLA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA**  
POBIERZ MP3

**PODSTAWY ZIOŁOLECZNICTWA**  
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDZMI?

JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**KOCHAM SWOJE CIAŁO**  
POBIERZ MP3

**NUMEROLOGIA**  
JAKA JESTEŚ CYFRA?

**EMOCJE**  
PIERWSZY KROK - BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ

JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZYSTWA U DZIECKA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**Łatwość i lekkość**  
POBIERZ MP3

JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?

**JAK MADRZE WSPIERAĆ BLISKICH?**

**DŹWIĘKI NATURY**  
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW MAGICZNEGO STRUMIENIA

POZNAJ SEKRETY HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDZMI

UZDROWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

**afirmacje**  
**RELAKS I ODPRIĘCIE**  
POBIERZ MP3

O CZYM MOWI TWOJE CIAŁO?

**NAJWAŻNIEJSZE 4 KROKI**  
BY UZDROWIĆ SWOJ ŚWIAT

POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW



Witaj w najnowszym, czerwcowym numerze „Dla ciała i duszy”.

Zapraszam Cię do lektury kolejnych materiałów, jakie dla Ciebie przygotowaliśmy. Wierzę, że okażą się ciekawe i inspirujące, niektóre zachęcą do rozmyślań, a inne wywołają ciepły uśmiech.

Życzę Ci cudownej letniej aury w nadchodzącym miesiącu i wielu wspaniałych przeżyć. Cieszę się, że jesteś.

Pozdrawiam serdecznie,  
*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



## 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.

## Zdrowe Odżywianie

W zdrowym ciele zdrowy duch. Drog 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.



## Dźwięki Natury Kwiecista łąka

Strona 7

## Proste ćwiczenia na **zdrowy kręgosłup**

Strona 10

## Jak poprowadzić dla kogoś **sesję oddechową?**

Strona 17

## Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - **Stopy**

Strona 22

## **Błonnik pokarmowy**

Wszystko, co  
warto o nim  
wiedzieć

Strona 27

## **Prawidłowe przechowywanie żywności**

Strona 33

# 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 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.

## Magia i wróżby

Bez wątplenia 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.



## Działanie pełne **Mocy**

Strona 38

## Podświadome przyczyny nadwagi

Strona 45

## Pozytywny Horoskop

Strona 50

## Jak samodzielnie badać czakry?

Strona 55

## Alchemia Pisma Pochylenie Pisma

Strona 60

Dźwięki Natury dla ciała i duszy

# KWIECISTA ŁĄKA

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



Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

# Zostań Partnerem czasopisma i docieraj do tysięcy osób!

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: **MAGIA KOLORÓW**

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

Nr 01/2020 (12)  
dlaclalaiduszy.pl

**DODATEK:**  
**MUZYKA NA DOBRY SEN**

afirmacje  
**POKOCHAJ SIEBIE**  
POSŁUCHAJ MP3

**JAK ZDOBYĆ TO, CZEGO PRAGNIESZ?**

SPOSÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

afirmacje  
**ŻYJ POZYTYWNI**  
POSŁUCHAJ MP3

OTWÓRZ SIĘ

I INNYM

super

PŁOWE  
CIE NA  
JESIEŃ

IA?

[Kliknij i dowiedz się więcej >](#)



# 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.





Kliknij po darmową  
prenumeratę!

ZDROWY STYL ŻYCIA

# PROSTE ĆWICZENIA na zdrowy kręgosłup



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/fizkes



**Chyba każdy zna je z zajęć wychowania fizycznego w szkole podstawowej, kiedy to zastanawialiśmy, po co nam one? Okazuje się, że te proste ćwiczenia kryją w sobie ogromne możliwości i wartość dla naszego zdrowia oraz samopoczucia. Ich niewątpliwą zaletą jest to, że większość z nich może wykonać praktycznie każdy i to bez względu na wiek, czy kondycję. Proste, ale jakże skuteczne. Wypróbuj sam!**

Kręgosłup człowieka dzieli się na pięć głównych odcinków. Patrząc od góry w kierunku dołu wyróżniamy jego część:

- ▶ szyjną,
- ▶ piersiową,
- ▶ lędźwiową,
- ▶ krzyżową,
- ▶ guziczną, inaczej zwaną ogonową.

Każdy z tych odcinków jest niezwykle ważny i stanowi wsparcie dla różnych grup mięśni oraz narządów.

## Do najważniejszych funkcji kręgosłupa należą:

- ✓ utrzymywanie ciała w pozycji pionowej,
- ✓ istotna rola przy poruszaniu się,
- ✓ amortyzacja wstrząsów podczas ruchu,
- ✓ kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała,
- ✓ podpora dla wielu kości oraz mięśni,
- ✓ ochrona dla rdzenia kręgowego,
- ✓ unerwianie wielu organów poprzez nerwy rdzeniowe.



Kręgosłup to swoisty fundament dla naszego ciała. Czasem w wyniku pewnych przesileń, długotrwałego utrzymywania nieprawidłowej postawy, czy nawet stresu pojawiają się na nim napięcia i usztywnienia.

Odczuwamy je jako różnego rodzaju bóle utrudniające swobodne poruszanie się, a czasem nawet stanie, siedzenie lub leżenie. By temu zapobiegać i stale utrzymywać kręgosłup w optymalnej kondycji, warto o niego dbać regularnie i każdego dnia, jeśli to możliwe od najmłodszych lat.

## Zdrowemu kręgosłupowi sprzyjają:

- ✓ **utrzymywanie właściwej masy ciała,**
- ✓ **utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,**
- ✓ **minimalizowanie stresu,**

- ✓ **odpowiednie nawodnienie organizmu,**
- ✓ **nie narażenie ciała na nadmierne, długotrwałe wychłodzenie.**

Ponadto istnieje całe mnóstwo nieskomplikowanych ćwiczeń, które doskonale wzmocnią, a gdy trzeba jednocześnie rozluźnią i odprężą Twój kręgosłup. Oto kilka z nich.

## Ćwiczenia rozluźniające kręgosłup:

- ➔ **swobodny zwis ciała** na wyciągniętych do góry rękach - podobny do tego, który jako dzieci wykonywaliśmy w szkole na drążku, na trzepaku, czy gałęzi drzewa, wyciągnięcie ciała w ten sposób i rozluźnienie w zwisie wszystkich mięśni wspaniale relaksuje i rozciąga cały kręgosłup,



- ➔ **swobodne leżenie** - tak, ta niepozorna codzienna czynność także kojąco wpływa na nasz kręgosłup - połóż się wygodnie na plecach lub brzuchu, ułóż wyprostowane ręce ponad głowę w tej samej linii co całe ciało i spróbuj delikatnie się wyciągnąć, tak by Twoje uniesione za głowę dłonie sięgały jak najdalej, bardzo ważne by nie spinać przy tym żadnych mięśni i całe ćwiczenie przeprowadzić w rozluźnieniu,
- ➔ usiądź lub stań na lekko rozstawionych nogach i wykonaj **kilka łagodnych skłonów głowy w każdą**

**stronę**, możesz wykonać też po kilka okrężnych ruchów głową w prawo i lewo - to ćwiczenie świetnie nadaje się do rozluźnienia odcinka szyjnego kręgosłupa, pamiętaj, by wykonując je nie napinać mięśni szyi,

- ➔ podejdź do stołu, biurka lub innego mebla, który sięga Ci mniej więcej do wysokości bioder, następnie **zaprzyj się dłońmi na jego blacie unosząc jednocześnie delikatnie ciało do góry używając tylko siły rąk**, maksymalnie rozluźnij i zrelaksuj wtedy swój kręgosłup - to chwilowe przeniesienie ciężaru ciała z kręgosłupa na





ręce dobrze mu robi, możesz wypróbować dwie wersje tego ćwiczenia, kiedy jesteś obrócony przodem lub tyłem do blatu, na którym się podpierasz.

