NATURALNE KURACJE DO PIELĘGNACJI TWARZY

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 08/2020 (19)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/LightFieldStudios

MUZYKA DO MEDYTACJI

POBIERZ MP3

Moc letnich warzyw i owoców

Fundament SUKCESU w każdej dziedzinie życia

HARMONIA DOMU - SEKRET WYSTROJU WNĘTRZ

Zamów darmową Prenumeratę

e-mailową

Kliknij i zamów darmową prenumeratę

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

Kliknij, by pobrać

Witaj w kolejnym, sierpniowym wydaniu magazynu *„Dla ciała i duszy”*.

Przygotowaliśmy dla Ciebie wiele ciekawych artykułów o różnorodnej tematyce. Znajdziesz w nich sporo inspirujących praktycznych porad i wskazówek. A wszystko po to, by żyć zdrowiej, piękniej i radośniej. Mam nadzieję, że Ci się spodobają.

Koniecznie wypróbuj nasze najnowsze nagranie - *Muzyka do medytacji*. Myślę, że umili Ci nastrój, wyciszy i odpręży nie tylko podczas praktyk medytacyjnych.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę 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

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 8

Moc letnich warzyw i owoców
Strona 10

Jak uruchomić **przyciąganie** tego, co najlepsze?
Strona 37

Dlaczego **afirmacje** czasem nie działają?
Strona 45

Fundament **SUKCESU** w każdej dziedzinie życia
Strona 52

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/LaraZahnerPhotography

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

Naturalne kuracje do pielęgnacji twarzy
Strona 58

Harmonia Domu **Sekrety wystroju wnętrz**
Strona 62

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - **Zatoki i jama ustna**
Strona 66

Pozytywny Horoskop
Strona 70

Alchemia Pisma - **Pochylenie Pisma,** a relacje partnerskie
Strona 77

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/PavelIvanov

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

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!

Moc letnich warzyw i owoców

Zdjęcie: iStock.com/Julia_Sudnitskaya

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lato to czas największej obfitości różnorodnych warzyw i owoców. I choć wiele z nich uchodzi za pospolite, to wszystkie kryją w sobie mnóstwo cennych wartości. Warto je znać, doceniać, a przede wszystkim z nich korzystać.

Agrest

- ma w swoim składzie witaminy: A, C, E i z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy, czyli witaminę B9),
- a także minerały: żelazo, fosfor, magnez, miedź i potas,
- jest bogaty w kwasy organiczne (kwas jabłkowy i cytrynowy), taniny, luteinę i flawonoidy,
- zawiera dużo błonnika (pektyny),
- korzystnie wpływa na oczy,
- reguluje trawienie i łagodzi zaparcia,
- koi nerwy, niweluje stres,
- wykazuje działanie moczopędne,
- sprzyja utrzymaniu równowagi kwasowo - zasadowej organizmu,
- pomaga pozbyć się metali ciężkich,
- wspiera serce,
- jest dobroczynny dla stawów, kości i zębów.

Zdjęcie: ruslanababenko(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

Botwina

- zawiera witaminy A, C, K, D, E oraz z grupy B,
- jest bogata w żelazo, wapń, magnez, potas, fosfor, miedź oraz sód,
- ma sporo błonnika,
- a także przeciwutleniaczy,
- pobudza apetyt i pracę jelit, a tym samym trawienie,
- koi nerw, wycisza i uspokaja,
- wspomaga krążenie i ma właściwości krwiotwórcze,
- reguluje poziom cholesterolu,
- wspiera wątrobę,
- pomoże przy męczącej zgadze,
- nawilża od wewnątrz skórę,
- wzmacnia włosy i paznokcie,
- powinny na nią jednak uważać osoby z problemami nerek, np. przy kamicy nerkowej.

Bób

- jest bogaty w witaminę K oraz witaminy z grupy B, a w szczególności sporo w nim kwasu foliowego (witamina B9),
- ma dużo żelaza, magnezu oraz miedzi,
- to źródło wartościowego białka roślinnego,
- zawiera sporo błonnika, zwłaszcza w łupinach, które także warto jeść,
- pomaga obniżać poziom cholesterolu,

Zdjęcie: PhotoMIX-Company(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- reguluje ciśnienie,
- pozytywnie wpływa na pracę jelit,
- doskonale syci,
- polecany przy niedokrwistości.

Cukinia

- bogata jest w witaminy C, K, A (beta-karoten) i witaminy z grupy B,
- zawiera potas, żelazo, magnez, sód, fosfor, wapń, miedź i mangan,
- ciekawostką jest fakt, że nie kumulują się w niej metale ciężkie,
- działa odkwaszająco na organizm,
- wspomaga trawienie,
- zawiera dużo wody,
- łagodzi dolegliwości ze strony układu pokarmowego, zwłaszcza wątroby.

Zdjęcie: stevepb(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

Czereśnie

- mają w swoim składzie witaminy z grupy B, witaminę C, A, K i P,
- oraz minerały: potas, wapń, żelazo i jod,
- obfitują w przeciwutleniacze zwalczające niekorzystne dla nas wolne rodniki,
- wspomagają układ krążenia, w tym serce,
- wykazują działanie oczyszczające i odtruwające,
- pomagają usuwać nadmiar soli z organizmu, a tym samym korzystnie wpływają na pracę nerek,
- łagodzą niektóre dolegliwości układu moczowego,
- pozytywnie wpływają na stawy - wykorzystywane są w leczeniu artretyzmu,
- regulują przemianę materii,
- wspomagają produkcję hormonów tarczycy.

Fasolka szparagowa

- zawiera witaminy: A, C, E, K, z grupy B, zwłaszcza bogata jest w kwas foliowy (witaminę B9),
- minerały: magnez, potas, fosfor, wapń, żelazo, fluor, miedź oraz mangan,
- posiada niski indeks glikemiczny,
- wspiera układ nerwowy,
- obniża poziomu złego cholesterolu we krwi,
- poprawia krążenie, chroni serce,

Zdjęcie: PhotoMIX-Company(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- pozytywnie wpływa na wygląd skóry,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- poprawia krzepliwość krwi,
- działa moczopędnie, dzięki czemu wykazuje działanie detoksykujące,
- wspomaga pracę nerek,
- łagodzi objawy syndromu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i menopauzy,
- zawiera silne przeciwutleniacze - flawonoidy - chroniące organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i opóźniające procesy starzenia komórek,
- dzięki zawartości błonnika korzystnie wpływa na trawienie i przynosi ulgę przy zaparciach,
- obniża ciśnienie krwi,
- wspomaga leczenie artretyzmu.

Groszek zielony

- to bogactwo witamin z grupy B, K, A, C i E,
- oraz takich minerałów jak: wapń, fosfor, sód, potas, żelazo, cynk, magnez, mangan, molibden i selen,
- zawiera błonnik pokarmowy,
- obniża poziom niekorzystnego cholesterolu we krwi,
- wspiera serce i cały układ krążenia,
- poprawia kondycję skóry,
- wzmacnia odporność organizmu,
- poprawia krzepliwość krwi,
- wspiera prawidłowe wchłanianie wapnia,

Zdjęcie: MockupGraphics(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- pomaga przy anemii,
- reguluje ciśnienie,
- zapobiega skurczom mięśni,
- chroni przed osteoporozą,
- wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego,
- łagodzi objawy depresji.

Jagody

- są bogate w witaminy: C, A, z grupy B, E i K,
- minerały: selen, cynk, miedź, mangan, fosfor, magnez, potas, sód, wapń i żelazo,
- zawierają antocyjany - korzystny dla zdrowia barwnik z grupy flawonoidów,
- a także sporo błonnika,

- posiadają właściwości przeciwbakteryjne,
- wspomagają pracę układu pokarmowego,
- zwiększają odporność organizmu,
- chronią przed chorobami cywilizacyjnymi,
- pozytywnie działają na oczy,
- pomagają utrzymać skórę w dobrej kondycji.

Jeżyny

- to cenne źródło witaminy A, C, E, K, D i witamin z grupy B,
- oraz następujących minerałów: żelazo, potas, wapń, magnez, fosfor, sód, cynk, miedź, mangan, selen,

Zdjęcie: PublicDomainPictures(pixabay.com)

Zdjęcie: No-longer-here(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- podobnie jak jagody mają w swoim składzie antocyjany - korzystne związki z grupy flawonoidów odpowiedzialne między innymi za intensywny charakterystyczny kolor jeżyn,
- posiadają cenne dla nas antyoksydanty,
- i sporo błonnika pokarmowego.

Kalafior

- to witaminy z grupy B, a także C, A, E i K,
- minerały: potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, chlor, fluor, fosfor, jod, mangan, miedź oraz sód,
- ma niski indeks glikemiczny, więc jest idealny dla cukrzyków,
- zawarty w kalafiorze błonnik z kolei to cenne wsparcie dla układu pokarmowego,
- ma w swoim składzie dużo przeciwutleniaczy,
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie,
- poprawia pamięć,
- przeciwdziała osteoporozie.

Zdjęcie: Buntysmum(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kalarepka

- to głównie witaminy C i z grupy B,
- minerały: miedź, wapń, potas, magnez i żelazo,
- to cenne źródło błonnika pokarmowego,
- warto wiedzieć, że liście kalarepy są także jadalne i bogate w witaminy: A, K, z grupy B oraz bardzo duże ilości żelaza, dlatego ich spożywanie szczególnie polecane jest anemikom.

Maliny

- dostarczą witaminy C, E i witamin z grupy B,
- bogate są w minerały: potas, żelazo, magnez i wapń,
- zawierają błonnik pokarmowy, a dokładnie pektyny,
- a także dobroczynne kwasy organiczne - salicylowy, jabłkowy i cytrynowy,
- pomagają zbić gorączkę,
- wykazują działanie napotne i rozgrzewające,
- uspokajają,
- obniżają ciśnienie krwi,
- wzmacniają serce,
- wspomagają leczenie anemii,
- regulują gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu,
- wzmacniają układ odpornościowy,
- dzięki właściwościom antyoksydacyjnym chronią przed wpływem wolnych rodników i opóźniają procesy starzenia.

Zdjęcie: PublicDomainPictures(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

Mirabelki

- zawierają witaminy: C, A, E, z grupy B i K,
- minerały: fosfor, magnez, potas, wapń, żelazo,
- błonnik (pektyny) i dobroczynne garbniki,
- obecność kwasów organicznych (jabłkowego i cytrynowego) zwiększa przyswajalność wapnia i żelaza,
- tym samym mirabelki przeciwdziałają odwapnieniu kości i anemii,
- korzystny stosunek potasu i sodu dobroczynnie wpływa na nerki,
- to bogate źródło antyoksydantów, a dokładnie polifenoli,
- pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi,
- minimalizują reakcje alergiczne organizmu,
- sprzyjają zachowaniu zdrowej i młodej skóry,
- warto wiedzieć, że cenne składniki mirabelki zawierają zarówno w świeżych, jak i suszonych owocach,
- regulują pracę jelit,
- zapobiegają zaparciom,
- wykazują pozytywny wpływ na układ krążenia.