## Ćwiczenia usuwające usztywnienia z różnych części kręgosłupa:

- ➔ **skłony całego ciała wykonywane z pozycji stojącej** z uniesionymi nad głowę rękami - w dół, na boki oraz skręty tułowia w pasie wokół własnej osi,
- ➔ **skłony ciała wykonywane w pozycji siedzącej** (na podłodze z wyprostowanymi nogami) - do przodu, w kierunku stóp i na boki wyciągając przy tym do góry ramiona,

➔ tak zwana „**kołyska**” - usiądź na dość twardym podłożu - na dywanie lub macie, przyciągnij kolana do brody i opleć podkurczone w ten sposób nogi ramionami, następnie nie puszczając nóg przetocz swoje ciało, a dokładnie plecy po podłożu - od pośladków po łopatki i ramiona, spróbuj rozbujać swoje ciało z wygiętym w łuk kręgosłupem jak kołyskę, kołysz się łagodnie, lecz dokładnie i poczuj jak w naturalny sposób masujesz każdy odcinek swojego kręgosłupa, to bardzo odświeżające ćwiczenie,

➔ **ukłęknij, a następnie usiądź na swoich piętach (stopach), pochyl ciało do przodu i połóż klatkę piersiową oraz głowę na swoich udach, wyciągnij ręce ponad głowę do przodu**, połóż je na podłodze i postaraj się łagodnie wyciągnąć je jak najdalej przed siebie, nie spinaj przy tym żadnych mięśni - to fantastyczne i



bardzo przyjemne w  
wykonaniu ćwiczenie,

- ➔ i jeszcze coś dla bardziej  
zaawansowanych -  
**klasyczna „świeca” oraz  
przerzucenie nóg z pozycji  
„świecy” na podłogę za  
głową** - świetnie masuje,  
rozluźnia i rozciąga  
kręgosłup.

Doskonałym ćwiczeniem  
fizycznym sprzyjającym  
profilaktyce zdrowego  
kręgosłupa jest też **pływanie**.

Ręcznie grawerowane lustra  
[www.facebook.com/pracownialato](http://www.facebook.com/pracownialato)

Pomaga utrzymywać prawidłową,  
wyprostowaną postawę ciała,  
doskonale rozluźnia i masuje. To  
uniwersalny sport, który można  
uprawiać w każdym wieku i przez  
cały rok.





**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 sytuację. 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 zadziaływanie energiami wyższych poziomów. Naturoterapia energoinformacyjna to dział terapii naturalnej, usuwający przyczyny wszelkich zaburzeń i uszkodzeń na poziomie energostruktur, wszystkiego tego, co doprowadziło jednostkę do obecnego stanu.

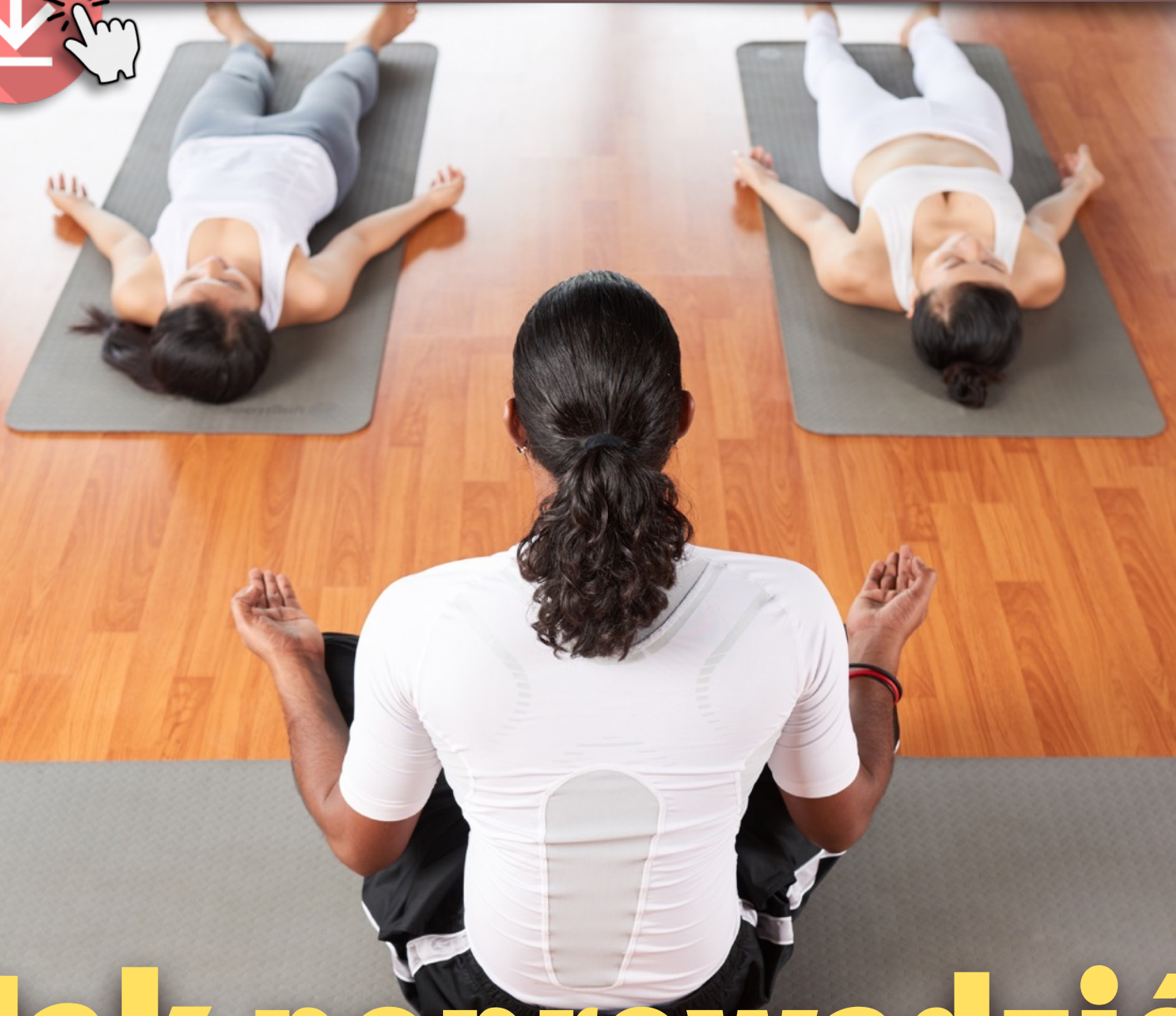
Naturoterapia energoinformacyjna postrzega człowieka jako całość. Ludzie poddający się zabiegom, zaczynają żyć w większej harmonii z sobą i ze światem. Odbywa się fizyczne i duchowe uzdrowienie. Świadomość człowieka jakojednostki wychodzi na nowy poziom rozwoju.

**KONTAKT : IWONAZIELINSKA185@GMAIL.COM**



Kliknij po darmową  
prenumeratę!

ZDROWY STYL ŻYCIA



# Jak przeprowadzić dla kogoś sesję oddechową?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowane osoby to modele.

Zdjęcie: iStock.com/DragonImages



O tym jak wiele korzyści posiada regularne świadome pogłębione oddychanie wie niemal każdy, kto tylko tego spróbował. Dzięki niemu uzyskujesz nie tylko wiele pozytywnych efektów zdrowotnych, ale także znacząco wzmacniasz swoją energetykę oraz dobre samopoczucie. Dlatego warto tą prostą techniką inspirować innych. To co proste z reguły bywa też bardzo przydatne i skuteczne.

## Chcąc przeprowadzić komuś sesję oddechową wykonaj następujące kroki:

1. Opowiedz tej osobie o zaletach świadomego pogłębionego oddechu. Podziel się własnymi doświadczeniami.
2. Upewnij się, że nie jadła ona żadnego obfitego posiłku w ciągu ostatnich dwóch godzin.
3. Doradź jaka odzież jest najlepsza podczas sesji oddechowej - luźna, wygodna, oddychająca, z naturalnych materiałów.
4. Poproś, by przed rozpoczęciem sesji oddychania skorzystała z toalety.
5. Dopilnuj by pomieszczenie, w którym będzie odbywała się sesja było dobrze przewietrzone i nie przegrzane.
6. Możesz zadbać o przyjemny nastrój zapalając świece i puszczając spokojną muzykę w tle. Unikaj przy tym wszelkich sztucznych intensywnych dodatków zapachowych.



**7.** • Zadbaj o jakieś nakrycie lub koc, którym ewentualnie w razie potrzeby oddychający będzie mógł się przykryć w czasie sesji.

**8.** • Poinformuj osobę z jakimi objawami zarówno fizycznymi jak i emocjonalnymi może się spotkać w trakcie sesji oddychania - mogą pojawić się różne emocje oraz odczucie mrowienia lub sztywnienia w kończynach, które powinny całkowicie ustąpić maksymalnie do kilku godzin po sesji.

**9.** • Poproś, by osoba ułożyła się wygodnie na plecach z wyprostowanym kręgosłupem.

**10.** • Poproś, by zamknęła oczy.

**11.** • Następnie powiedz, by maksymalnie rozluźniła i zrelaksowała swoje ciało oraz umysł. Możesz jej w tym pomóc prostymi sugestiami.

**12.** • Dokładnie poinstruuuj tę osobę jak powinna oddychać - oddech powinien być połączony, czyli bez przerwy pomiędzy wdechem i wydechem, bardziej niż zwykle pogłębiony, ale jednocześnie bezwysiłkowy. Najlepiej zademonstruj jej prawidłowy sposób oddychania.

**13.** • Przypominaj o właściwym tempie oddychania podczas całej sesji. Osoba powinna oddychać dynamicznie, ale też na miarę własnych możliwości. Pomóż odnaleźć jej własne komfortowe dla niej tempo oddechu.



**14.** Jeśli pojawią się emocje, doradź by wykorzystwała tę informację i spróbowała je w przyszłości przepracować za pomocą znanych technik i metod.

**15.** Pilnuj, by ta osoba nie zasnęła w trakcie sesji oddychania.

**16.** Zakończ sesję oddechową, kiedy poczujesz, że to dobry moment lub osoba sama będzie chciała ją zakończyć.

**17.** Po zakończeniu sesji dopilnuj, by osoba jeszcze trochę poleżała z zamkniętymi oczami, zrelaksowała się i zaobserwowała odczucia jakie pojawiają się w jej ciele i umyśle. Porozmawiajcie o tym jak się czuje.

# Seans. Relaksacyjny

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

*Sławomir Mika*

DOŁĄCZ DO NEWSLETTERA



Kliknij po darmową  
prenumeratę!

ZDROWY STYL ŻYCIA



**Ciało  
człowieka  
i jego  
duchowe  
znaczenie**

**Stopy**



**Przemieniając siebie i wnosząc swoje życie na wyższy poziom nie zapominaj o swoim ciele. Twoje ciało to skarbnica informacji. Większość nawet najmniejszych dysharmonii w ciele, rozpoczyna się w umyśle. Zobacz o czym Tobie mówi Twoje ciało. Dziś dokładniej przyjrzymy się stopom.**

## Stopy

jako zakończenie nóg są podstawą naszego ciała i łączą nas z ziemią. Dzięki nim poruszamy się do przodu dosłownie i w przenośni.

## Problemy ze stopami

to podobnie jak w przypadku całych nóg lęk przed przyszłością oraz opór przed zrobieniem kroku naprzód. Osoba taka może czuć, że jest przez kogoś lub przez coś blokowana, dosłownie uziemiona w jakiejś sytuacji bez wyjścia i nie może pójść dalej.

Z drugiej strony problemy ze stopami mogą oznaczać także opór i lęk przed dostatecznym uziemieniem, czyli połączeniem się z materią i skorzystaniem z jej mocy i wsparcia. To brak zaufania do świata lub własnej intuicji. Najczęściej wynika to z negatywnych wyobrażeń o materii i świecie. To silne poczucie oddzielenia, osamotnienia i brak świadomości jedności z Wszechświatem i wspierającą miłością.

Jeśli

## ból stóp odczuwamy w bezruchu

najczęściej oznacza to brak relaksu, czasu na regenerację i odpoczynek. To nakładanie na siebie ogromnej presji działania, chęć robienia dużo i szybko, po to, by coś komuś lub sobie udowodnić, albo by działaniem zgłuszyć w sobie jakieś trudne emocje. U takich osób bardzo często pojawia się też tendencja do niezdrowej rywalizacji z innymi.



## Pięty

to fragment stopy, na którym najmocniej wspieramy się chodząc lub stojąc.

## Problemy z piętami

sugerują, że osoba chciałaby iść do przodu, ale sama w sobie nie czuje się wystarczająco bezpiecznie i pewnie. By podjąć jakieś nowe działania potrzebuje asysty, a dokładnie mentalnego wsparcia, aprobaty i potwierdzenia słuszności swoich decyzji. Nie ufa wystarczająco sobie i swoim odczuciom.

Co więcej, jeśli robi coś na własną rękę, czuje się winna. Nie czuje się dość dobra i boi się ciężaru samodzielnej odpowiedzialności, jeśli jej wybory okazałyby się nietrafione.

Warto otwierać się na coraz pełniejsze ufanie sobie i swoim odczuciom, które tak







naprawdę często są podszeptami wspierającego Wszechświata. Nadmierne uzależnianie swojego działania i decyzji od innych, hamuje Twój rozwój.

## Palce u stóp

jako najmniejsze części stopy symbolizują też szczegóły i detale w naszym podążaniu do przodu i sposobie postrzegania przyszłości.

## Problemy z palcami u stóp

oznaczają zwykle zbytne koncentrowanie się na małych sprawach do tego stopnia, że zaburza to obiektywne widzenie całości celu i kontakt z własnymi potrzebami. Warto zachować zdrowy kompromis pomiędzy analizą i właściwym przygotowaniem, a samym działaniem.

Tylko faktyczne wejście w doświadczenie sprawia, że idziemy do przodu.

Nie bój się, że dokonasz złego wyboru. Ufaj sobie i pamiętaj, że każde doświadczenie uczy. Nie da się dojść do celu nieustannie teoretyzując.

Z ufnością i otwartością wykonaj pierwszy krok i każdy kolejny. Jesteś bezpieczny. Masze wszystko czego Ci potrzeba i jesteś wspierany.

## Największy palec u nogi

wyznacza kierunek pozostałym palcom i całej stopie.

Dlatego

## dolegliwości dużego palca stopy

najczęściej związane są z niezadowoleniem z obrotu spraw, a nawet poczuciem winy za obrany w życiu, czy jakimś konkretnym działaniu kierunek.

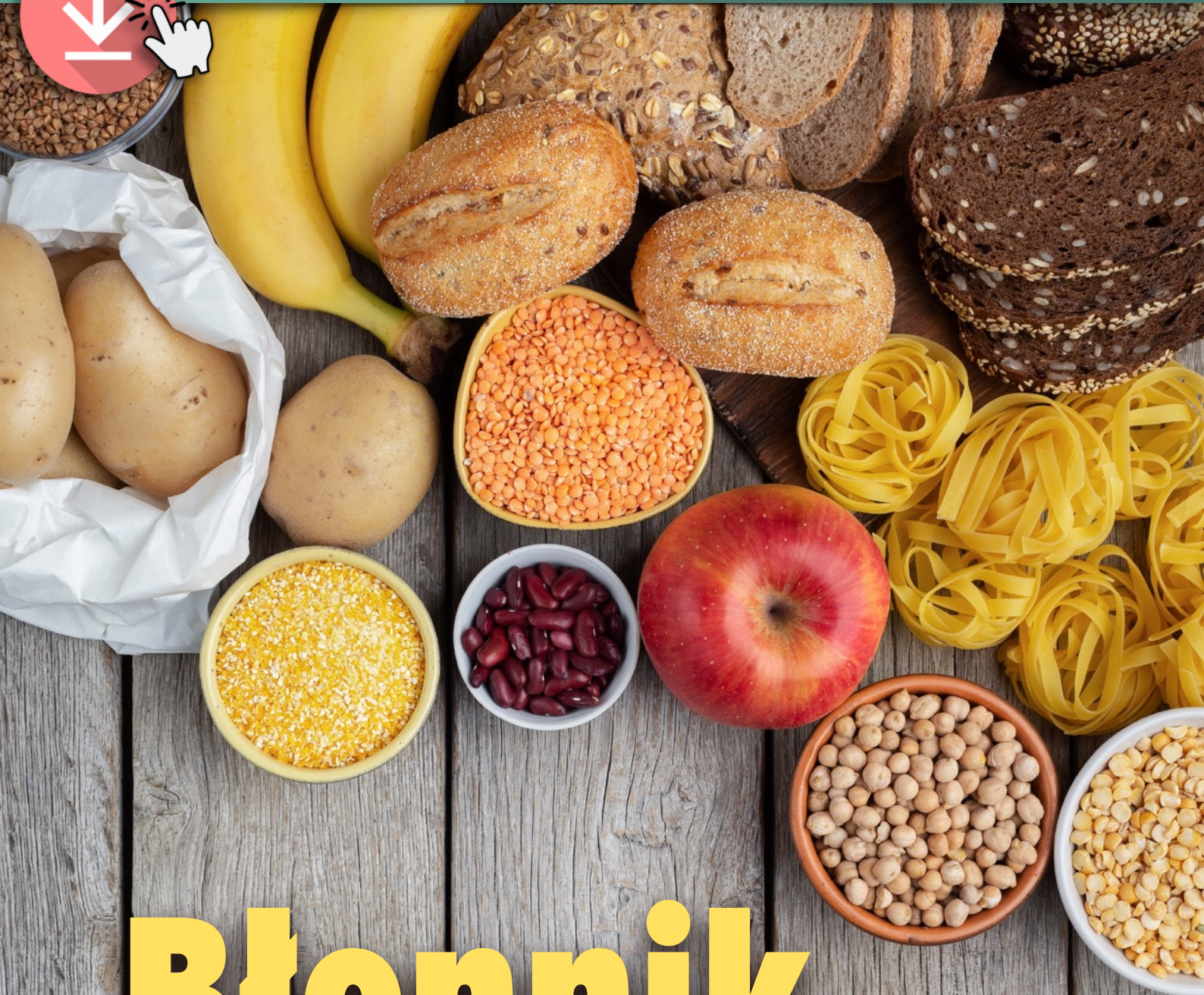
# Zdrowe Odżywianie

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.