Natka pietruszki

- to bogactwo witaminy: A, C, E, kwasu foliowego (witaminy B9),

Zdjęcie: StephanieAlbert(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- minerałów: wapnia, sodu, magnezu, dużej ilości żelaza, potasu, fosforu, cynku, miedzi i manganu,
- posiada kilka razy więcej witaminy C niż owoce cytrusowe,
- stosowana pomocniczo w leczeniu dolegliwości dróg moczowych oraz nerek,
- zapobiega anemii,
- wykazuje właściwości dezynfekujące - rozdrobniona i nałożona na ranę działa kojąco,
- wspomaga trawienie i przeciwdziała dolegliwościom trawiennym,
- poprawia wzrok, zwłaszcza widzenie o zmierzchu,
- odświeża oddech - żucie natki pietruszki niweluje nieprzyjemny zapach z ust, na przykład po zjedzeniu czosnku,
- łagodzi bóle menstruacyjne,
- odtruwa organizm,
- pomaga pozbyć się nadmiaru wody,
- pomoże przy dolegliwościach wątroby, wzdęciach oraz gazach,
- stosowana przy artretyzmie,
- pomocna także przy astmie.

Ogórki

- zawierają witaminy: A, z grupy B, C, E i K,
- minerały: cynk, fosfor, magnez, potas, sód, wapń i żelazo,
- w ponad 90% składają się z wody,
- to także źródło cennego błonnika,
- wykazują działanie kojące, oczyszczające i ściągające, dlatego chętnie

Zdjęcie: KenStock(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

wykorzystywane są w kosmetykach do pielęgnacji twarzy przeznaczonych szczególnie dla cery tłustej i skłonnej do trądziku,
- delikatny i orzeźwiający aromat ogórka znalazł swoje zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym,
- warto wiedzieć, że surowy ogórek ma w sobie enzym, który niszczy witaminę C zawartą w innych warzywach - by zneutralizować działanie tego enzymu przy łączeniu świeżych ogórków z pomidorami, czy papryką bogatymi w witaminę C, warto dodać do nich nieco octu lub zamiast świeżych ogórków, użyć kiszonych,
- ogórki pomagają odprowadzać nadmiar wody z organizmu,
- świetnie sprawdzają się na obrzęki,
- odtruwają organizm,
- korzystnie wpływają na równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

Papryka

- naturalne bogactwo witaminy: C, A, E,
- oraz wapnia i potasu,
- zawiera polifenole neutralizujące wolne rodniki, dzięki czemu spowalnia proces starzenia się organizmu,

Zdjęcie: Nikiko(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- świeża papryka zawiera kilka razy więcej witaminy C, niż cytryna,
- sproszkowana z kolei poprawia trawienie i pobudza apetyt,
- ma korzystny wpływ na kondycję naczyń krwionośnych,
- likwiduje bóle głowy,
- pomaga obniżyć ciśnienie krwi,
- wspiera cały układ krążenia.

Pomidory

- mają w sobie witaminę A (beta-karoten), dużo witaminy C, a także witaminy: E, z grupy B oraz K,
- ponadto zawierają cenne minerały: magnez, wapń, żelazo, dużo potasu, fosfor, mangan, miedź, kobalt i brom,
- są źródłem pektyn (błonnika pokarmowego), który zawarty jest też w pestkach pomidorów,
- są bogatym źródłem likopenu - cennego przeciwutleniacza, który chroni serce i pozytywnie wpływa na cały układ krążenia,
- co ciekawe, likopen nie ginie podczas obróbki cieplnej pomidorów - wręcz przeciwnie, w przetworach pomidorowych

Zdjęcie: Buntysmum(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

jest go nawet kilka razy więcej, niż w świeżych pomidorach,
- pomidory opóźniają procesy starzenia,
- poprawiają trawienie,
- obniżają cholesterol,
- działają moczopędnie,
- obniżają ciśnienie krwi,
- zwiększają odporność,
- łącząc je z surowymi ogórkami pamiętaj o dodaniu octu - świeże ogórki zawierają enzym niszczący witaminę C tak cenną w pomidorach, a środowisko kwaśne neutralizuje działanie tego enzymu,
- ze względu na zawartość bromu, pomidory wspomagają pracę układu nerwowego,
- posiadają właściwości upiększające,
- wzmacniają naczynia krwionośne,
- nawilżają skórę i działają przeciwzmarszczkowo,
- kosmetyki zawierające wyciąg z pomidorów rozjaśniają przebarwienia i łagodzą zmiany trądzikowe,
- stanowią naturalną ochronę przed słońcem,
- warto wiedzieć, że suszone pomidory zawierają jeszcze więcej likopenu i innych składników odżywczych, zwłaszcza błonnika, niż pomidory świeże,
- w ponad 90% składają się z wody, dlatego doskonale nawadniają i gaszą pragnienie.

Porzeczki

- obfitują w witaminy z grupy B, A, C (najwięcej ma jej czarna porzeczka), K i E,
- minerały: potas, sód, żelazo, wapń, siarkę, magnez, chlor, cynk, miedź, bor, jod, kobalt, molibden, mangan i fosfor,
- są źródłem błonnika (pektyny),
- i cennych antyoksydantów,
- a także kwasów organicznych (cytrynowy i elagowy),

Zdjęcie: PublicDomainPictures(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- mają małą zawartość cukru,
- zwalczają bakterie, wirusy i grzyby,
- dlatego warto jeść je w czasie przeziębień i infekcji, szczególnie cenna jest wówczas czarna porzeczka, a także jej przetwory,
- oczyszczają organizm z toksyn,
- pomogą przy dolegliwościach wątroby i żołądka,
- przywracają apetyt,
- zmniejszają bóle migrenowe,
- załagodzą objawy dolegliwości reumatycznych,
- wspomagają pracę jelit i przynoszą ulgę w zaparciach,
- wykazują właściwości przeczyszczające,
- obniżają gorączkę,
- zmniejszają pękanie naczynek i nawilżają skórę, spowalniając jej proces starzenia,
- liście porzeczki także posiadają silne działanie zwalczające wirusy, bakterie i grzyby,
- ponadto liście porzeczki zawierają garbniki wpływające pozytywnie na błonę śluzową żołądka oraz jelit,
- zwiększają odporność organizmu,
- pozytywnie wpływają na kondycję włosów, paznokci oraz wzrok,
- obniżenie poziomu złego cholesterolu,
- poprawiają krzepliwość krwi,
- okład z liści porzeczki załagodzi nieprzyjemne odczucia po ukąszeniu komara,
- pomocne przy niestrawności - pobudzają do produkcji soków trawiennych,
- łagodzą zgagę,

Zdjęcie: Bru-nO(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- są moczopędne,
- regulują poziom cukru we krwi,
- przywracają równowagę kwasowo - zasadową,
- dzięki właściwościom dezynfekującym i oczyszczającym pomogą przy stanach zapalnych skóry, czy trądziku,
- preparaty z wyciągiem z porzeczek szczególnie korzystne są dla skóry tłustej,
- łagodzą niektóre schorzenia nerek,
- przeciwdziałają anemii,
- polifenole zawarte w skórce porzeczki to silne przeciwutleniacze, które działają wzmacniająco na cały organizm, a zwłaszcza na układ sercowo - naczyniowy.

Poziomki

- to źródło witaminy C, A, witamin z grupy B, E oraz K,
- zawierają cenne minerały jak: cynk, fosfor, magnez, potas, sód, wapń i żelazo,
- a także flawonoidy - silne przeciwutleniacze, między innymi rutynę,
- są bogate w błonnik pokarmowy - pektyny,
- i wartościowe garbniki,
- zawierają kwasy organiczne - salicylowy, jabłkowy i cytrynowy,
- działają moczopędnie,
- i lekko przeczyszczają,
- posiadają właściwości przeciwzapalne i dezynfekujące,
- wspomagają układ krążenia,
- obniżają stężenie cholesterolu we krwi,
- uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne,
- usprawniają pracę jelit, przyspieszają metabolizm,
- pomocne przy wielu dolegliwościach ze strony układu pokarmowego, jak biegunki, czy zaparcia,
- oczyszczają organizm z toksyn,
- liście poziomki to bogactwo cennych garbników - napar z nich działa bakteriobójczo, moczopędnie i ściągająco, odtruwa organizm i odświeża oddech,
- poziomki dbają o stan dziąseł oraz zębów.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Rabarbar

- zawiera witaminy: C, E, A (beta-karoten) oraz z grupy B,
- minerały: wapń, żelazo, potas, fosfor i magnez,
- błonnik pokarmowy,
- wykazuje działanie przeciwzapalne,
- ma właściwości przeczyszczające,
- reguluje procesy trawienia,
- pomaga przy uciążliwych wzdęciach,
- działa kojąco na cerę trądzikową,
- łagodzi objawy menopauzy,
- wykazuje działanie antyalergiczne,
- co ciekawe po jego upieczeniu powstaje cenny polifenol o właściwościach silnie przeciwutleniających,

Zdjęcie: StephanieAlbert(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krwionośnego,
- ze względu na zawartość kwasu szczawiowego nie powinny zbyt często spożywać go osoby z dolegliwościami nerek,
- jedzony w dużych ilościach wypłukuje wapń z organizmu.

Rzodkiewka

- to cenne witaminy: A, C i z grupy B,
- oraz minerały, jak: żelazo, fosfor, cynk, potas i siarka,
- ma w sobie sporo błonnika,
- wykazuje właściwości antybakteryjne,
- przyspiesza metabolizm,
- obniża ciśnienie krwi,
- usprawnia pracę mózgu,
- poprawia pamięć i koncentrację,
- wspiera pracę układu immunologicznego,
- wspomaga pracę wątroby,
- pobudza do wydzielania żółci,
- ułatwia trawienie,
- łagodzi dolegliwości układu trawiennego, takie jak zgaga czy niestrawność,
- wzmacnia włosy i paznokcie,
- picie wyciśniętego soku lub zblendowanej rzodkiewki pomoże na bolące gardło i ułatwi odkrztuszanie,
- stosuje się ją podczas naturalnej terapii chorób oskrzelowych i astmy,

Zdjęcie: Buntysmum(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- picie soku z rzodkiewki korzystnie wpływa na pracę nerek,
- nacieranie sokiem lub papką z rzodkiewki przyniesie ulgę bolącym stawom, także przy zmianach reumatycznych,
- poza tym rzodkiewka wspomaga laktację,
- pobudza apetyt,
- regeneruje komórki i odmładza organizm,
- zawiera dużo wody,
- działa moczopędnie,
- jest niskokaloryczna - wspiera utrzymywanie właściwej wagi.