Kliknij po darmową  
prenumeratę!

ZDROWE ODŻYWIENIE



# Błonnik pokarmowy

## Wszystko, co warto o nim wiedzieć



Błonnik pokarmowy to substancje pochodzenia roślinnego, które nie są trawione przez układ pokarmowy człowieka. Ze względu na różne właściwości tych substancji, błonnik pokarmowy można podzielić na rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Oba pełnią nieco inną, ale równie ważną rolę w organizmie człowieka.

## Ciekawostka!

Czy wiesz, że jeszcze nie tak dawno temu błonnik pokarmowy traktowany był wyłącznie jako substancja balastowa pokarmu? Nic bardziej mylnego. Mimo, że błonnik jako taki sam w sobie nie dostarcza substancji odżywczych, to w ogromnym stopniu wpływa na jakość funkcjonowania naszego układu pokarmowego, ale nie tylko. Reguluje także wiele innych istotnych funkcji organizmu.

## Właściwości i funkcje błonnika pokarmowego:

- ▶ przeciwdziała zaparciom - pobudzając perystaltykę jelit pomaga w wydaleniu zbędnych produktów przemiany materii,
- ▶ oczyszcza organizm absorbując, a następnie usuwając z niego substancje toksyczne, w tym metale ciężkie,
- ▶ obniża poziom cholesterolu, zapobiega miażdżycy,
- ▶ wpływa na trawienie węglowodanów i stabilizuje poziom cukru we krwi,
- ▶ wspomaga wytwarzanie korzystnej mikroflory bakteryjnej (probiotyków) w jelicie,
- ▶ zwiększa wydzielanie soków trawiennych,



- ▶ pomaga w odchudzaniu - pęczniąc pod wpływem wody daje większe uczucie długotrwałej sytości, dzięki czemu jesz mniej,
- ▶ wymaga dokładniejszego żucia i większej produkcji śliny, dzięki czemu chroni i wzmacnia zęby,
- ▶ obniża ciśnienie krwi,
- ▶ wspiera układ odpornościowy.

## Zalecenia i przeciwwskazania

W odpowiednich ilościach błonnik ma wszechstronnie dobroczynny wpływ na organizm człowieka. Szczególnie polecany jest przy otyłości, cukrzycy, czy miażdżycy.

Duże ilości błonnika nie są jednak wskazane przy niektórych dolegliwościach zwłaszcza ze strony układu pokarmowego, jak stany zapalne, czy występowanie niedoborów składników odżywczych.

## Ważne!

Duża ilość spożywanego błonnika może mieć znaczący wpływ na działanie niektórych leków.

Dlatego wszelkie wątpliwości z tym związane zawsze warto skonsultować z odpowiednim lekarzem.

## Zalecane spożycie

Zdecydowana większość zaleceń ekspertów mieści się w normie spożycia **od 20 do 40 gramów błonnika pokarmowego na dobę** przez dorosłego, zdrowego człowieka o przeciętnej budowie ciała.

## Źródła błonnika pokarmowego

Głównym źródłem wartościowego błonnika w naszej diecie są produkty roślinne jak **zboża, warzywa i owoce**.

Kliknij po darmową  
prenumeratę!

ZDROWE ODŻYWIENIE





Najwięcej błonnika mają produkty zbożowe **pełnoziarniste - kasze, płatki, ryż, pieczywo** i inne wyroby z **mąki z pełnego przemiału**. Szczególnie bogatym zbożowym źródłem błonnika są **otręby**.

Nieocenione pod tym względem są także **rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i suszone owoce**, które mają w 100 gramach nawet kilka razy więcej błonnika, niż świeże owoce.

Doskonałym produktem dla osób chcących zwiększyć ilość błonnika w swojej diecie jest **musli** (najlepiej przygotowane samodzielnie w domu bez zbędnych cukrów), które łączy w sobie kilka grup produktów wysoko błonnikowych jak pełnoziarniste płatki zbożowe, orzechy, nasiona i owoce suszone.

Jeśli chcesz mieć świadomość ile błonnika spożywasz dziennie, warto zwrócić uwagę na **etykiety produktów** spożywczych. Często znajduje się tam tabela, która oprócz zawartości białka,

tłuszczów i węglowodanów, informuje nas ile błonnika zawiera dany produkt w 100 gramach.

**Pozbawione błonnika są** natomiast produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego, a także oleje i inne tłuszcze oraz alkohol. Znikomą jego zawartość mają soki owocowo - warzywne, zwłaszcza jeśli są całkowicie odfiltrowane z miąższu.

## Ważne!

Jeśli chcesz zwiększyć ilość spożywanego błonnika w swojej diecie pamiętaj, by robić to stopniowo.

Nieprzyzwyczajony organizm może na zbyt dużą dawkę błonnika zareagować dolegliwościami ze strony układu pokarmowego.

Zwiększając ilość błonnika w swojej diecie koniecznie pamiętaj o jednoczesnym zwiększeniu ilości przyjmowanych płynów!



**Zwiększając ilość błonnika  
w swojej diecie koniecznie pamiętaj  
o jednoczesnym zwiększeniu ilości  
przyjmowanych płynów.**

Szczególnie  
należy mieć to  
na uwadze w  
przypadku  
planowania  
diety dla dzieci  
i osób chorych.

## Spożywany w nadmiarze

Zbyt duża ilość błonnika pokarmowego może powodować bóle brzucha, gazy, wzdęcia i biegunkę. A jeśli dużą ilość błonnika połączymy z niedostatecznym nawodnieniem organizmu mogą wystąpić zaparcia.

Błonnik pokarmowy w nadmiarze zmniejsza wchłanianie tłuszczów, a tym samym witamin rozpuszczalnych w tłuszczach jak witamina A, D, E i K. Utrudnia to również prawidłowe wchłanianie wielu cennych składników mineralnych z pożywienia.

Reklama własna Wydawcy

## Jak promować produkty dla Kobiet?

**Kliknij i sprawdź**





Kliknij po darmową  
prenumeratę!

ZDROWE ODŻYWIANIE



# Prawidłowe przechowywanie żywności



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/MarianVejcik



By odżywiać się zdrowo warto zadbać nie tylko o wybór zdrowych produktów żywnościowych na co dzień, ale także o ich odpowiednie przechowywanie. Dzięki wiedzy i świadomości w jakich warunkach dany produkt przechowuje się najlepiej, dłużej zachowasz jego świeżość, a tym samym lepiej zadbasz o dostarczenie sobie i swoim bliskim maksimum cennych wartości odżywczych.

## Poznaj proste zasady prawidłowego przechowywania różnych grup produktów spożywczych:

**1.** **Warzywa i owoce** przechowuj w dolnej szufladzie lodówki, nieumyte i pozbawione foliowych opakowań. Myj je przed samą obróbką lub

jedzeniem. Chłodne warunki szczególnie lubią **warzywa korzeniowe** i **drobne owoce jagodowe**. Poza lodówką dużo szybciej zmarnieją.

**2.** Istnieją jednak pewne wyjątki od powyższej reguły. Poza lodówką, w temperaturze pokojowej w specjalnych koszykach lub półmiskach najlepiej przechowują się **owoce egzotyczne**, w tym **owoce cytrusowe, mango, banany, ananas** i uwaga - **melon** oraz **arbuz**. Poza lodówką warto też trzymać **pomidory, ogórki, cukinię, awokado, dynię, czosnek, cebulę i jabłka**. Choć te ostatnie w lodówce też poradzą sobie całkiem dobrze.

**3.** Twarde i niedojrzałe **gruszki, śliwki, nektarynki, brzoskwinie**, czy **morele** w temperaturze pokojowej dużo szybciej dojrzeją i zmiękną.



**4.** **Ziemniaki** najlepiej przechowują się w piwnicy lub w warunkach do niej zbliżonych, czyli chłodnych i osłonięte od światła. Wtedy zbyt szybko nie zaczną kiełkować.

**5.** Produkty suche jak **mąka, cukier, makaron, ryż, kasze, płatki, orzechy, pestki, nasiona strączkowe** najlepiej przechowywać w specjalnie do tego przeznaczonych

plastikowych lub szklanych, szczelnie zamykanych pojemnikach i słojach.

**6.** **Pieczycwo** trzymaj w chlebaku, ewentualnie w papierowym lub materiałowym „opakowaniu”, tak by miało swobodny dostęp powietrza. Pamiętaj, że świetnym sposobem na przechowywanie nadmiaru bułek, czy chleba jest ich mrożenie.





**7.** Takie produkty jak **tłuszcze**, zwłaszcza margarynę, czy masło, **dodatki spożywcze** jak majonez, musztarda i keczup, otwarte konserwy, słoiki, napoje, soki i inne napoczęte przetwory zawsze przechowuj w lodówce. **Olej i oliwę z oliwek** możesz przechowywać też poza lodówką. Najlepiej zwróć uwagę na zalecenia producenta na etykiecie. Jeśli zdecydujesz się na trzymanie oliwy z oliwek w lodówce, to pamiętaj, że może ona lekko zmętnieć, co jest procesem naturalnym.

**8.** **Miód** przechowuj w temperaturze pokojowej w zacienionym miejscu, na przykład w szafce.

**9.** **Produkty nabiałowe, ryby** oraz inne **mięsa**, jeśli je spożywasz, umieść w lodówce - mięso na dolnej półce, gdzie jest najniższa

temperatura. **Jajka** możesz trzymać w specjalnie przeznaczonym do tego miejscu na drzwiach lodówki. Pamiętaj, by myć je dopiero przed użyciem - dłużej zachowają świeżość.

**10.** **Sery żółte i twarogowe** oraz **wędliny** najlepiej przechowują się w pergaminie lub zapakowane próżniowo, a otwarte - w specjalnie przeznaczonych do tego celu szklanych lub plastikowych pojemnikach.

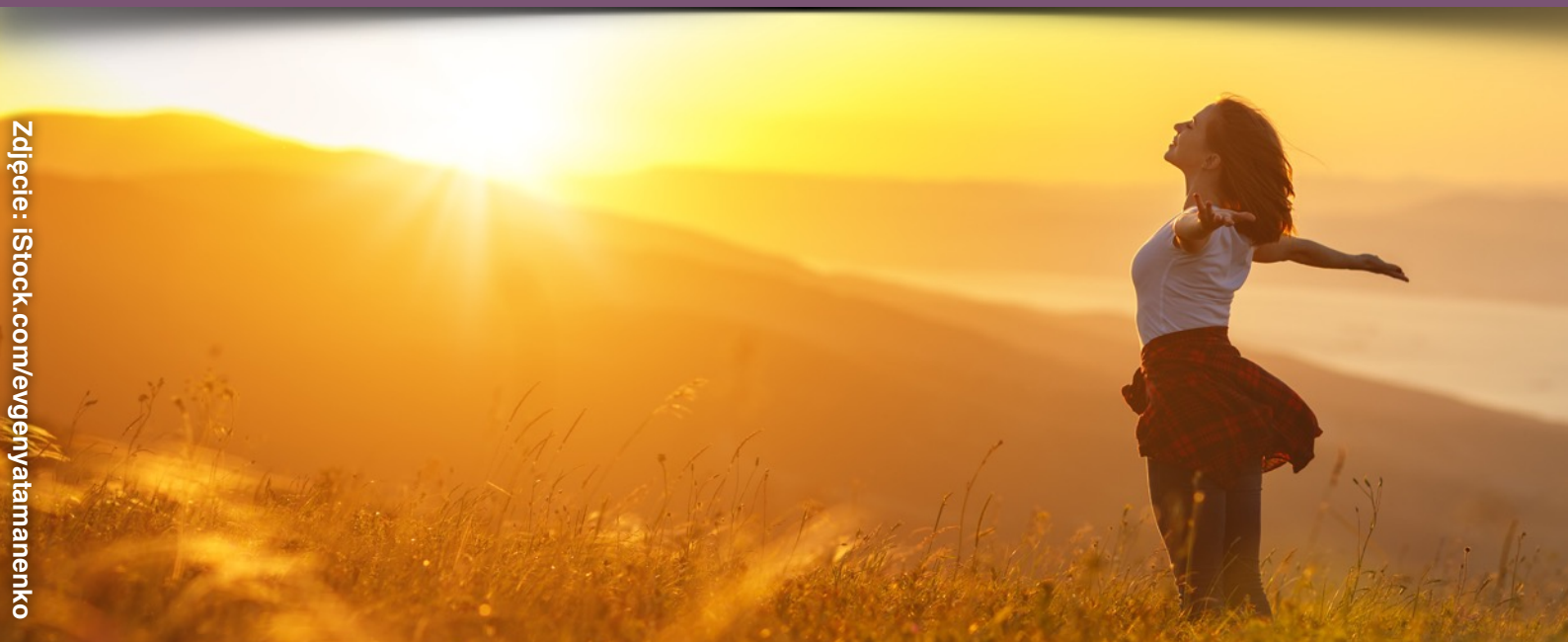
**11.** Zawsze warto czytać etykiety producenta i jego zalecenia co do przechowywania danego produktu.

**12.** Pamiętaj, by żadnego bez wyjątku produktu spożywczego nie mrozić dwa razy.

# 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.






Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY

# Działanie pełne Mocy





## **Działanie pełne mocy jest działaniem z wyraźną intencją.**

Kiedy chcesz coś zrobić, to najpierw wyobraź sobie pozytywny rezultat tego, co chcesz zrobić. Kiedy wyobrazisz sobie to kilkukrotnie, Twoja podświadomość przyzwyczai się do pozytywnego rezultatu i nie będzie się już tak opierała przed tym działaniem.

Jedyną przyczyną oporu przed działaniem jest lęk, że coś mogłoby pójść nie tak lub lęk przed innymi konsekwencjami tego działania.

**Pokazując podświadomości  
pozytywny rezultat usuwasz  
przyczynę lęku!**

**Twoje wyobrażenie ma  
moc niewyobrażalną.**

**Twój umysł nie widzi  
różnicy między tym, co sobie  
wyobrażasz, a tym, co dzieje  
się naprawdę!**

Często ludzie chcą działać, wykonują nawet pierwszy krok, jednak po jakimś czasie rezygnują. Brak im wytrwałości. A brak wytrwałości w działaniu najczęściej jest wynikiem jednej rzeczy:

Podświadomość jest przekonana, że i tak niewiele z tego wyjdzie, czyli obawia się negatywnych skutków działania.

W takiej sytuacji podświadomość już nawet nie patrzy na cel, tylko na ograniczenia i to, co ewentualnie mogłoby się nie udać.

Jeśli zauważasz powyższy mechanizm u siebie, to przed realizacją kolejnego celu wypróbuj następujący sposób.

Ponieważ Twoja podświadomość nie rozróżnia tego, co się dzieje naprawdę, od tego, co tylko sobie wyobrażasz, to wyobraź sobie, pozytywny skutek swoich działań. Pokaż podświadomości, że to się udaje. Że warto działać, że cel jest wspaniały i z łatwością go osiągasz.



Z reguły około 30 dni takiego wyobrażania wystarcza, by cel można było osiągnąć łatwo i przyjemnie.

W ten sposób często uwalnia się też podświadomość od lęków, obaw i różnych wątpliwości. Wystarczy pokazać jej pozytywny scenariusz tego, czego podświadomość się boi. Lęk podświadomości powstał w dokładnie ten sam sposób! Być może wielokrotnie widziałeś, jak innym się coś nie udawało,

mówiono, że się nie uda, pokazywano, że jest tak trudno itp. To skutecznie przekonało Twoją podświadomość, że lepiej Cię zniechęcić do podobnych działań.

A co jeśli wydaje Ci się, że cały Wszechświat odciąga Cię od jakiegoś celu? Kiedy wszystko układa się tak, jakbyś miał tego celu nie osiągnąć? Możesz mieć takie wrażenie w trzech przypadkach, kiedy:





## 1. Cel jest błędny i istnieje dla Ciebie coś znacznie lepszego.

Wtedy masz odczucie, że wszystko idzie niezwykle opornie niezależnie od tego co i jak Ty robisz.

## 2. Możesz mieć takie odczucie, jeśli sam zbyt szybko porzucasz swój cel.

Drzewo, by wydać owoce potrzebuje roku. Każda przemiana potrzebuje transformacji. Skoro w tej chwili czegoś jeszcze nie masz, to znak, że to, co w tej chwili w Tobie jest nie harmonizuje z tym celem i trzeba dokonać zmian w swoim wnętrzu. Takie zmiany wymagają koncentracji na celu i czasu. To wszystko.

## 3. Nie uruchamiasz energii materializacji.

Chodzi tu o brak wiary w swój cel, czyli brak wystarczającej koncentracji na nim. By cel mógł się zmaterializować trzeba uruchomić energię. Energię uruchamiasz za każdym razem, kiedy wyobrażasz sobie cel, jako zrealizowany i spełniony. Kiedy wyobrażasz sobie jak wiele radości osiągnięcie tego celu Ci daje.

Jakiegokolwiek koncentrowanie się na wątpliwościach, na tym, że jeszcze tego celu nie masz, działa dokładnie odwrotnie. Energię materializacji najlepiej uruchamiać kilka razy dziennie. Za każdym razem wystarczy dosłownie parę minut!