Sałata

- zawiera witaminy z grupy B (w tym kwas foliowy), E oraz C,
- minerały: potas, żelazo, mangan i magnez,
- błonnik pokarmowy,
- cenne kwasy organiczne,
- ma w swoim składzie luteinę i zeaksantynę - silne przeciwutleniacze, które chronią oczy,
- wzmacnia system nerwowy,
- poprawia trawienie,
- odkwasza organizm,
- wspomaga odporność,
- ma dużo wody i jest niskokaloryczna,

Zdjęcie: Shutterbug75(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- zawarty w niej chlorofil wykazuje działanie bakteriobójcze i przyspiesza gojenie ran.

Szczypiorek

- to witaminy: K, C, A, z grupy B, D, E,
- i minerały: miedź, żelazo, magnez, wapń, sód, potas, fosfor i jod,
- jest niskokaloryczny,
- wzmacnia kości,
- poprawia odporność,
- pozytywnie wpływa na układ nerwowy,
- jest bogaty w allicynę, która ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze,
- obniża stężenie złego cholesterolu,
- zawiera karotenoidy - luteinę i zeaksantynę, które wpływają korzystnie na oczy,
- przyspiesza trawienie,
- obniża ciśnienie krwi,
- poprawia apetyt.

Truskawki

- obfitują w witaminy: C, A, E i z grupy B,
- minerały: żelazo, wapń, potas, magnez oraz mangan,

Zdjęcie: rupi41(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- są źródłem pektyn - błonnika pokarmowego,
- mają w swoim składzie cenne flawonoidy,
- mają mało kalorii - odchudzają,
- wykazują działanie oczyszczające i moczopędne,
- regulują pracę nerek,
- ułatwiają pozbycie się toksyn z organizmu,
- pozytywie wpływają na proces trawienia i przemianę materii,
- stymulują wątrobę i woreczek żółciowy,
- zmniejszają poziom cholesterolu,
- warto wiedzieć, że mogą uczulać, dlatego z ostrożnością podaje się je małym dzieciom,
- co ciekawe, truskawki naturalnie nie występowały w przyrodzie - powstały ze skrzyżowania dwóch odmian poziomek,
- truskawki wspierają procesy krwiotwórcze,
- zapobiegają anemii,
- wzmacniają kości,

Zdjęcie: Hans(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- wykazują działanie bakteriobójcze,
- wykorzystywane są jako składnik maseczek do twarzy, szczególnie dla cery trądzikowej i z przebarwieniami,
- mają właściwości zasadotwórcze - odkwaszają organizm,
- obniżają ciśnienie krwi,
- poprawiają perystaltykę jelit i zwalczają zaparcia.

Wiśnie

- to źródło witaminy C, A (beta-karoten), K, witamin z grupy B i E,
- a także minerałów jak: potas, wapń, magnez, miedź, żelazo, fosfor, sód i cynk,
- zawierają pektyny - rozpuszczalny błonnik pokarmowy,
- kwasy owocowe,
- oraz antyoksydanty (flawonoidy) spowalniające procesy starzenia,
- wspomagają pracę układu sercowo-naczyniowego,
- uszczelniają naczynia krwionośne,
- pozytywnie wpływają na produkcję krwinek czerwonych,
- obniżają poziom cholesterolu,
- wywar z ogonków wiśni (które zawierają cenne garbniki i kwasy organiczne) pomaga w utrzymaniu drożnych naczyń krwionośnych, działa moczopędnie i hamuje biegunki,
- sok z wiśni to doskonały naturalny specyfik na bezsenność - wszystko dzięki zawartości melatoniny,

Zdjęcie: Shutterbug75(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

- wiśnie korzystnie wpływają na kondycję skóry,
- kąpiele z dodatkiem naparu z młodych gałązek wiśni wskazane są dla osób cierpiących na zmiany reumatyczne,
- wiśnie pomagają usuwać z organizmu toksyny,
- regulują trawienie i przemianę materii,
- opóźniają powstawanie zmarszczek,
- sok z wiśni rozrzedza wydzielinę przy infekcjach dróg oddechowych i obniża temperaturę,
- sok z wiśni pomoże przy uciążliwych zaparciach,
- wiśnie zapobiegają anemii,
- wzmacniają odporność,
- poprawiają apetyt,
- wykazują działanie przeciwzapalne,
- wspierają funkcjonowanie układu nerwowego,
- działają moczopędnie,
- wspomagają leczenie schorzeń układu moczowego,
- regulują ciśnienie krwi,
- zawarta w nich melatonina łagodzi też objawy demencji.

Ziemniaki

- to witaminy A (karoteny), z grupy B, C, E i K,
- i minerały - potas, magnez, żelazo, wapń, fosfor, mangan, miedź, cynk, fluor, chlor, jod, sód,
- to także błonnik pokarmowy,
- dzięki dużej zawartości potasu, a małej sodu pomagają w obniżeniu ciśnienia krwi, pod warunkiem, że nie dodamy do nich zbyt dużo soli,
- same w sobie bez ciężkich dodatków są niezwykle lekkostrawne,
- doskonale sprawdzą się przy dolegliwościach trawiennych, na przykład zatruciach,
- wspomagają procesy trawienne,
- dobre na zaparcia, wzdęcia i biegunki (prosto z wody - nie smażone),
- pomogą też na zgagę,
- im młodsze ziemniaki, tym więcej błonnika i innych wartości w sobie mają,
- dostarczają korzystnych węglowodanów złożonych (skrobi), które sycą na długo i dają energię do działania, a

Kliknij po darmową prenumeratę!

także stanowią wartościowe pożywienie dla komórek organizmu,
- okłady z surowych ziemniaków sprawdzą się na zwichnięcia, bóle stawów, czy dolegliwości reumatyczne,
- sok z surowych ziemniaków pomoże przy uciążliwej zgadze, wrzodach i zaparciach,
- z kolei tarte surowe ziemniaki działają kojąco na poparzoną lub popękaną skórę, wygładzą również zmarszczki i ujędrnią naskórek,
- woda z ugotowanych ziemniaków zmiękczy zrogowaciałą i przesuszoną skórę na dłoniach, stopach, łokciach, czy kolanach,
- papka z ugotowanych ziemniaków odświeży skórę twarzy i doda jej naturalnego blasku,
- kleik z mąki ziemniaczanej zmiękczy i zdezynfekuje skórę,
- ponadto kleik z mąki ziemniaczanej działa osłonowo na błonę śluzową żołądka,
- ziemniaki wzmacniają serce,
- poprawiają pamięć i koncentrację,
- najwięcej wartości odżywczych znajduje się tuż pod skórką,

Zdjęcie: PublicDomainPictures(pixabay.com)

Kliknij po darmową prenumeratę!

więc najkorzystniej spożywać ziemniaki gotowane w mundurkach, albo na parze lub jeszcze lepiej pieczone ze skórką, a wcześniej dokładnie oczyszczone,
- by zachować jak najwięcej cennych właściwości ziemniaków nie powinno się ich długo gotować, wystawiać na długotrwałe działanie światła, ani moczyć przed obróbką,
- warto wykorzystać też wodę po gotowaniu ziemniaków - to wartościowa baza do wszelkich sosów i zup,
- wywar z gotowanych ziemniaków lub ich obierek pomaga rozpuścić i wydalić złogi gromadzące się w woreczku żółciowym oraz nerkach,
- ziemniaki to cenne źródło wartościowego białka roślinnego,
- wzmacniają kości,
- ułatwiają zasypianie i zapewniają zdrowy sen,
- wspierają pracę mięśni,
- łagodzą stany zapalne,
- wspomagają produkcję krwi,
- regulują poziom cukru we krwi,
- obniżają poziom złego cholesterolu.

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

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.

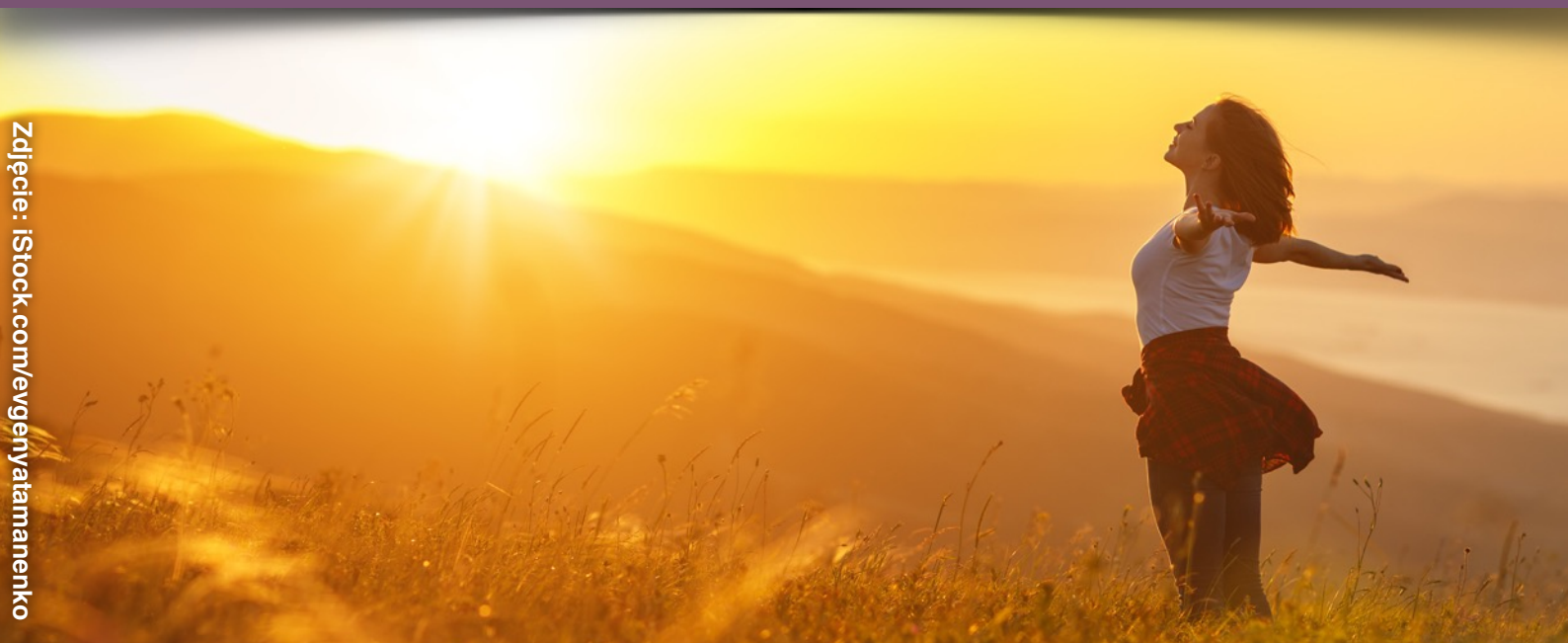
Pod koniec ubiegłego wieku zaczęły pojawiać się możliwości pracy oraz transformacji niskiej wibracji poprzez zadziałanie energiami wyższych poziomów. Naturoterapia energoinformacyjna to dział terapii naturalnej, usuwający przyczyny wszelkich zaburzeń, uszkodzeń na poziomie energostruktur, wszystkiego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

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!