Trzeba w sobie wytworzyć uczucie i energię posiadania tego, co chcesz osiągnąć i cieszenia się tym.

To wszystko razem wzięte sprawia, że zaczynasz ze swoim celem harmonizować. I w ten właśnie prosty sposób Twój cel się materializuje.



Istnieje jeszcze inny lęk, który skutecznie hamuje Twoje działania oraz materializację Twoich celów. Chodzi o lęk przed tym, że coś mogłoby pójść źle, niezgodnie z planem.

**Często obawa, że coś znowu źle zrobię jest przyczyną tego, że coś się nie udaje.**

I tu znów wystarczy zastąpić tę obawę radosną pewnością i zaufaniem, że jestem kompetentny, że to, co robię jest wystarczająco dobre, więc mogę się rozluźnić.

Mogą się tu okazać bardzo pomocne afirmacje typu:

*Jestem świetny w tym, co robię i wszystko wspaniale mi wychodzi.*

*Mogę się odprężyć, mogę się rozluźnić i zaufać, bo Wszechświat wspiera mnie w moim działaniu.*

*Działam z łatwością i radością i zawsze przynosi to wspaniałe rezultaty.*





To, że coś Ci czasem nie wychodzi, jest tylko materializacją Twoich podświadomych obaw i strachu. Pewność siebie powinna szybko pomóc. I jeszcze jedno.

Zdarza się, że niektórzy obawiają się też jak ich działania ocenią inni. Są wtedy niepewni siebie i wszystko dosłownie leci im z rąk. Tu z kolei bardzo pomocne okaże się utrwalanie sobie następującego wyobrażenia:

*Jestem wystarczająco  
dobry w tym, co robię,  
więc mogę się rozluźnić.*

*Czuję się świetnie  
i pewnie niezależnie  
od tego, co myślą  
o mnie inni ludzie.*

Wszystkie te lęki, obawy, wątpliwości i opory przed działaniem są bardzo powszechne i tak naprawdę są tylko pewnym etapem do przejścia, by móc w pełni i z lekkością przejawiać swój

najwspanialszy potencjał w każdej dziedzinie życia.

Jeśli chcesz prawdziwie rozwinąć skrzydła, musisz poczuć się w pełni bezpiecznie w świecie zawsze i wszędzie.

**Kiedy czujesz się w pełni  
bezpiecznie, zaczynasz  
prawdziwie działać, cieszyć  
się, realizować, tworzyć,  
wzrastać, kochać.**

Reklama własna Wydawcy

**Jak uruchomić nowy  
kanał sprzedaży  
towarów i usług?**

**Dowiedz się ->**



***„Tworzenie dobrego związku to nie próba zmiany partnera i dopasowywanie go do własnych wyobrażeń.***

***Zdrowy, szczęśliwy i spełniony związek tworzymy, kiedy poznając dogłębnie drugą osobę, jej wady, zalety, jej mocne i słabe strony, nadal chcemy z nią być, bo wiemy, że właśnie taka nas uszczęśliwia.***

***Towarzyszy temu poczucie wolności, akceptacji, otwartości na drugiego człowieka, a także lekkość i rozluźnienie.”***





Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY

# Podświadome przyczyny nadwagi





**Każda Twoja myśl, każde słowo, przekonanie jest energią. Twoje ciało to także energia zagęszczona tylko do postaci widzialnej. Energia Twoich myśli, wyobrażeń i przekonań nieustannie przenika energię Twojego ciała, odpowiednio kształtując je i formując.**

Dlatego Twoje negatywne myśli, przekonania i wyobrażenia wpływają negatywnie na Twoje ciało - jego wygląd i zdrowie. Natomiast Twoje pozytywne, pełne miłości, pewności i spokoju myśli i wyobrażenia, kształtują Twoje ciało zgodnie z najwyższą równowagą i harmonią.

**Poznaj najgłębsze podświadome przyczyny problemów z wagą:**

- 1. Negatywne przekonania i wyobrażenia dotyczące jedzenia oraz odchudzania.**  
Jak mógłbyś schudnąć wierząc, że jest to trudne lub nawet niemożliwe? Jak miałbyś tego dokonać wierząc, że każde jedzenie Cię tuczy? To się wzajemnie wyklucza.
- 2. Czerpanie ukrytych korzyści płynących z nadmiernej wagi, jak chęć ochrony siebie i swojego ciała przed niebezpieczeństwami, w które wierzysz.**
- 3. Błędne wzorce i wyobrażenia dotyczące jedzenia nabyte w dzieciństwie, jak jedzenie w pośpiechu, wśród gniewu i negatywnych emocji.**



Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/RobertoDavid



#### 4. **Poczucie winy, niska samoocena, negatywne przekonania i wyobrażenia dotyczące innych ludzi, życia i świata.**

Kiedy czujesz się winny lub zaniżasz swoją wartość, wypełniasz siebie negatywną energią o niskiej vibracji. Kiedy wierzysz, że życie jest ciężkie, świat zły, a inni ludzie tylko chcą Ci zaszkodzić, to jesteś spięty i trudno Ci się rozluźnić. Wszystko to tworzy realne napięcia energetyczne w Twoim ciele, co z kolei jest przyczyną wielu nieprawidłowości w Twoim ciele.

#### 5. **Negatywne nawyki związane z jedzeniem,** jak wewnętrzny przymus zjadania emocji - lęku, złości, poczucia winy, niskiej samooceny, poczucia porażki itp., odruchowy nawyk wypełniania się jedzeniem, gdy tak naprawdę potrzebujesz miłości, akceptacji, czy przyjemności.

#### 6. **Brak poczucia bezpieczeństwa, żale i pretensje wobec innych ludzi.**

Energia strachu, czy trzymane żale są energią pozbawioną miłości i harmonii i w taki sposób materializują się w Twoim ciele. Nie chcąc ich puścić, tak samo nie chcesz uwolnić z siebie nadmiarowych kilogramów. Cały czas czujesz się zraniony i skrzywdzony.

#### 7. **Niekochanie siebie.** Kiedy nie kochasz siebie, prawdopodobnie nie kochasz też swojego ciała.

Chcąc uzyskać i utrzymać szczupłą i zdrową sylwetkę, warto sięgnąć do swojego wnętrza. Warto pozbyć się wszystkich najgłębszych, podświadomych przyczyn otyłości. Kiedy zlikwidujesz przyczynę samoistnie zniknie także i skutek w postaci nadmiarowych kilogramów. Taka jest naturalna kolej rzeczy. Powodzenia!



# 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.





Kliknij po darmową prenumeratę!

MAGIA I WRÓŻBY

# Pozytywny Horoskop





**Kolejna porcja pozytywnych inspiracji dla Ciebie!  
Sprawdź swój Znak Zodiaku.**

## Wodnik



Koniec nudy. Nadchodzi dla Ciebie intensywny czas obfitujący w wiele ciekawych spotkań i wydarzeń. Nie zapominaj w tym wszystkim o sobie. Znajdź czas, żeby się zatrzymać i wyciszyć. To niezwykle ważne, by na dłuższą metę utrzymać wysoki poziom energii.

## Ryby



To czas wielu okazji i zmian, zwłaszcza w sferze zawodowej. Bądź uważny i obserwuj. W odpowiednim momencie śmiało podejmij najlepszą dla siebie decyzję. Pamiętaj przy tym, by na wszystko spojrzeć obiektywnie, analizując każde „za” i „przeciw”.

## Baran



Zadbaj o swoje zdrowie. To czas na zasłużony odpoczynek. Zafunduj sobie odrobinę relaksu - może ulubiony masaż lub zabieg kosmetyczny? Kieruj się ku wewnętrznej harmonii i pielęgnuj pozytywne podejście do życia.



## Byk

Letnia aura pobudza Twoją energię i rozpala wyobraźnię. Masz ochotę na odrobinę wakacyjnego szaleństwa? Pamiętaj, by uwzględnić w swoich planach paczkę dobrych przyjaciół. Przygoda w towarzystwie smakuje najlepiej.



## Bliźnięta

To dla Ciebie czas spokoju, harmonii i miłości w każdym wymiarze. Delektuj się tym i wypocznij. Zobacz, że nie musisz za niczym gonić i poczuj jak wiele życie samo w sobie jest w stanie Ci zaoferować.



## Rak

W najbliższym czasie zwróć większą uwagę na duchowy aspekt życia, niż na sprawy materialne. Skup się na swoim wnętrzu. Wsłuchaj się w siebie. Bądź sam dla siebie ważny. Pamiętaj, że Twój wewnętrzny głos poprowadzi Cię najlepiej.



## Lew



Nie zwalniasz tempa. Twój osobisty rozwój i zachodzące w Tobie pozytywne zmiany nabierają rozpędu. Jeśli jeszcze nie czujesz powiewu optymizmu i wyraźnego zadowolenia z takiego obrotu spraw, już wkrótce się one pojawią. Pozytywnymi skutkami tego, co dzieje się teraz będziesz cieszył się jeszcze przez długi czas.

## Panna



Zyskujesz na popularności. Coraz bardziej doceniasz siebie i ma to wyraźne odzwierciedlenie w Twojej pracy i relacjach z ludźmi. Doświadczysz tej dobrej passy na wielu polach, również w finansach. Wykorzystaj to i zafunduj sobie jakąś ekstra przyjemność. Zasłużyłeś. Nie daj się jednak ponieść rozrzutności i przystopuj w odpowiednim momencie.

## Waga



Przyszedeł czas zbierania plonów po wytężonej pracy. Ciesz się nimi i wiedz, że w pełni na wszystkie sukcesy i nagrody zasłużyłeś. Wrzuć teraz na luz i naucz się czasem odpuszczać. Nie zaogniaj konfliktowych sytuacji. Szkoda życia na negatywne emocje.



## Skorpion



Otwórz się bardziej na ludzi. Potrzebujesz tej wymiany energii do osiągnięcia wewnętrznej równowagi. Bądź aktywny i działaj, wsłuchując się przy tym w siebie. To dla Ciebie bardzo ważne, by być w kontakcie z samym sobą i swoimi odczuciami. Pozostań świadomy.

## Strzelec



To dla Ciebie dobry czas. Nabierzesz pewności siebie i ujawnisz to, co masz w sobie najlepszego. Doświadczysz silnego wsparcia ze strony świata. Ciesz się tym i delektuj. Jesteś „na fali” i właśnie taki stan jest dla Ciebie naturalny.

## Koziorożec



W najbliższym czasie odkryjesz wielką radość z robienia czegoś dla innych i wspierania ich. Nie zapominaj w tym wszystkim jednak o sobie i o swoich potrzebach. Zachowaj zdrowy balans, który zawsze i wszystkim przynosi największe korzyści.



Kliknij po darmową prenumeratę!

MAGIA I WRÓŻBY



# Jak samodzielnie badać czakry?



Sposoby, które za chwilę poznasz są bardzo łatwe, praktyczne i przydatne.

**Nawet bez nauki  
zaawansowanych metod  
możesz samodzielnie  
sprawdzić, w jakim stanie  
są Twoje czakry.**

To sposoby, które możesz zastosować samodzielnie już dziś. Nie wymagają od Ciebie opanowywania żadnych skomplikowanych umiejętności.

## **Pierwsza metoda to sprawdzanie stanu czakry za pomocą energii dłoni.**

Zaburzona czakra zawsze pobiera dużo energii z dłoni, kiedy do niej dłoń przyłożysz. Poczujesz to jako ciepło bijące z czakry. Kiedy przesuniesz dłoń w miejsce obok czakry, to odczucie tego ciepła zniknie.

Oczywiście do tego celu zawsze posługuj się swoją dłonią dawczą. Zazwyczaj jest to dłoń prawa. U osób leworęcznych może zdarzyć się, że będzie to dłoń lewa.

**W ten sposób z łatwością  
możesz odnaleźć swoje czakry.  
Przynajmniej te, które są  
zaburzone i pobierają energię.**

## **Dlaczego tak to działa?**

Zaburzenie czakry wynika z silnych napięć, zaburzeń sfery energetycznej, zakorzenionych emocjonalnych wzorców itp. Można to porównać do takiej rany energetycznej. W zaburzonej czakrze brakuje energii. Po przyłożeniu do niej dłoni dawczej, energia będzie zasysana do czakry do momentu, kiedy czakra się zharmonizuje. Niestety bez odnalezienia przyczyn tych zaburzeń i usunięcia ich, takie zharmonizowanie działa tylko na chwilę.





### **Energetyzując czakrę nie usuwasz przyczyny zaburzenia.**

Najczęściej przyczyna zaburzenia czakry nie jest tylko energetyczna, czyli problem nie znajduje się w ciele energetycznym człowieka, a w jego ciałach wyższych. By zanalizować problem trzeba przeanalizować również ciało emocjonalne, mentalne i przyczynowe. Przy czym wystarczy, że zanalizujesz tylko ciało przyczynowe. Jednak o wiele łatwiej jest to zrobić, jeśli analizujesz po drodze ciała emocjonalne i mentalne.

**Istnieje także drugi sposób, który pozwoli Ci całkiem trafnie sprawdzić stan swoich czakr i to bez nauki zaawansowanych metod analizy.**

To bardzo prosty i pomocny sposób. Warto go poznać.

Przede wszystkim zwracaj uwagę na swoje ciało. Czakra, która jest zaburzona często nie dostarcza wystarczającej ilości energii życiowej do organów, które ją otaczają.

### **To dlatego pojawiają się w tych miejscach uczucie ucisku, bólu lub jakieś inne dolegliwości.**

Stąd też możesz być z dużym prawdopodobieństwem pewny, że na przykład problemy z tarczycą powiązane są z zaburzeniami w czakrze gardła.

### **Wystarczy zanalizować to, co czujemy w swoim ciele i powiązać to z odpowiednią czakrą. Głównie chodzi tu o powtarzające się lub dłużej trwające odczucia i dolegliwości.**

Ciekawym, choć nieco nietypowym przykładem tej zależności jest problem nadmiernego czerwienienia się w różnych sytuacjach.

Kliknij po darmową  
prenumeratę!

MAGIA I WRÓŻBY



Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/humonia



**Nadmierne czerwienienie się jest najczęściej wynikiem zaburzenia czakry gardła, a także czakry splotu słonecznego.**

Osoba z takim problemem, bardzo często czuje wyraźny ucisk na wysokości tych czakr, w szczególności w stresujących dla niej sytuacjach, czyli takich, które wywołują właśnie jej problem.

Z duchowego punktu widzenia wystarczy w tym przypadku uzdrowić to, co dotyczy czakry splotu słonecznego, czyli najczęściej są to relacje z ludźmi i sobą samym oraz to, co dotyczy czakry gardła, czyli swobodne, łatwe przejawianie i wyrażanie siebie.

Ważne jest także podniesienie własnej samooceny i ugruntowanie poczucia bezpieczeństwa. Mogą posłużyć do tego proste sugestie afirmacyjne, powtarzane zwłaszcza w stresowych sytuacjach, na przykład:

*Czuję się bezpiecznie i komfortowo w obecności innych ludzi.*

*Ja bezpiecznie mogę się odprężyć w obecności innych ludzi.*

Jeśli chodzi o podnoszenie samooceny wypróbuj pozytywne afirmacje typu:

*Jestem cenny i wystarczający taki, jaki jestem, dlatego swobodnie mogę być prawdziwym sobą.*

To główne kwestie, które warto uzdrowić przy problemie z nadmiernym czerwienieniem się. Dzięki temu sytuacja powinna szybko ulec pozytywnej zmianie.

Kliknij po darmową  
prenumeratę!

MAGIA I WRÓŻBY

# Alchemia Pisma

# Pochylenie Pisma





Psychografologia to dziedzina wiedzy, w której na podstawie analizy charakteru pisma odręcznego nakreśla się obraz osobowości i cech charakteru autora rękopisu. To fascynująca wiedza, a analogie i wnioski, które można w ten sposób wyciągnąć zaskakują i zdumiewają.

Dziś bliżej przyjrzymy się kolejnemu ważnemu aspektowi analizy psychografologicznej, a mianowicie **pochyleniu pisma**.

## Pochylenie Pisma

Jest jedną z podstawowych i już na pierwszy rzut oka widocznych cech pisma poddawanych analizie. Precyzyjnie określa temperament piszącego oraz jego nastawienie do innych ludzi i świata.

## Jak określić rodzaj nachylenia pisma?

Przede wszystkim trzeba wyznaczyć poziomą linię pisma, która oczywiście niekoniecznie będzie idealnie pozioma. Chodzi o nakreślenie całościowej tendencji linii pisma. Można pomóc sobie w tym linijką i ołówkiem.

Następnie w odniesieniu do tej linii określamy położenie poszczególnych liter. Interesuje nas ogólna tendencja większości liter, a nie skrupulatne zastanawianie się nad każdą konkretną literką.

Rozróżniamy trzy podstawowe sposoby pochylania pisma - **w prawą stronę, w lewą stronę** oraz **pismo proste** (usytuowane w pionie w stosunku do całej linii pisma).



Jeśli zastanawiasz się, czy rozpoznawanie sposobu pochylania pisma jest łatwe, to jak najbardziej jest. Pamiętaj, że w analizie psychografologicznej interesują nas tylko **wyraźne i wyróżniające się cechy pisma**. Dlatego jeśli masz wątpliwości, oznacza to, że nie występuje wyraźna tendencja i cecha ta nie jest w danym przypadku zbyt istotna i przydatna w analizie.