Jak uruchomić przyciąganie tego, co najlepsze?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/golubovy

Pokażę Ci teraz, w jaki sposób otrzymywać od świata to, co najlepsze. Zobacz, oto kilka prostych zasad:

Po pierwsze:

Zawsze otrzymujesz od świata tylko to, na co jesteś otwarty.

Po drugie:

Jesteś otwarty tylko na to, na co uważasz, że zasługujesz.

Po trzecie:

Uważasz, że zasługujesz tylko na to, co jest zgodne z Twoimi wyobrażeniami o sobie samym.

Rozumiesz? Wiesz co więc masz teraz zrobić, by otrzymywać od świata wszystko to, co najlepsze?

Musisz uzdrowić swoje własne wyobrażenia o sobie samym i prawdziwie pokochać i zaakceptować siebie!

Pamiętaj! Zawsze otrzymujesz to, na co się otwierasz. Otwierasz się na to, na co uważasz, że zasługujesz. Uważasz, że zasługujesz na to, co jest zgodne z Twoimi wyobrażeniami o sobie.

Jesteś niezwykłą i wyjątkową osobą i masz zacząć tak myśleć, tak się czuć i tak siebie przejawiać. Wtedy w Twoim życiu zmieni się wszystko, czego doświadczasz.

Zawsze otrzymujesz to, na co się otwierasz. Otwierasz się na to, na co uważasz, że zasługujesz. Uważasz, że zasługujesz na to, co jest zgodne z Twoimi wyobrażeniami o sobie.

Cała idea prawdziwego pokochania siebie oraz oczyszczenia swoich wyobrażeń o sobie samym, polega na następujących rzeczach:

Po pierwsze:

By prawdziwie pokochać siebie i uzdrowić swoje wyobrażenia na temat siebie samego, koniecznie musisz stać się świadomym tego, kim tak naprawdę jesteś.

Nie jesteś w stanie w pełni pokochać i zaakceptować siebie, jeśli nie wiesz kim i jaki jesteś.

Jeśli tego nie wiesz, to otaczasz sam siebie wieloma wyobrażeniami, domysłami i przypuszczeniami, które mijają się z prawdą, a często są zupełnie oddalone od prawdziwej wspaniałej wartości w Tobie.

Ty prawdziwy jesteś czystą doskonałością już teraz i wszystkie doskonałe cechy już teraz w sobie masz.

Jak więc uzdrowić te błędne przekonania i wyobrażenia? Koncentrować się na doskonałości i odkrywać całą wspaniałość w sobie, a wtedy wszystko to, co jest iluzją, samo zniknie!

Po drugie:

Nie możesz w pełni siebie pokochać, jeśli twierdzisz, że jesteś tym, co złe i tym, czego w sobie nie lubisz.

Tutaj warto, żebyś utrwalił w sobie czyste, zdrowe wyobrażenie o sobie jako istocie, która posiada wyłącznie pozytywne cechy.

Bo tak też jest w rzeczywistości. Wszystko, co negatywne jest tylko iluzją, a nie najgłębszą prawdą o Tobie.

Ty prawdziwy jesteś w stu procentach dobry i czysty.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Po trzecie:

Nie możesz w pełni siebie pokochać i oczyścić własnych wyobrażeń o sobie, jeśli za cokolwiek jeszcze siebie obwiniasz. Dlatego tak ważne na tym etapie jest przebaczenie sobie wszystkiego.

Myśl o sobie wyłącznie dobrze. Przebacz sobie wszystko. Zaakceptuj w sobie wszystko.

Nie znaczy to wcale, że akceptując w pełni siebie, nie będziesz się przemieniał. Przeciwnie. Tak naprawdę możesz przemieniać siebie tylko wtedy, jeśli najpierw

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

zaakceptujesz siebie, zaakceptujesz, że masz w sobie coś, co właśnie chcesz zmienić.

Przebaczenie sobie i innym wszystkiego jest oznaką głębokiego kochania siebie.

A jeśli trudno Ci sobie przebaczyć, to przyczyny takiej sytuacji mogą być dwie:

Nie rozumiesz intencji drugiej osoby, która brała udział w tej sytuacji i musisz te intencje poznać.

Jeśli zdarzyło Ci się, że Twoim zdaniem kogoś skrzywdziłeś i obwiniasz się za to, to musisz zrozumieć jedną rzecz. Ta osoba potrzebowała dokładnie takich doświadczeń. W jej życiu nie mogło stać się nic, czego by jej dusza nie potrzebowała doświadczyć. To były doświadczenia, które po prostu miały zajść.

I nie ma znaczenia kto brał w tym udział. Gdyby Ciebie nie było, byłby ktoś inny, kto potraktowałby ją tak samo.

Dokładnie takie doświadczenia musiały się w jej życiu przejawić, by mogła coś zrozumieć i pójść dalej. Dlatego możesz sobie przebaczyć. Zasługujesz na to i to bez względu na to, co Ci się teraz wydaje.

Nie czujesz, że zasługujesz na przebaczenie.

Nie czujesz, że zasługujesz na przebaczenie, jeśli myślisz, że jesteś kimś złym. Dlatego, by prawdziwie przebaczyć sobie musisz poznać swoje prawdziwe intencje dotyczące danej sytuacji, za którą się obwiniasz.

Musisz poznać swoje lęki i obawy z tym związane. Musisz poczuć, że tak naprawdę jesteś dobry, a Twoje działania wtedy były wywołane Twoim wewnętrznym cierpieniem i zagubieniem. Kiedy poczujesz, że jesteś dobry,

to poczujesz, że zasługujesz. Tak jest też z każdym uczuciem, którego nie potrafisz poczuć, nie tylko z przebaczeniem.

Musisz czuć, że na to uczucie zasługujesz. By zasługiwać musisz poczuć, że jesteś dobry.

Po czwarte:

Pokochanie siebie i uzdrowienie własnych wyobrażeń o sobie będzie pełne, kiedy z radością zaczniesz przejawiać siebie takim, jakim jesteś. Chęć zachowywania się inaczej, chęć ukrycia swoich naturalnych dobrych zachowań oraz uczuć, zawsze świadczy o powstrzymywaniu samego siebie przed przejawianiem prawdziwego siebie.

Prawdziwe kochanie i akceptowanie siebie oznacza, że zawsze i wszędzie cieszysz się tym, że jesteś sobą, czyli pełną światła, cenną i wartościową osobą.

Ale tutaj trzeba być uważnym. Bo bycie sobą nie oznacza, że jesteś sobą takim, jakim Ci się wydaje, że jesteś. Bycie sobą oznacza przejawianie swojej prawdziwej czystej natury.

Prawdziwe kochanie i akceptowanie siebie oznacza, że zawsze i wszędzie cieszysz się tym, że jesteś sobą, czyli pełną światła, cenną i wartościową osobą.

Jak to zrobić? Trzeba tę doskonałość i wspaniałość odkrywać. Ta doskonałość najczęściej przejawia się wtedy,

kiedy czujesz lekkość, łatwość, radość i przyjemność.

Dlatego postępowanie w radości, lekkości i przyjemności jest najbliższe Twojej wspaniałej pięknej naturze.

Teraz wystarczy, że nadal będziesz afirmował sobie miłość do samego siebie oraz to, że zasługujesz na wszystko, co najlepsze. Podczas afirmowania obserwuj siebie uważnie.

Jeśli zauważysz, że pojawiają się w Tobie jakieś opory, to znak, że jeszcze sobie czegoś nie przebaczyłeś lub jeszcze musisz uzdrowić jakieś negatywne wyobrażenie o sobie.

Bądź dla siebie dobry. Kochaj siebie, bo na to zasługujesz i nikt nie jest w stanie Ciebie tu zastąpić. Myśl o sobie dobrze.

Pomagaj w tym sobie afirmacjami, dekretami lub czym tylko zechcesz. Na początek proponuję Ci wykorzystać bardzo dobre ćwiczenie z lustrem. Mianowicie siadasz przed lustrem i mówisz do siebie: „kocham siebie, naprawdę siebie kocham, zasługuję na miłość". I to wszystko. Obserwujesz i czekasz. W czasie tego ćwiczenia często wychodzą bardzo silne emocje, ale działa to niezwykle oczyszczająco.

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

Reklama własna Wydawcy

Zostań Partnerem czasopisma i docieraj do tysięcy osób!

Kliknij i dowiedz się więcej >

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dlaczego afirmacje czasem nie działają?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/PavelIvanov

Jeśli chcesz coś zmienić w swoim życiu lub w sobie, dobrym i skutecznym do tego narzędziem jest zastosowanie odpowiedniej afirmacji.

Na pewno trzeba ją trafnie dobrać i sformułować, a następie powtarzać kilka razy dziennie, wyobrażając sobie jednocześnie jej efekt. Jeszcze lepiej będzie, jeśli zrobisz to w pewien szczególny sposób.

Twoja podświadomość rejestruje informacje o sobie w trzech osobach, czyli to, co:

- **sam o sobie myślisz i o sobie mówisz, jako JA,**
- **inni o Tobie myślą i do Ciebie mówią, jako TY,**
- **inni o Tobie myślą i mówią o Tobie między sobą, jako ON / ONA.**

Dlatego Twoje afirmacje będą jeszcze bardziej skuteczne, jeśli zaczniesz na zmianę odmieniać je przez te trzy osoby. Na przykład:

JA kocham siebie.

TY (tu możesz dodać swoje imię) kochasz siebie.

ON / ONA (również możesz dodać swoje imię) kocha siebie.

To w zupełności wystarczy.

Jeśli chcesz, to możesz też stosować kilka afirmacji naraz, ale tylko wtedy, jeśli dotyczą one jednego tematu. Lepiej nie łączyć ze sobą afirmacji z różnych dziedzin życia jednocześnie. Chodzi o to, że

podczas stosowania afirmacji uruchamiasz w sobie proces uzdrawiania i uwalniasz to, co zaburzało w Tobie daną dziedzinę życia.

Takie uwalnianie wiąże się czasem z przypomnieniem sobie silnych emocji, które przez lata były tłumione. Czasem przypominają się też konkretne zdarzenia, różne lęki i obawy. To normalny objaw uwalniania i nie trzeba się go bać. To co było przez lata tłumione, zwyczajnie się ujawnia i uwalnia.

Jeśli zacząłbyś jednocześnie stosować afirmacje z różnych dziedzin życia, to tych starych, tłumionych emocji mogłoby się nagle pojawić tak dużo, że trudno byłoby Ci sobie z nimi poradzić.

Dlatego właśnie lepiej jest stosować jedną pojedynczą afirmację. A jeśli bardzo zależy Ci na kilku, to niech to będą afirmacje dotyczące tej samej sfery życia. Dokładnie tak, jak to wygląda w dekretach, czyli zbiorach afirmacji dotyczących określonego tematu.

Jeśli nie wiesz od jakiej afirmacji miałbyś zacząć, to najlepiej wybierz taką, która uzdrawia ten problem, który aktualnie najbardziej Ci doskwiera. Na przykład jeśli czujesz, że masz w sobie dużo lęków, zacznij od afirmacji:

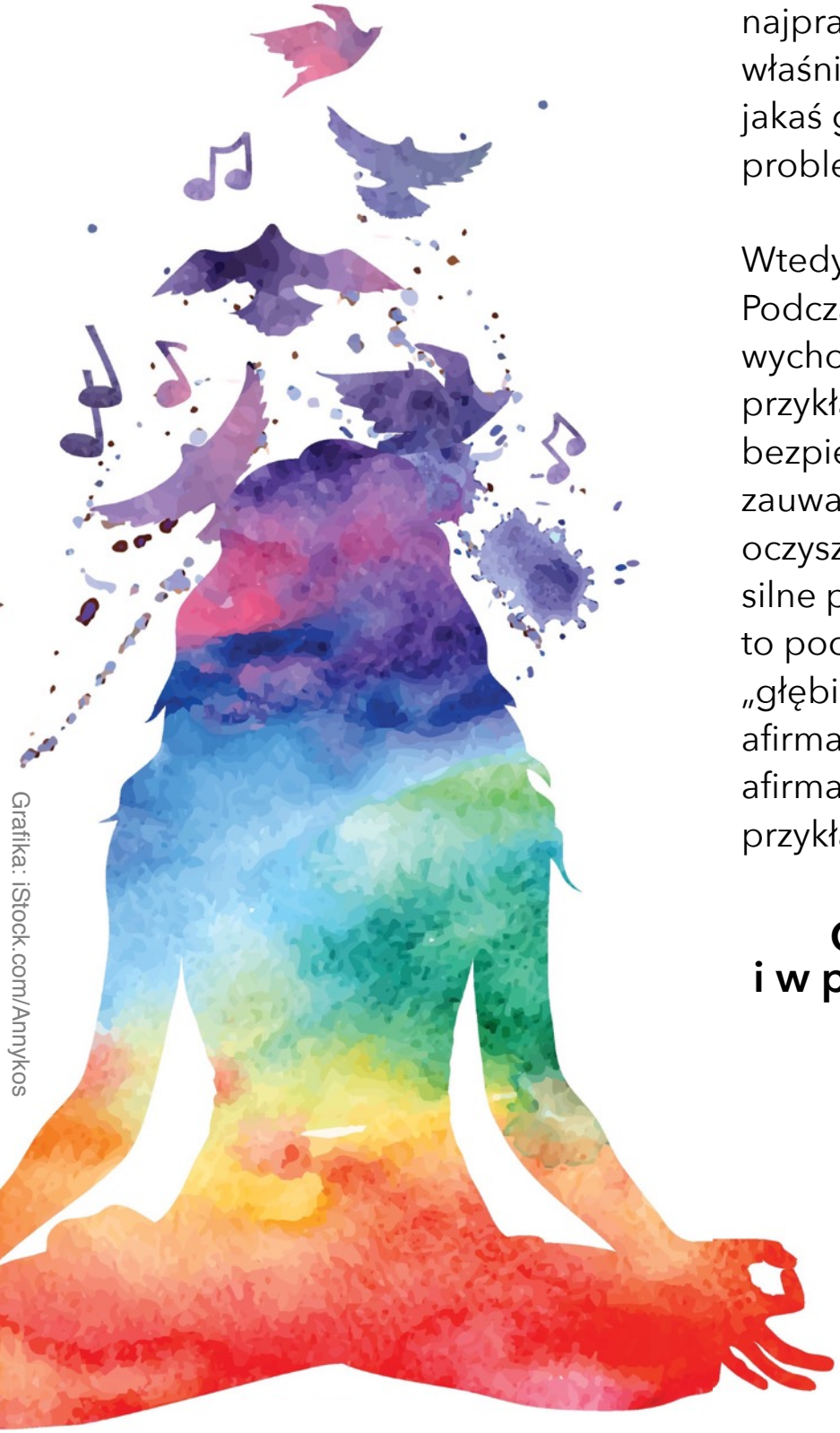
Jestem w pełni bezpieczny zawsze i w każdych okolicznościach, tak właśnie się czuję.

W czasie stosowania wybranej afirmacji pamiętaj, by uważnie słuchać siebie oraz swoich odczuć.

Może się zdarzyć, że w trakcie stosowania swojej afirmacji pojawią się u Ciebie emocje i odczucia pokazujące Ci, co tak naprawdę kryje się głębiej, pod wierzchnią warstwą Twojego problemu.

Kliknij po darmową prenumeratę!

A co zrobić jeśli Twoja afirmacja nie przynosi widocznych rezultatów?



Grafika: iStock.com/Annykos

Jeśli przez jakiś czas stosujesz afirmację, która nie wywołuje żadnych zmian w Twoim życiu, a Twój problem nadal pozostaje nierozwiązany, to najprawdopodobniej oznacza to właśnie, że istnieje coś „głębiej", jakaś głębsza warstwa Twojego problemu.

Wtedy wystarczy być uważnym. Podczas afirmowania to "głębiej" wychodzi samo. Jeśli dla przykładu afirmujesz poczucie bezpieczeństwa, to możesz zauważyć, że podczas oczyszczania pojawia się u Ciebie silne poczucie winy. I to właśnie to poczucie winy jest tym „głębiej". Wtedy trzeba zmienić afirmację bezpieczeństwa na afirmację niewinności, na przykład:

Czuję się niewinny i w porządku bez względu na to, co robię, a czego nie robię.

Nie będziesz w stanie pozbyć się swoich lęków, jeśli wcześniej nie pozbędziesz się

swojego poczucia winny. Czując się winnym, podświadomie oczekujesz kary i stąd prawdopodobnie pochodzi Twój lęk.

Nie pozbędziesz się końcowego problemu, jeśli wcześniej nie usuniesz jego korzenia, czyli jego prawdziwej głębokiej przyczyny.

W tym właśnie tkwi siła afirmacji. Wystarczy naprawdę odrobina uwagi, a dzięki nim jesteś w stanie dowiedzieć się niezwykle dużo na własny temat.

Dzięki afirmacjom jesteś też w stanie odkryć, zrozumieć i skutecznie usunąć ze swojego wnętrza nawet najbardziej złożone i skomplikowane struktury swoich negatywnych wyobrażeń, przekonań i nastawień.

To co ukryte głębiej wychodzi samo w najlepszym czasie, z łatwością i bez zbędnego wysiłku.

Nie musisz wcale się wysilać. Twój rozwój ma być lekki, łatwy i przyjemny. Uzdrawianie przychodzi lekko i naturalnie. No chyba, że jesteś przekonany, że jest inaczej.

Bo jeśli wierzysz, że wzrastanie duchowe jest trudne, to będziesz znajdował ku temu tylko trudne drogi. Innych łatwiejszych po prostu nie zauważysz, bo nie będą z Twoimi wyobrażeniami o rozwoju harmonizować.

Dlatego w Twoim interesie jest, by jak najszybciej przekonać swoją podświadomość, że rozwój osobisty i podnoszenie jakości Twojego życia są niezwykle łatwe, lekkie i przyjemne.

I pamiętaj - jeśli wydaje Ci się, że stosowana przez Ciebie afirmacja nie

działa, to jest to zwykle znak, że istnieje coś „głębiej”.

Stosuj tę afirmację i obserwuj jakie odczucia do Ciebie przychodzą. To coś, co jest "głębiej" zawsze się pojawia, trzeba tylko obserwować, co się dzieje podczas stosowania afirmacji.

W swoim wnętrzu masz wszystkie informacje, których Ci potrzeba. Słuchaj więc swojego serca i swojej intuicji.

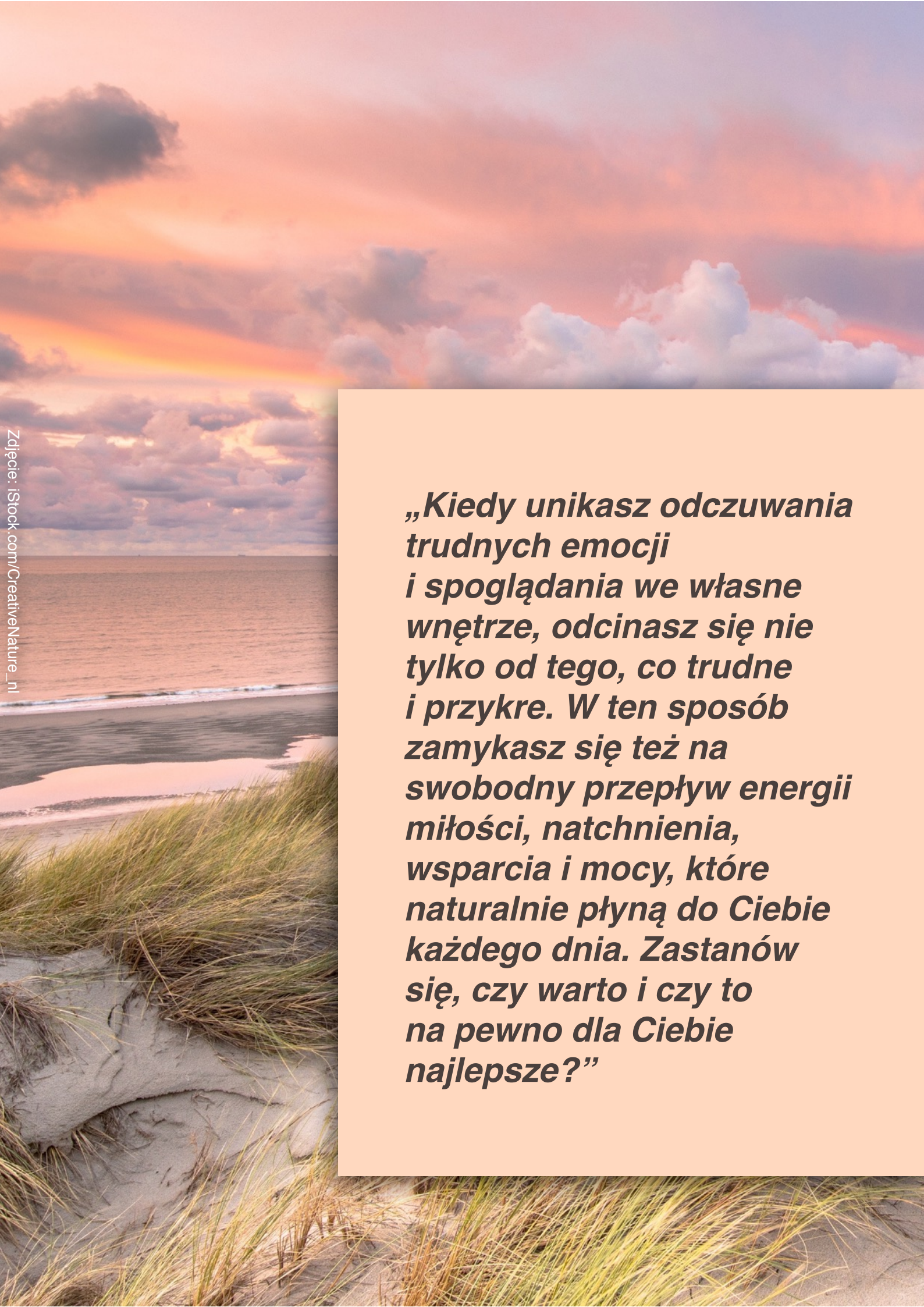
A kiedy znajdziesz już właściwą afirmację, dotyczącą najgłębszej warstwy i prawdziwej przyczyny Twojego problemu, to powtarzaj ją do momentu pełnej akceptacji jej treści przez Twoją podświadomość.

Pełną akceptację treści afirmacji przez Twoją podświadomość rozpoznasz w bardzo prosty sposób. Podczas stosowania tej afirmacji przestaną po prostu pojawiać się u Ciebie jakiekolwiek negatywne, nieprzyjemne odczucia, emocje, napięcia, czy skojarzenia.

Jeśli będzie Ci lekko i przyjemnie, jeśli przez kilka dni z rzędu w pełnej harmonii, spokoju i radości będziesz zgadzał się w stu procentach z treścią tej afirmacji, to znaczy, że jej treść została zaakceptowana i nie ma potrzeby dłużej jej stosować.

W związku z tym bardzo szybko zauważysz też wiele pozytywnych i zaskakujących przemian w Twoim życiu i otaczającym Cię świecie, co będzie dowodem na przemianę w Twoim wnętrzu.

I takich momentów jak najwięcej Ci życzę.



Zdjęcie: iStock.com/CreativeNature_nl

„Kiedy unikasz odczuwania trudnych emocji i spoglądania we własne wnętrze, odcinasz się nie tylko od tego, co trudne i przykre. W ten sposób zamykasz się też na swobodny przepływ energii miłości, natchnienia, wsparcia i mocy, które naturalnie płyną do Ciebie każdego dnia. Zastanów się, czy warto i czy to na pewno dla Ciebie najlepsze?”

Kliknij po darmową prenumeratę!

FUNDAMENT SUKCESU w każdej dziedzinie życia

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Słuchaj swojego serca

Kiedyś pewna dziewczyna poprosiła mnie o radę i pomoc w rozwiązaniu osobistego problemu. Poczułem wtedy radość i lekkość. Z chęcią pomogłem jej w tym, w czym mogłem. Wiedziałem, że warto tutaj zadziałać, że to korzystne.

Po kilku tygodniach znów przyszła z podobną prośbą. Ale tym razem poczułem w sobie wyraźny opór. Nie było już we mnie tej lekkości i entuzjazmu, które pojawiły się za pierwszym razem. Poczułem, że teraz nie mam nic robić. Wiedziałem, że to będzie dla tej osoby lepsze.

Co się okazało?

Tydzień później przyszła do mnie i podziękowała mi, że za drugim razem jej odmówiłem. Dzięki temu postanowiła sama spróbować rozwiązać swój problem i zrobiła to!

Udało jej się. Od tego czasu bardzo się odmieniła. Uwierzyła w siebie i swoje zdolności.

Dlatego właśnie warto słuchać swojego serca!

Ludzie często się zastanawiają: "Czy dobrze zrobiłem?", "Czy powinienem w tej sytuacji pomóc?". Wszystko zależy od tego, co wtedy czułeś.

Ludzie nie zwracają uwagi, co czują w takich sytuacjach. Kombinują i zastanawiają się, zamykając się tym samym na swoją spontaniczność, zdolność odczuwania i głos intuicji.

Nie każda sytuacja wymaga naszej interwencji. Nie każda prośba do nas powinna być spełniona. Kiedy czujesz radość, spokój i miłość w sercu, to zrób to, wesprzyj.

Kiedy tego nie czujesz, nie rób nic w tej sprawie, bo i tak nic dobrego to nie przyniesie, choćby zdawało się inaczej. To jest droga do Twojego sukcesu, szczęścia i spełnienia.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Gdyby ktoś pomógł i uwolnił tę dziewczynę od jej problemu w momencie, kiedy nie czuje, że ma to zrobić, to nic by z tego nie wyszło. Dziewczyna nie nauczyłaby się robić tego sama.

Nie uwierzyłaby w siebie i swoje możliwości, pomimo tego, że była już gotowa i miała dogodną sytuację, by to wypróbować.

W ten sposób działa właśnie doskonała harmonia Wszechświata. Ludzie dostają dokładnie to, czego potrzebują, co dla nich najlepsze, a nie to, co im się wydaje, że jest dla nich dobre.

Zasada ta działa w każdej dziedzinie życia. Sprawdzi się także na Twojej drodze do doskonałego szczęścia, sukcesu i spełnienia na każdym polu. Słuchaj swojego serca...

Działaj z pasją i entuzjazmem

Zdjęcie: iStock.com/violetkaipa

Działaj, bo Twoje działanie ma moc. Moc jest tym większa, im większa pasja temu działaniu towarzyszy. Pasja to energia witalności i radości, kiedy czymś się zajmujesz. Pasja jest źródłem entuzjazmu.

Kiedy wydobędziesz swoją pasję, będziesz mieć tak dużo energii i chęci do życia, że zapomnisz o tym, jak żyłeś wcześniej. Właśnie dla tej energii warto zająć się pasją. Ona przenosi góry.

To realizacja pasji daje szczęście. Jesteś na to gotowy, już dawno byłeś, ale musiałeś zrozumieć jak cenny jesteś i jak wiele masz do zaoferowania. Pewnie między innymi dlatego teraz to czytasz.

Doceń siebie i pokaż swoją pasję innym ludziom. Przekonaj się jak chętnie i z radością będą z niej korzystać.

Często wyobrażaj sobie swój sukces i ciesz się nim

Czy wiesz, że jesteś w stanie osiągnąć tylko to, co potrafisz sobie wyobrazić? Tak właśnie jest. Bo jak mógłbyś osiągać cele, których nie znasz? Zatem do dzieła! Wyobrażaj sobie swój sukces! Stwórz dokładny plan. Obierz cel.

Może to być taki mały lub naprawdę duży cel. Wszystko jedno. Ważne, abyś dokładnie wiedział czego chcesz, potrafił sobie to wyobrazić w najdrobniejszych szczegółach oraz wierzył, że Ci się uda!

Wizualizuj, odpływaj w marzeniach i obserwuj jak się w tym wszystkim czujesz, jakie uczucia, bądź emocje się pojawiają. Staraj się, aby podczas tych wizualizacji nic nie zakłócało Twojego szczęścia, spokoju i harmonii.

A jeśli pojawią się jakieś zakłócające myśli czy emocje, szybko eliminuj je odpowiednimi przeciwstawnymi do nich pozytywnymi afirmacjami.

Ciesz się swoim sukcesem, ciesz się swoimi wyobrażeniami i marzeniami. W wyobraźni nie ma ograniczeń. Wykorzystaj to i stwarzaj swoją rzeczywistość taką, jaką chcesz, by była.

Niech Twojemu umysłowi te obrazy sukcesu kojarzą się tylko z pozytywnymi odczuciami. Uwierz, że podczas takich wizualizacji uruchamiasz w swoim życiu ogromną moc kreacji.

Wyobrażaj sobie tak często jak to możliwe swój sukces w najdrobniejszych szczegółach i dbaj o to, aby Twoim wizualizacjom towarzyszyły tylko same pozytywne odczucia!

Wyobrażaj sobie tak często jak to możliwe swój sukces w najdrobniejszych szczegółach i dbaj o to, aby Twoim wizualizacjom towarzyszyły tylko same pozytywne odczucia!

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!

Naturalne kuracje do pielęgnacji twarzy

Zdjęcie: iStock.com/bernardbodo

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Urządź małe domowe spa dla swojej twarzy. Dodatkowa pielęgnacja przyda Ci się zwłaszcza teraz, kiedy częściej przebywasz na słońcu oraz wietrze. Nasze propozycje powinny Cię do tego skutecznie zachęcić. Zobacz jakie to proste i jak przyjemne!

Odświeżające mleczko do twarzy:

- ✓ **200 ml wody mineralnej lub destylowanej albo chudego mleka (może być pół na pół)**
- ✓ **1 łyżka oliwy z oliwek**
- ✓ **1 łyżka płynnego miodu**
- ✓ **1/2 łyżki mleka w proszku**

Wszystkie składniki (w temperaturze pokojowej) mieszamy ze sobą i przecieramy twarz wacikiem z niewielką ilością mleczka. Pozostałą część przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiczku.

Takie domowe mleczko znakomicie oczyszcza, nawilża i odżywia cerę.

Poprawiająca ukrwienie i lekko złuszczająca maseczka słonecznikowa:

- ✓ **1 garść łuskanych ziaren słonecznika / mogą być też łuskane pestki dyni**
- ✓ **1 łyżeczka oliwy z oliwek lub innego oleju tłoczonego na zimno**
- ✓ **1 łyżeczka miodu**

Ziarna słonecznika mielimy na sypko i ucieramy z olejem oraz miodem. Następnie wmasowujemy w twarz i ewentualnie szyję kolistymi ruchami omijając okolice oczu. Im grubiej zmielimy ziarna, tym większe właściwości złuszczające i poprawiające ukrwienie będzie miała maseczka.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowane osoby to modele.

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Nałożoną maseczkę pozostawiamy na około kwadrans, a następnie usuwamy ze skóry za pomocą letniej wody i wacika.

Odżywcza maseczka na bazie oleju z awokado

do cery wysuszonej i wrażliwej:

- ✓ **2 łyżki oleju z awokado**
- ✓ **1/2 łyżeczki płynnego miodu**
- ✓ **1 żółtko**
- ✓ **odrobina soku z cytryny**

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wszystkie składniki ucieramy tak długo, by maseczka lekko zgęstniała. Następnie nakładamy ją na twarz i szyję pozostawiając na kwadrans. Po tym czasie usuwamy maseczkę za pomocą wacika i letniej wody.

Rewitalizująca maseczka owsiana do cery tłustej:

- ✓ **1 filiżanka płatków zbożowych, najlepiej owsianych**
- ✓ **sok z połowy cytryny**
- ✓ **1 białko jajka - dla cery mniej tłustej można użyć całego jajka**

Płatki mielimy na drobno i mieszamy z sokiem z cytryny oraz jajkiem / białkiem. Konsystencję maseczki regulujemy dodatkową ilością soku z cytryny lub odrobiną płatków. Nakładamy na oczyszczoną twarz i dekolt pomijając okolice oczu.

Pozostawiamy na 10 minut, a następnie zmywamy wodą.

Taka maseczka z wykorzystaniem samego białka doskonale usuwa nadmiar sebum i lekko osusza skórę.

Łagodząco - pielęgnująca maseczka miodowo - jogurtowa:

- ✓ **1 łyżka gęstego jogurtu np. typu greckiego lub naturalnego twarożku kremowego**
- ✓ **do 2 łyżek płynnego miodu**

Oba składniki mieszamy ze sobą i nakładamy na szyję i twarz. Swobodnie można ją aplikować także na dekolt. Pozostawiamy na około 10 minut i zmywamy ciepłą wodą.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Harmonia Domu

Sekrety wystroju wnętrz

Zdjęcie: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz

Kliknij po darmową prenumeratę!

Czy wiesz jak ogromny wpływ na Twoje samopoczucie mają przedmioty, które otaczają Cię w Twoim mieszkaniu? I nie chodzi tu tylko o ich kolory, ale przede wszystkim o ich kształty i materiały, z których zostały wykonane.

Na przykład niezbyt dobrze wpływają na nas wszelkie spiczaste i ostre kąty, zwłaszcza skierowane szpicem w naszą stronę, ponieważ emitują niekorzystną energię. Zwróć uwagę na to, że kształty takie trudno jest zaobserwować w naturze.

Jeśli jednak zdarzy się tak, że nie możesz wyeliminować ze swojego mieszkania wszystkich spiczastych kształtów, możesz łatwo osłabić ich niekorzystne działanie. Wystarczy, że w tym celu postawisz przed nimi jakąś dużą roślinę doniczkową, która odgrodzi Ciebie i pozostałych domowników od tych „ostrych" krawędzi i przedmiotów.

Różne pomieszczenia w naszym domu mają różne przeznaczenie. I tak na przykład całkiem inaczej urządzimy sypialnię, czy pokój do wypoczynku, a całkiem inaczej gabinet do pracy. Charakter miejsca i to do czego ma ono służyć ma bardzo duży wpływ na jego wystrój i dobór odpowiednich dodatków.

Poznaj kilka prostych zasad, dzięki którym będziesz mógł świadomie stworzyć w swoim domu doskonałe miejsce pracy, sprzyjające koncentracji i skupieniu, a także wspaniałe miejsce relaksu i wypoczynku.

Urządzając

gabinet do pracy

lub pokój, w którym często odbywają się ożywione rozmowy, do jego wystroju warto wykorzystać **elementy, które pobudzają nasz intelekt, kreatywność i błyskotliwość**.

Należą do nich wszelkie przedmioty **o regularnych harmonijnych kształtach**,

Kliknij po darmową prenumeratę!

takich jak **kula, okrąg, sześcian czy kwadrat.** Najkorzystniejsze dla takiego miejsca materiały to z kolei **kamień, metal i ceramika**. Intelektualnej aktywności sprzyjają też energetyzujące intensywne **odcienie czerwieni, żółci i pomarańczy**. Świetny pobudzający efekt dają różne **głośne, ruchome i świecące przedmioty**, takie jak zegary, odbiorniki radiowe, czy telewizyjne (jeśli ktoś umie i lubi pracować przy telewizorze),

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowane osoby to modele.

Zdjęcie: iStock.com/warrengoldswain

Kliknij po darmową prenumeratę!

a także **akwaria**. Podobnie działają **rośliny o liściach skierowanych do góry i stojące lampy.**

Natomiast w

pomieszczeniu służącym do relaksu i wypoczynku

sprzyjają nam **miękkie, delikatne przedmioty**, takie jak **dywany, draperie, zasłony, poduszki,** a także **rośliny o opadających liściach i wiszące lampy**. Świetnie sprawdzają się wszelkie **elementy o mniej regularnych kształtach**. Mogą to być na przykład **elipsy, łamane linie czy prostokąty**. Doskonały efekt dają też przedmioty wykonane **z drewna lub tkaniny**. Sprawiają one, że pomieszczenie nabiera ciepłego i przytulnego klimatu.

Kolory sprzyjające wypoczynkowi to **zielenie i błękity**. Jeśli jednak ktoś lubi barwy ciepłe, to z powodzeniem może je wykorzystać do urządzenia sypialni czy innego miejsca służącego do relaksu. Warto tylko wtedy wybrać czerwienie, żółcie i pomarańcze w bardziej stonowanych odcieniach. Odprężająco i wyciszająco działa także **spokojna muzyka, dźwięki natury** lub po prostu **cisza**.

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie

Zatoki i jama ustna

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Jeśli chcesz głębiej zrozumieć siebie, swoje ciało i procesy w nim zachodzące, warto uświadomić sobie, że większość dysfunkcji i dolegliwości w ciele ma swoje mentalne i duchowe podłoże. Poznając pewne prawidłowości pomiędzy ciałem, a duchem, łatwiej będzie Ci trafnie reagować i świadomie kreować swoje zdrowie oraz dobre samopoczucie każdego dnia.

Dziś bliżej przyjrzymy się zatokom i jamie ustnej.

Zatoki

to błony śluzowe ochraniające i wspomagające między innymi układ oddechowy, a także zmysł węchu.

Problemy z zatokami

to odczuwanie silnej złości, irytacji i zdenerwowania w stosunku do jakiejś osoby lub sytuacji.

Jama ustna

to początek układu pokarmowego.

Problemy z jamą ustną

mogą być symbolem trudności w „przełknięciu", czyli zaakceptowaniu i przyjęciu jakiejś nowej myśli, osoby lub wydarzenia. To także problem z wyrażaniem, wypowiadaniem negatywnych emocji i zbyt długie przetrzymywanie ich w sobie. Problemy z jamą ustną mogą oznaczać również skłonność do podejmowania szybkich, nieprzemyślanych decyzji i reakcji popartych lękiem.

Ślina

wytwarzana jest przez gruczoły ślinowe. Jej zadaniem jest nawilżanie jamy ustnej oraz przeżuwanego pokarmu,

Kliknij po darmową prenumeratę!

co wspomaga procesy trawienne organizmu.

Nadmierne wydzielanie śliny

oznacza osobę niecierpliwą, impulsywną i zachłanną.

Natomiast

niewystarczające wydzielanie śliny

to oznaka oschłości, obojętności, dystansu oraz braku zaufania do ludzi i świata. Osoba taka bardzo często sama odcina się od swoich własnych potrzeb.

Migdałki

znajdują się na początku dróg oddechowych. Pełnią funkcję ochronną i przeciwbakteryjną.

Zapalenie migdałków

oznacza tłumienie siebie, swoich odczuć i swobodnego, kreatywnego przejawiania się. To także zaburzone poczucie bezpieczeństwa oraz złość w związku z sytuacją, bądź osobą, którą trudno nam zaakceptować.

Z kolei

przerost migdałków

występujący najczęściej u dzieci jest oznaką przeżywania silnego stresu wynikającego z bycia świadkiem kłótni rodzinnych, których dziecko może czuć, że jest powodem. To często towarzyszące temu poczucie odrzucenia, bycia niechcianym i niewystarczającym. I nawet jeśli jest to w stu procentach urojone, to taki człowiek silnie swoje emocje przeżywa.

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!

Pozytywny Horoskop

Grafika: iStock.com/paseven

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wodnik

To dla Ciebie aktywny czas w domu i rodzinie. Nie zapominaj w tym wszystkim o sobie i zafunduj sobie od czasu do czasu małą odskocznię. Pamiętaj, że to co najlepsze dzieje się samo. Poddaj się tej wspaniałej energii i zaufaj. Opanuj swój lęk, gdy trzeba zasięgnij mądrej rady i nie pozwól, by iluzje hamowały Twój rozwój.

Ryby

Potrzeba Ci więcej swobody, wolności, spontaniczności i tak naprawdę tylko sam możesz sobie je zapewnić. Jesteś w porządku, kiedy dbasz o siebie i swoje potrzeby. Twoje szczęście, równowaga i harmonia są wspaniałą korzyścią dla innych. Wiara w siebie i pewność, to nie pycha, ani egoizm. Śmiało komunikuj to, co czujesz i mów o tym, co dla Ciebie ważne. A gdy zajdzie taka potrzeba, nie bój się pójść na kompromis.

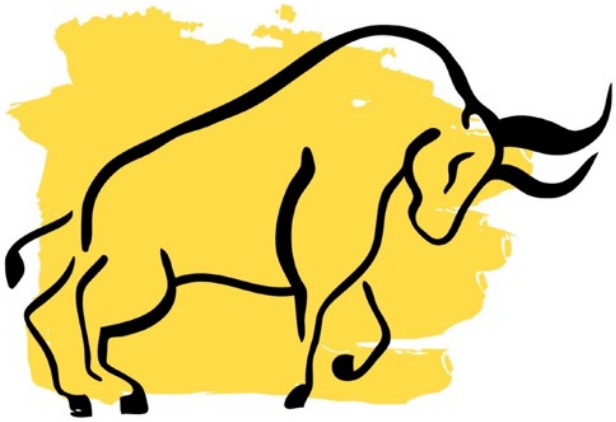
Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

Świetny czas na inwestycje, podjęcie nowej pracy lub rozpoczęcie biznesu. Doświadczysz w tej sferze dużo wsparcia i wielu wspaniałych zbiegów okoliczności. To intensywny czas i sporo będzie się dziać naraz. Ale spokojnie. Nie musisz wszystkiego samodzielnie ogarniać. Kieruj się intuicją. Zachowaj umiar i zdrowy rozsądek.

Byk

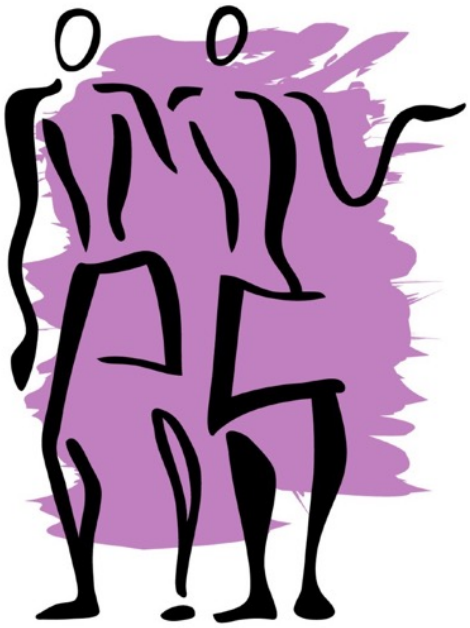


Skup się na sobie i na swoim życiu prywatnym. Wybieraj mądre cele i konsekwentnie je realizuj. Nie szalej przy tym z wydatkami. Możliwe, że pojawi się w Twoim życiu jakaś istotna nowość - może nowy związek lub przedsięwzięcie zawodowe? Słuchaj swojej intuicji. W zgodzie z sobą podejmujesz najkorzystniejsze decyzje.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta



Dobrze wykorzystaj nadchodzący czas. Wcześniej zaczynaj swój dzień. Zorganizuj się i stwórz plan działania. Szkoda lata na gdybanie i brak zdecydowania. Marzą Ci się romantyczne uniesienia? Zaplanuj coś wyjątkowego z ukochaną osobą. Wspomnienia zachowacie na długo. Nie podejmuj zbędnego ryzyka.

Rak

Bądź szczery sam ze sobą i pamiętaj, że czyste intencje zawsze przyciągają sprzyjające okoliczności. Przed podjęciem ważnej decyzji dobrze się do niej przygotuj i zbierz wszystkie istotne informacje. To dla Ciebie aktywny czas, pełen wyzwań, ale takich, które tylko Cię umocnią. Czas działa na Twoją korzyść. Bądź cierpliwy i oczekuj tego, co najlepsze.

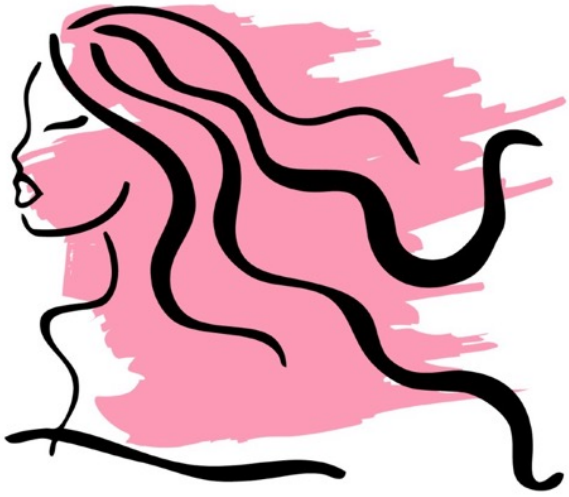
Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Miałeś ostatnio dużo na głowie i możesz odczuwać lekkie zmęczenie. Nie przesadzaj jednak z rozpieszczaniem siebie. Twoje relacje z ludźmi układają się teraz znakomicie zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Przy odrobinie sprytu możesz to dobrze wykorzystać i osiągnąć realny sukces. Spójrz wgłąb siebie. Zachowaj obiektywne spojrzenie.

Panna



Żyjesz ostatnio na wysokich obrotach. Odpocznij trochę i pozbądź się stresu. Świat naprawdę się nie zawali, jeśli odrobinę odpuścisz i zwolnisz. Możliwe, że w najbliższym czasie spotkasz kogoś, kogo dawno nie widziałeś. Będziesz miał okazję uzdrowić i dokończyć tę relację. Nie szalej teraz z wydatkami.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

Wzmocnij się i zregeneruj odpowiednią dietą i ćwiczeniami. Odpocznij, także intelektualnie. To zasłużona nagroda po wzmożonym wysiłku. Mów otwarcie i szczerze o tym, co czujesz. Będziesz zaskoczony jak wielkie wewnętrzne oczyszczenie i ulgę Ci to przyniesie.

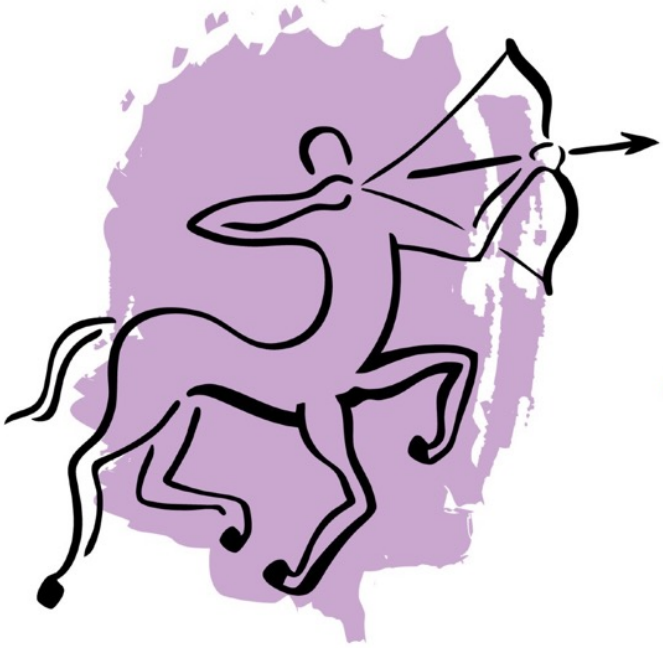
Skorpion

Nowe pomysły zachowaj na potem. Teraz trochę przystopuj i nie próbuj kontrolować wszystkich i wszystkiego. To właściwy czas, by wejrzeć w samego siebie. Możliwe, że doświadczysz wyjątkowych miłosnych uniesień. Pamiętaj przy tym, że ciepły, serdeczny uśmiech może zmienić na plus każdą relację.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Strzelec



To dla Ciebie pomyślny czas, więc dobrze go wykorzystaj. Twój optymizm i dobra passa udzielą się również innym. Nie roztrząsaj zbyt długo przeszłości. Wyciągnij z niej wnioski i idź na przód. Twoje doświadczenia to cenny drogowskaz. Śmiało planuj swoją przyszłość i podejmuj wyzwania. Wszystko Ci sprzyja.

Koziorożec

Pragniesz doświadczyć luksusu i prestiżu? Stwórz konkretny plan działania i realizuj go krok po kroku. Sprawy sercowe i życie towarzyskie odłóż teraz na bok. Pamiętaj, by dopilnować wszystkich ważnych formalności. Zadbaj o obiektywizm i szerokie pole widzenia. W tym skrupulatnym planie działania nie zatracaj jednak swojej spontaniczności.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Alchemia Pisma: Pochylenie Pisma, a Relacje Partnerskie

Zdjęcie: iStock.com/roobcio

Kliknij po darmową prenumeratę!

Poznaj kolejny ważny element pisma odręcznego, z którego zaskakująco wiele możesz odczytać na temat osobowości i charakteru piszącego.

Dziś szczególną uwagę zwrócimy na analizę jakości relacji partnerskich w oparciu o konkretną cechę pisma odręcznego obojga partnerów, jaką jest kąt pochylenia pisma.

Wnioski, które za chwilę wyciągniemy dotyczą nie tylko romantycznych związków partnerskich, ale także każdych innych relacji - biznesowych, przyjacielskich, rodzinnych - we wszelkich możliwych konfiguracjach etc.

Podstawowa zasada jest taka, że bardziej harmonijne i zgrane relacje tworzą osoby, których kąt pochylenia pisma odręcznego jest wyraźnie różny.

Osoby takie zwykle wspaniale się uzupełniają w wielu sferach życia i są dla siebie inspiracją.

Najkorzystniejszy układ to taki, w którym jedna osoba pisze pismem prostopadłym, a druga pochyla litery w prawą stronę.

Relację taką tworzą dwie osoby o nieco zróżnicowanych temperamentach, ale obie posiadają wystarczająco silne charaktery i osobowości, a także własne mocne strony, które świetnie się dopełniają.

Osoba pochylająca pismo w prawą stronę jest bardziej przebojowa i spontaniczna w działaniu.

Kliknij po darmową prenumeratę!

To często dusza towarzystwa, która lubi grać pierwsze skrzypce. Za to osoba pisząca w sposób prostopadły do poziomej linii pisma jest bardziej rozsądna i racjonalnie patrząca na życie. Dlatego zwykle sprowadza tę pierwszą osobę na ziemię, wyznacza przemyślane wspólne cele, podejmuje ważne decyzje.

To bardzo pasuje jej nieco szalonemu i impulsywnemu partnerowi pochylającemu pismo w prawo, który chętnie wykonuje zadania, realizuje gotowe pomysły i cieszy się, że sam nie musi niczego mozolnie planować.

Z kolei najmniej zgrane relacje dotyczą osób o bardzo podobnym kącie pochylenia pisma. Dwa zbliżone charaktery i temperamenty mogą nierzadko doprowadzać do konfliktów

Zdjęcie: iStock.com/doeh

Kliknij po darmową prenumeratę!

i niebezpiecznego iskrzenia, lub wręcz przeciwnie - do stagnacji i wypalenia w związku.

Przyjrzyjmy się im bliżej:

Pismo obojga partnerów pochylone w prawą stronę

stwarza relację, gdzie obie osoby mają duży temperament, więc zwykle ich układ bywa dość burzliwy i emocjonujący. Potrafią wybuchać z byle powodu i kłócić się zawzięcie o tak naprawdę nieistotne sprawy.

Pismo obojga partnerów pochylone w lewą stronę

oznacza zwykle układ osób mało temperamentnych i dość powściągliwych w swoich decyzjach, a tym bardziej w działaniach. W ich przypadku problemem może okazać się brak kogoś, kto wykaże inicjatywę i nada tej relacji rozpęd, wyznaczy kierunek, także w codziennym życiu i najprostszych sprawach.

Pamiętaj jednak, że dużym uproszczeniem i uogólnieniem byłoby ocenianie poprawności układu partnerskiego tylko na podstawie tej jednej cechy pisma. Dlatego dla lepszych i przede wszystkim bardziej trafnych, precyzyjnych wniosków, warto poszerzyć swoją analizę także o pozostałe elementy pisma obojga partnerów.

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.

Teksty, grafiki, zdjęcia, znaki towarowe i inne utwory publikowane w czasopiśmie chronione są prawami autorskimi Wydawcy lub osób trzecich. Ich wykorzystanie bez zgody jest zabronione.

Wodzisław Śląski, 27 sierpnia 2020

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

Kliknij, by pobrać