## Co oznacza pismo wyraźnie pochylające się w prawą stronę?

Z pewnością jego autorem jest osoba dynamiczna i temperamentna. Często najpierw coś zrobi, a dopiero potem pomyśli. Lubi wolność i niezależność, jest otwarta, ciekawa świata oraz ludzi, śmiało i odważnie prze do przodu. Osoby piszące w ten sposób uwielbiają działać. Czasem robią to zbyt impulsywnie, ale spokój i stanie w miejscu nie leży w ich naturze.

Im bardziej pismo pochyla się w prawą stronę, tym cechy osobowości opisane powyżej są wyraźniejsze. Warto wiedzieć, że duże pismo, przy jego jednoczesnym pochyleniu w prawo jeszcze bardziej uwydatnia dynamiczny, a nawet wybuchowy charakter piszącego.

## Pismo pochylone w lewą stronę

Osoby pochylające pismo w lewą stronę są ostrożne i wycofane. Sprawiają wrażenie jakby nieraz już się w życiu sparzyły i teraz wolą uważać. Mogą być przez innych postrzegane jako wyniosłe i skupione na sobie. Rzeczywiście zwykle dużo analizują i rozmyślają. Czasem nawet trudno im przejść do działania. Wolą bez końca planować i teoretyzować. Daje im to większe poczucie bezpieczeństwa, choć w ten sam sposób blokują swój naturalnych potencjał. Z drugiej strony to doskonali organizatorzy i stratedzy o ogromnych



ent, feminine, collection, t  
ng, women, soulful, trendy, w  
ble, wild, pretty, romanti  
modern, summer, feminine, o  
trend, flowers, pretty, fashion  
nt, spring, women, unique, s  
lful, modern, beauty, trendy,  
ollection, modern, original, ad  
feminine, flowers, elegant,  
ng, trendy, soulful, women, w  
adorable, pretty, wild, re  
mar bl... at l



pokładach cierpliwości i wytrwałości. Małe pismo dodatkowo wzmacnia cechy osobowości charakterystyczne dla pisma pochylonego w lewo. Z kolei pismo pochylone w lewo, lecz wyraźnie duże zdradza, że osoba pisząca w ten sposób pomimo swojego lęku i wycofania, pragnie bardziej się otworzyć i zaistnieć w otoczeniu.

## Pismo pionowe (prostopadłe)

Pismo proste to takie, które pisane jest pod kątem prostym, czyli 90 stopni w odniesieniu do głównej linii (płaszczyzny) pisma. Ludzi piszący w ten sposób są dumni, wyprostowani, a nawet w niektórych sytuacjach sztywni. Lubią kreować się na autorytety. Pragną być podziwiani. Chcą zachowywać się nienagannie i na odpowiednim poziomie zawsze i wszędzie. To nieco ograniczająca wolność, swobodę i spontaniczność postawa. Czasem warto bardziej się rozluźnić i nie uzależniać swojej samooceny od opinii innych.

## Pismo o zmieniającym się nachyleniu

Pismo o zmiennym nachyleniu to takie, w którym można wyraźnie i gołym okiem zaobserwować litery pisane pod różnym kątem i to w dość krótkim fragmencie rękopisu.

Osoba pisząca w ten sposób jest równie niestabilna i niestała jak jej pismo. Łatwo ulega zmiennym nastrojom i emocjom, a także jest podatna na wpływy i sugestie innych. Bywa to męczące dla niej samej i jej otoczenia, bo nigdy nie wiadomo jak taka osoba będzie się czuć i co zrobi za chwilę. A to potrafi dynamicznie się zmieniać.

Pismo o zmieniającym się pochyleniu bardzo często można zaobserwować u artystów, dla których zmienność nastrojów jest czymś pożądanym, pełniącym rolę twórczego uniesienia i natchnienia.



[www.dlacialaiduszy.pl](http://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](mailto:redakcja@dlacialaiduszy.pl)

Współpraca:  
[poczta@dlacialaiduszy.pl](mailto: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, 29 czerwca 2020

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK  
**Dla ciała**  
*i Duszy*

# Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

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

PODŚWIADOME PRZYCZYNY NADWYWAŻENIA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

Nr 06/2020 (17) dlaCialaiDuszy.pl

Relaksujące  
**DŹWIĘKI NATURY**  
POBIERZ MP3

**ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP**

**BŁONNIK POKARMOWY**  
WSZYSTKO, CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ

**JAK SAMODZIELNIE BADAĆ CZAKRY?**

3 przyczyny utraty lekkości życia

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

Ważne AUDIO "Poceniłam siebie"

**Pozytywny Horoskop**  
Jak zmniejszyć apetyt na słodycze?

WITAMINA D Najlepsza ze słońca

POBIERZ MUZYKĘ DO MEDITACJI

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**Kuchnia 5 Przemian**

22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele

ZA DARMO **MUZYKA do Relaksacji**

OCZYSZCZAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI JABŁKOWY DROGOCENNE

NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**Muzyka do masażu**

**Afirmacje Kobięcości**  
POBIERZ MP3

JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

DODATEK: **MUZYKA NA DOBRY SEN**

**POKOCHAJ SIEBIE**  
POBIERZ MP3

JAK ZDOBYĆ TO, CZEGO PRAGNIESZ?

SPOSOB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

SEANSY ODECHOWE - KROK PO KROKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**MUZYKA NA CZAKRY**  
POBIERZ MP3

**ANTYBIOTYKI Z NATURY**

STWARZAJ SWOJE SZCZĘŚCIE KAŻDEGO DNIA

KLUCZ DO PRACY, O JAKIEJ MARZYSZ

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

DODATEK: **MUZYKA DO RELAKSACJI**

**Uwalniające Przebaczenie**  
POBIERZ MP3

KWIAŁY OCZYSZCZAJĄCE, POWIETRZE

JAK PRZYGOTOWAĆ SIE DO SENSI (CIECZNOŚCIE)?

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDROŚCI?

WIEKOŚĆ PISMA, A ZWIĄZKI PARTNERSKIE

JAK STWORZYĆ KORZYŚNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

DODATEK: **MUZYKA DO JOGI**

PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO  
POBIERZ MP3

PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN

SEKRET SWYDROWNEGO KREWIANIA SWOJEGO ŻYCIA

PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

OTWIERANIE I UZDRAWIANIE CZAKRY GARDŁA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**ZYJ POZYTYWNE**  
POBIERZ MP3

NIEZAWODNY SPOSOB NA SPĘNIENIE MARZEN

POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY JEZIORO

OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

JAK ŻYĆ PIĘKNIE, LEPIEJ I RADOŚNIEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**HARMONIJNE RELACJE Z LUDZMI**  
POBIERZ MP3

ZIOŁOWE WSPARCIE NA JESIEŃ

NAJWIĘKSZA TAJEMNICA PRZEBACZENIA SOBIE I INNYM

POZWOŁ SOBIE NA ODOPIEK

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**POWODZENIE I SUKCES**  
POBIERZ MP3

JAK W 5 MINUT OCZYSZCZYĆ OTOCZENIE?

**POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH**

JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

DUCHOWE PRZYCZYNY ALERGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**DOSKONAŁE ZDROWIE**  
POBIERZ MP3

JAK POKOCHAĆ SIEBIE?

DODATEK: **MUZYKA do masażu**

NAJPOPULARNEJSZE NEUTRALIZATORY SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**UZRADIANIE WZIAKU PARTNERSKIEGO**  
POBIERZ MP3

CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?

JAKIE KORZYŚCI PRZYNIEMIE CI ŚWIADOME ODDYCHANIE?

JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIENAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE A WOLNA WOLA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA**  
POBIERZ MP3

PODSTAWY ZIOŁOLECZNICTWA

JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDZMI?

JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**KOCHAM SWOJE CIAŁO**  
POBIERZ MP3

KORZYSTAJ Z OTCZAJĄCEJ CIĘ CIECZNOŚCIE

NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?

EMOCJE PIERWSZY KROK BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ

JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZYSTWA U DZIECKA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**ŁATWOŚĆ I LOKOŚĆ**  
POBIERZ MP3

JAK MADRZE WSPIERAĆ BLISKICH?

JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?

**DŹWIĘKI NATURY**  
POBIERZ MP3

POZNAJ SEKRETY HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDZMI

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

## Dla ciała i Duszy

**RELAKS I ODPRIĘCIE**  
POBIERZ MP3

O CZYM MOWI TWOJE CIAŁO?

NAJWAŻNIEJSZE 4 KROKI BY UZDROWIĆ SWOJ ŚWIAT

POBIERZ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW