DOMOWE WODY SMAKOWE I NATURALNE IZOTONIKI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 09/2020 (20)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/Wavebreakmedia

AJURWEDA
PRAKTYKA
DŁUGOWIECZNOŚCI

Pozytywny Horoskop

CHROM - Dlaczego jest dla nas ważny?

AFIRMACJE AUDIO NA DZIEŃ DOBRY

ANIELSKIE INSPIRACJE: WYBIERZ UFNOŚĆ ZAMIAST ZMARTWIENIA

Zamów darmową Prenumeratę

e-mailową

Kliknij i zamów darmową prenumeratę

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

Kliknij, by pobrać

Zapraszam Cię do lektury pierwszego jesiennego w tym roku numeru magazynu *„Dla ciała i duszy”*.

Szczególnie polecam Ci ciekawe artykuły o ***Ajurwedzie***, o tworzeniu ***pozytywnych nawyków w codziennym życiu***, a także naszą nowość - ***Anielskie Inspiracje*** i wiele innych.

Chcemy pomóc Ci z uśmiechem i optymizmem wkroczyć w ten jesienny czas, dlatego stworzyliśmy specjalne nagranie: *Afirmacje na Dzień Dobry.*

Pozdrawiam Cię serdecznie i zapraszam,
Sławomir Mika
Redaktor Naczelny „Dla ciała i duszy”

Nasza Misja:

Naszym celem jest podnoszenie jakości Twojego życia na wielu polach.

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

SPIS TREŚCI

Nagrania **Audio**
z naszego studia nagrań

Zdrowe Odżywianie

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

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/marilyna

Zdjęcie: iStock.com/LaneZahnerPhotography

Afirmacje **na Dzień Dobry**
Strona 8

Chrom Dlaczego jest dla nas ważny?
Strona 10

Domowe **wody smakowe** i naturalne **izotoniki**
Strona 19

Ajurweda
Praktyka długowieczności
Strona 26

Pozytywne nawyki
na każdy dzień
Strona 34

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - **Gardło, krtań i przełyk**
Strona 41

SPIS TREŚCI

Rozwój Osobisty

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

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Magia i wróżby

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

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

Anielskie Inspiracje Wybierz ufność zamiast zmartwienia

Strona 45

Świadome Odchudzanie Chcesz być szczupły, poczuj się niewinnie

Strona 46

Jak **bezstresowo** zdawać ważne egzaminy?

Strona 52

Pozytywny Horoskop

Strona 59

Numerologiczna Dziewiątka Co ma w sobie wyjątkowego?

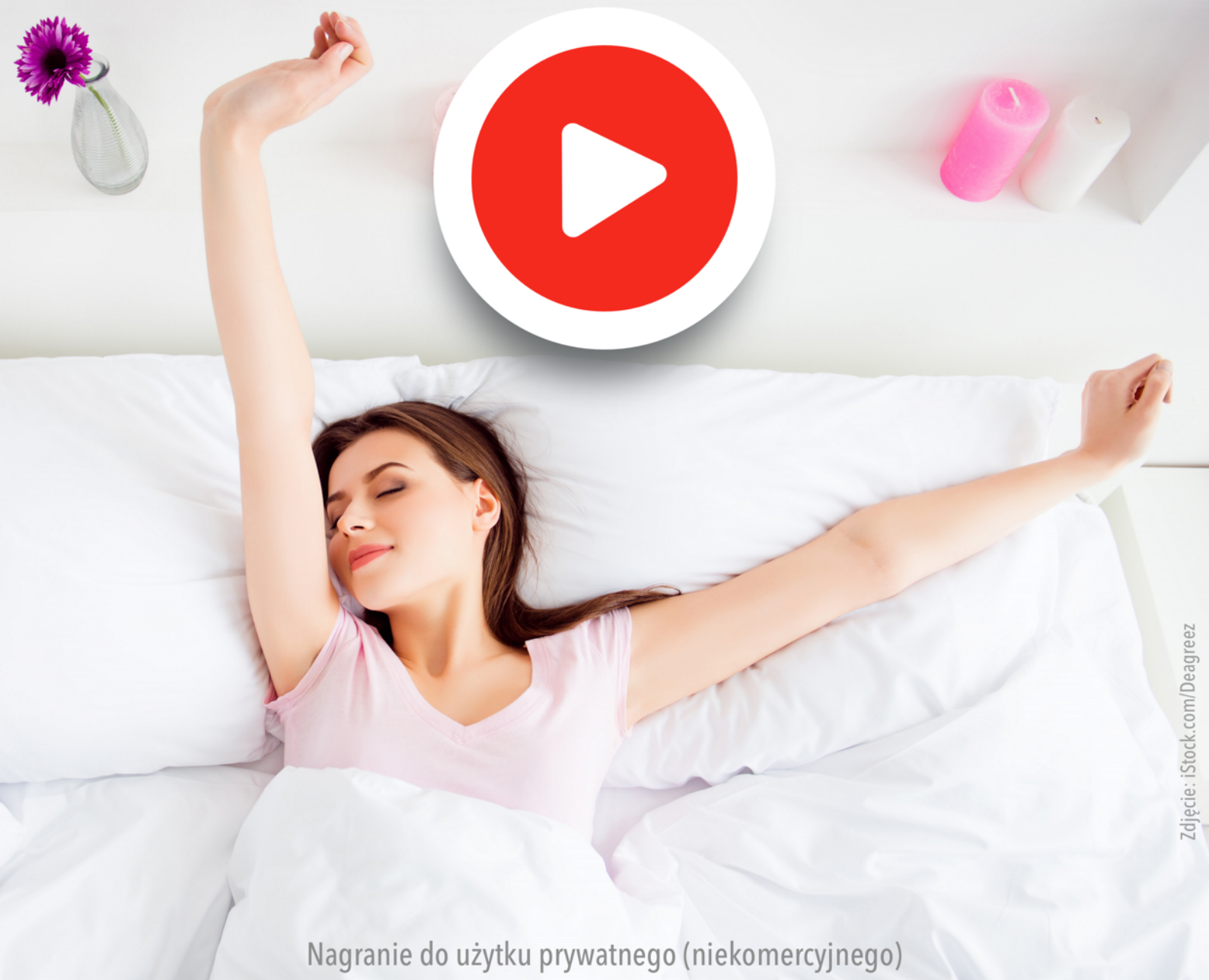
Strona 66

Trzy sposoby **harmonizowania** czakr

Strona 74

Afirmacje Na DZIEŃ DOBRY

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



Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

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!

Zdjęcie: iStock.com/netrun78

Chrom

Dlaczego jest dla nas ważny?

Kliknij po darmową prenumeratę!

Chrom jest jednym z mikroelementów, czyli pierwiastków śladowych, których nasz organizm potrzebuje, by prawidłowo funkcjonować. Choć potrzebujemy go niewiele, to jest on niezbędny dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

O jaki chrom chodzi?

Przede wszystkim na początek warto zaznaczyć, że w naszym otoczeniu można spotkać dwa główne rodzaje chromu, które znacznie różnią się od siebie pod wieloma względami.

W pożywieniu występuje **chrom trójwartościowy** i o niego właśnie nam chodzi, kiedy mamy na myśli pierwiastek ważny dla organizmu człowieka.

Istnieje jeszcze popularny chrom sześciowartościowy, który wykorzystywany jest w przemyśle, między innymi do produkcji barwników. Pewnie każdy z nas słyszał o powierzchniach chromowanych, które bardziej kojarzą się z wyposażeniem domu, niż jedzeniem. Warto pamiętać, że chrom sześciowartościowy jest toksyczny.

Do najważniejszych funkcji chromu w naszym organizmie należą:

- ✓ chrom jest składnikiem wielu enzymów trawiennych i ma pozytywny wpływ na metabolizm podstawowych składników odżywczych,
- ✓ pomaga wyeliminować napady tak zwanego „wilczego apetytu", szczególnie na słodycze,

Ciekawostka!

Chrom reguluje nasz apetyt na słodycze jedynie ze strony fizjologicznych potrzeb organizmu.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jeśli natomiast sięgasz po coś słodkiego z powodów psychologicznych (nuda, stres, potrzeba przyjemności, czy zajadanie emocji), to na tę „ochotę" chrom nie ma większego wpływu.

- ✓ pomaga w utrzymaniu optymalnego poziomu cukru we krwi (jest składnikiem czynnika tolerancji glukozy GFT),
- ✓ korzystnie wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, dbając jednocześnie o układ krążenia,
- ✓ działa kojąco na układ nerwowy, eliminuje bóle głowy,
- ✓ może hamować rozwój osteoporozy.

Niedobór chromu w organizmie i jego przyczyny

Przypadki znaczącego niedoboru chromu zdarzają się rzadko. Szczególnie na deficyt tego pierwiastka narażone są osoby:

- ➡ uprawiające intensywnie sport,
- ➡ wykonujące ciężką pracę fizyczną,
- ➡ narażone na silny stres,
- ➡ osoby po przebytym niedawno urazie lub zabiegu,
- ➡ kobiety karmiące piersią,
- ➡ osoby intensywnie odchudzające się,
- ➡ stosujące ubogą, monotonną dietę, na przykład jednoskładnikową,
- ➡ spożywające duże ilości węglowodanów prostych oraz cukru,
- ➡ spożywające duże ilości alkoholu,
- ➡ mające niektóre schorzenia nerek (chrom usuwany jest z organizmu głównie z moczem),
- ➡ mające niektóre schorzenia metaboliczne lub układu pokarmowego.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Do najczęstszych objawów niedoboru chromu w organizmie człowieka zaliczamy:

- ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie,
- nieprawidłowy poziom cukru we krwi,
- zwiększony cholesterol,
- osłabiona kondycja włosów i paznokci,
- przy dużym deficycie chromu może wystąpić drętwienie kończyn oraz problemy z koordynacją.

Czy wiesz, że…

duży apetyt, zwłaszcza na słodycze może świadczyć o niedoborze chromu, ale… jedząc duże ilości słodyczy i cukrów prostych sprawiamy, że chrom z naszego organizmu wydalany jest intensywniej!

Dzienne zapotrzebowanie na chrom

Bezpieczna dawka chromu jaką dorosły człowiek może przyjąć na dobę mieści się w przedziale od 50 do 200 mikrogramów (µg) i zależy od wieku, płci, masy ciała, trybu życia oraz innych cech indywidualnych, w tym zdrowotnych.

Ilość ta jest odpowiednio mniejsza w przypadku dzieci do 7. roku życia i waha się od 10 do 120 µg na dobę, w zależności od wieku dziecka.

Określono także wartość **wystarczającego spożycia chromu** przez dorosłego człowieka na dobę i jest to 25 - 35 µg na dzień.

Warto pamiętać, by osoby szczególnie narażone na utratę chromu, jak sportowcy, osoby pracujące fizycznie, osoby na diecie, spożywające duże ilości cukrów prostych,

Kliknij po darmową prenumeratę!

dostarczały sobie tego pierwiastka nieco więcej.

Naturalne źródła chromu

Ciekawostka!

Korzystny dla człowieka chrom występuje nie tylko w pożywieniu, ale także w powietrzu, wodzie i ziemi, dlatego przenika do naszego organizmu z pokarmem, ale także wraz z oddechem, a nawet przez skórę.

Ważne!

Deficyty chromu najlepiej uzupełnisz stosując **zdrową, urozmaiconą i nieprzetworzoną dietę bogatą w składniki odżywcze**.

Zdjęcie: iStock.com/dragana991 Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

To naprawdę nie jest trudne. W ten sposób zadbasz o stałe utrzymanie odpowiedniego poziomu tego ważnego pierwiastka w swoim organizmie. Pamiętaj też, że dieta i produkty bogate w chrom, to skarbnica również wielu innych cennych witamin i minerałów.

Do najważniejszych spożywczych źródeł chromu należą:

- kakao (ma aż 173 µg chromu w 100 gramach suchego proszku), więc i czekolada,
- pełnoziarniste produkty zbożowe: mąka, kasze, pieczywo, makarony, płatki, a także otręby, zarodki i kiełki zbóż,
- warzywa jak: zielony groszek, brokuły, pomidory, rośliny strączkowe, szparagi, kukurydza, sałata, szpinak,
- owoce: jabłka, pomarańcze, gruszki, winogrona, banany, suszone daktyle, śliwki,
- jajka,
- sery,
- drożdże spożywcze,
- orzechy, na przykład brazylijskie, włoskie,
- grzyby,
- niektóre przyprawy jak pieprz, czy goździki,
- zioła,
- a jeśli je spożywasz, to także chude mięso, ryby i owoce morza.

Suplementacja chromu

Jeśli zdecydujesz się na suplementy, to warto wybrać takie, które mają w sobie chrom **w postaci organicznej** - taki najlepiej się przyswaja. I pamiętaj, by nie przekraczać maksymalnej dopuszczalnej dawki **250 µg na dzień**.

Przeciwwskazania

Suplementy chromu mogą wpływać na działanie innych leków. Dlatego przed ich zastosowaniem wszelkie wątpliwości zawsze warto skonsultować z lekarzem. Szczególnie przy zdiagnozowanych zaburzeniach tarczycy, czy poziomu cukru we krwi.

Przyswajalność chromu

Zdecydowanie najlepiej przyswajalny jest chrom w postaci naturalnej, czyli pochodzący z pożywienia. Nie wywołuje on też żadnych skutków ubocznych.

Czy wiesz, że...

organizm ludzki wyposażony jest w doskonały mechanizm przyswajania chromu?

Gdy dostarczasz go mało w pożywieniu, wchłaniany jest w dużo większym stopniu, natomiast przy diecie bogatej w chrom, organizm wchłania go relatywnie mniej - dokładnie tyle ile potrzebuje, a reszta jest usuwana.

Chrom łatwiej się przyswaja w towarzystwie **witaminy C** (kwasu askorbinowego), w którą obfituje wiele warzyw i owoców. Korzystnie na lepsze wchłanianie chromu wpływa także dieta bogata w **błonnik**.

Z kolei spożywanie dużej ilości żywności wysoko przetworzonej przyczynia się do zwiększonego wypłukiwania chromu z organizmu.

Cynk, żelazo, mangan i wapń zmniejszają stopień przyswajania chromu, dlatego warto w miarę możliwości przyjmować je w innym czasie niż chrom. Jednak w żadnym wypadku nie należy z nich rezygnować, gdyż są tak samo cenne dla naszego zdrowia jak chrom.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nadmiar chromu w organizmie

Przede wszystkim warto wiedzieć, że nie da się przedawkować chromu pochodzącego z pożywienia. Może się to jednak zdarzyć w przypadku nadmiernego i niezgodnego z zaleceniami przyjmowania preparatów farmakologicznych i suplementów diety zawierających chrom.

Do najczęstszych objawów **przedawkowania chromu i jego nadmiaru w organizmie** należą:

- zaburzenia w produkcji insuliny i nieprawidłowy poziom cukru we krwi,
- negatywny wpływ na struktury DNA,
- mniejsza przyswajalność cynku i żelaza,
- możliwe dolegliwości wątroby, żołądka lub dwunastnicy.

Ważne!

Chrom jest niezwykle ważnym pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, jednak sięgając po niego w postaci suplementów diety, zawsze należy zachować zdrowy rozsądek i stosować się do zalecanych dawek, a wszelkie wątpliwości konsultować z lekarzem.

+

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

Domowe wody smakowe i naturalne izotoniki

Zdjęcie: iStock.com/wmaster890

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wszyscy doskonale wiemy, że by zachować wspaniałe zdrowie, dobre samopoczucie i piękną sylwetkę, należy dużo pić. Organizm najlepiej nawadniać za pomocą prostych i naturalnych napojów. Nie znaczy to jednak, że powinniśmy się ograniczyć tylko do czystej wody. Zobacz jak łatwo, tanio, naturalnie, zdrowo i z pomysłem możesz urozmaicić codzienną dawkę płynów. Skuszą się na nie nawet najbardziej wybredne osoby, także dzieci.

Na początek kilka uwag technicznych. Do przyrządzenia wody smakowej możesz użyć **wody mineralnej**, **wody przegotowanej** lub po prostu dobrej jakości wody z kranu przepuszczonej przez filtr, na przykład powszechnie dostępne **dzbanki filtrujące**.

Do przechowywania i podania gotowej wody smakowej możesz użyć specjalnego **słoja z kranikiem**, **butelki z koszyczkiem na dodatki smakowe** lub zwykłego **dzbanka**, czy **karafki**.

Ważne!

Gotową wodę smakową przechowuj w lodówce. Zbyt długie pozostawianie jej w cieple nie jest dobrym pomysłem. Jeśli nie lubisz zimnych napojów, warto robić ją na świeżo, od razu do wypicia, a jej ilość dopasowywać do ilości osób.

Poznaj przepis na przyrządzenie wyśmienitej wody smakowej dla każdego

Dodatki podzieliliśmy na trzy grupy. Komponuj dowolnie i sprawdź, jakie smaki najlepiej przemawiają do Ciebie i Twoich bliskich.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Owoce

Najlepiej sprawdzą się takie, które dobrze oddają sok. Przed dodaniem do wody możesz je lekko rozgnieść lub odpowiednio pociąć na mniejsze kawałki.

Wypróbuj:

cytrynę, limonkę, pomarańczę, grejpfrut, owoce jagodowe jak: maliny, truskawki, borówki, jeżyny, a także nasze popularne jabłka, gruszki, brzoskwinie oraz doskonale aromatyzujące wodę melony, arbuzy i ananasy.

Zioła

Pognieć lub rozetrzyj lekko w dłoniach dla oddania lepszego aromatu świeże liście

mięty, melisy, szałwii, bazylii, rozmarynu, tymianku lub natki pietruszki.

Inne dodatki

którymi możesz ubogacić swoje wody smakowe to:

plasterki imbiru, ogórka, płatki róży, trawa cytrynowa, lawenda, laski wanilii, cynamonu, czy odrobina miodu.

Po dodaniu wszystkich składników warto taką wodę pozostawić na jakiś czas, by naciągnęła odpowiednio dużo smaku i aromatu.

Czy wiesz, że...

woda smakowa dużo lepiej nawadnia, niż czysta woda, która po prostu w ekspresowym tempie przelatuje przez organizm?

W przypadku wody z dodatkami smakowymi dostarczamy naszemu ciału czegoś do „trawienia", dzięki czemu

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Inna Dodor

woda pozostaje w organizmie dłużej i skuteczniej nawadnia komórki.

Wody izotoniczne

To wody smakowe do zadań specjalnych. Nie tylko świetnie smakują i doskonale nawadniają, ale także uzupełniają witaminy, minerały i węglowodany, zwłaszcza po intensywnym wysiłku fizycznym lub podczas upałów. Dodatkowo zawierają sód, który korzystnie wpływa na mięśnie.

W sklepach dostępny jest szeroki wybór gotowych napojów izotonicznych. Jednak samodzielnie możesz przygotować je równie łatwo i tylko z naturalnych składników.

Ciekawostka!

By jeszcze skuteczniej nawodnić organizm, pij często, ale niewielkie ilości - do 150 ml wody smakowej lub domowego napoju izotonicznego.

Do przyrządzenia naturalnego napoju izotonicznego potrzebujesz:

- ✓ **1 litr wody wysoko mineralizowanej**

  lub

  1 litr naparu z mięty lub zielonej herbaty

  lub

  1/2 litra 100% soku z cytrusów (pomarańcza, grejpfrut, ananas itp.) **połączonego z 1/2 litra wody mineralnej**

  lub

  1/2 litra wody kokosowej połączonej z 1/2 litra wody mineralnej

- ✓ **sok z połowy limonki** lub **cytryny**
- ✓ **1 - 2 łyżki miodu** lub **syropu z agawy** albo **klonowego**
- ✓ około **1/4 łyżeczki soli** - najlepiej himalajskiej lub morskiej

Wszystkie składniki wymieszaj razem do ich połączenia i gotowe.

Smacznego i na zdrowie!

Reklama własna Wydawcy

Zostań Partnerem czasopisma i docieraj do tysięcy osób!

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.

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ajurweda
Praktyka długowieczności

Grafika: iStock.com/aninata

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ajurweda

to pradawny system medycyny naturalnej wywodzący się z Indii. Tradycja Ajurwedy sięga 5 tysięcy lat wstecz, a samo słowo „ajurweda" oznacza naukę o życiu oraz poznawanie i stosowanie wszelkich praktyk służących długowieczności.

Czy wiesz, że...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała Ajurwedę za jeden z najstarszych systemów opieki zdrowotnej?

Do najważniejszych celów filozofii Ajurwedy należą:

1. Lepsze rozumienie siebie i otaczającego świata oraz uświadomienie sobie naszej jedności z nim,

2. Doświadczanie szczęścia, równowagi i harmonii w każdym wymiarze życia,

3. Utrzymywanie w doskonałym zdrowiu i kondycji ciała oraz umysłu,

4. Nieskrępowanie wyrażanie swojej prawdziwej czystej natury.

Podstawowe pojęcia i założenia Ajurwedy

Doskonałe zdrowie pochodzi z harmonii z Wszechświatem i jego różnorodnością

Filozofia Ajurwedy uczy nas, że Wszechświat doskonale wszystkim kieruje i że bezpiecznie możemy zaufać temu prowadzeniu. Nasze zdrowie opiera się na fundamencie zjednoczenia

z naturalnym rytmem przyrody. To powrót do prostoty i nieustanne przenikanie się tego co materialne, między innymi naszego ciała oraz tego co nienamacalne, czyli umysłu, ducha, świadomości. To połączenie dotyczy człowieka jako jednostki, ale także całego społeczeństwa i świata w szerszym wymiarze.

Ciało posiada doskonałe mechanizmy samoregulujące i samouzdrawiające

Ciało ludzkie jest częścią natury i jeśli z naturą współgra pozostaje zdrowe i silne. Nasz organizm posiada wbudowane mechanizmy obronne i regulujące, które działają nieustannie, doprowadzając ciało do zdrowia i harmonii. Wystarczy, że człowiek nie będzie tych mechanizmów zakłócał. Doskonałe zdrowie jest naturalnym stanem każdego z nas.

Choroba

według nauki Ajurwedy to odejście od naturalnego stanu równowagi, spowodowane między innymi długo podtrzymywaną złą dietą, niezdrowym stylem życia, stresem, silnymi emocjami, czy negatywnymi wyobrażeniami. Stan choroby nie jest dla nas naturalny, dlatego Ajurweda poprzez zmianę stylu życia i myślenia ma na celu przywrócenie naturalnego stanu harmonii ciała i umysłu.

Nie ma choroby fizycznej bez duchowych przyczyn. Zanim pojawi się silna materializacja w postaci choroby zawsze mamy czas, by coś przemyśleć, wyciągnąć wnioski i zmienić swoje życie. Ajurweda poprzez całościowe, holistyczne podejście do człowieka jako istoty materialnej i duchowej i jego życia, pragnie przede wszystkim chorobom na pierwszym miejscu zapobiegać, a dopiero potem leczyć.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Podział na Pięć Żywiołów

Według teorii Ajurwedy wszystko we Wszechświecie funkcjonuje w oparciu o pięć żywiołów. Należą do nich:

Ziemia

która jest symbolem stabilności, mocy i materii w stanie stałym. W ciele człowieka reprezentuje kości, zęby, komórki, tkanki, a także zmysł węchu.

Woda

czyli materia w stanie ciekłym jest symbolem zmienności. Niezbędna do życia, w ciele człowieka występuje między innymi jako krew i limfa. Zapewnia energię, pożywienie, tlen, usuwa toksyny, oczyszcza, reguluje temperaturę ciała. Łączy się ze zmysłem smaku.

Ogień

to siła przemiany jednej substancji w drugą, na przykład wody w gaz, przemienia pokarm w energię, stymuluje impulsy nerwowe, odpowiada za uczucia, emocje i proces myślenia, a także za zmysł wzroku.

Powietrze

to pozostająca w ruchu substancja gazowa transportująca energię i konieczna dla ognia, by mógł płonąć. Powiązana ze zmysłem dotyku. To symbol wiatru, wolności, swobody i nieograniczoności.

Eter

to przestrzeń i wspólna płaszczyzna dla istnienia wszystkiego. Symbolizuje zmysł słuchu oraz wibrację i dźwięk. To substancja, z której pochodzi i w której funkcjonuje wszystko, co istnieje.

Pojęcie Tridoshy

Ajurweda głosi, że każda żywa istota zawiera w sobie trzy doshe, które pozostają w ciągłej wzajemnej interakcji i które są

Kliknij po darmową prenumeratę!

niezbędne do życia. Każda z trzech dosh to kombinacja dwóch żywiołów. Wyróżniamy następujące doshe:

Vata

połączenie powietrza i eteru,

Pitta

połączenia wody i ognia,

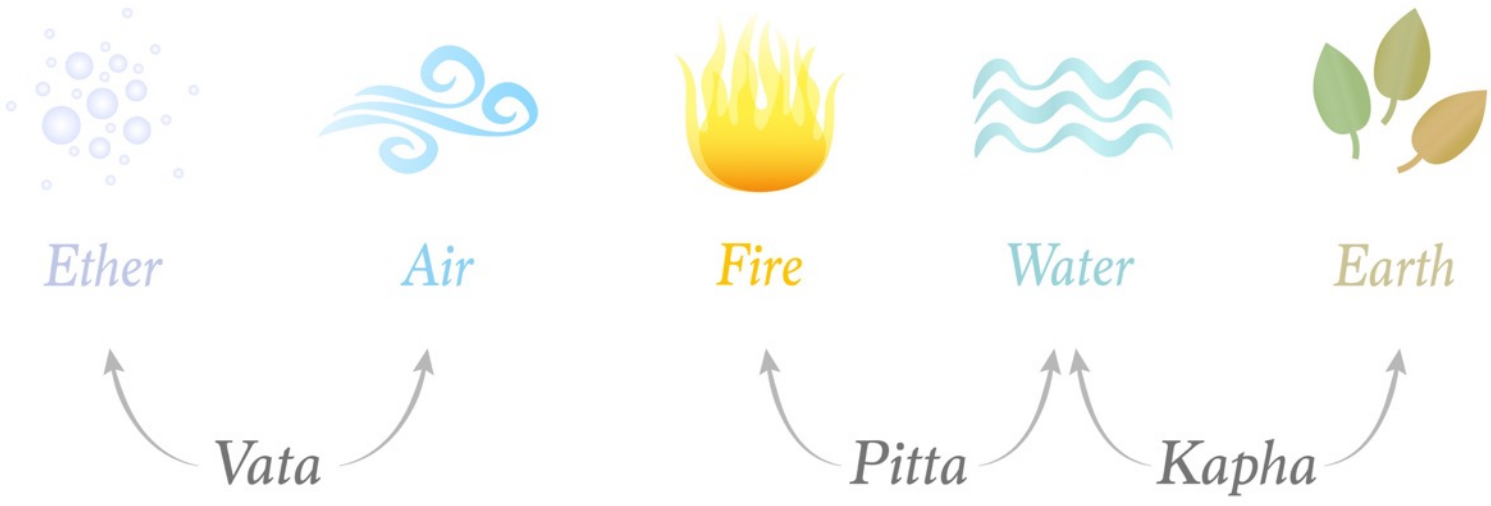
Kapha

połączenie ziemi i wody.

Każdy z nas posiada w sobie indywidualny wzorzec równowagi pomiędzy trzema doshami. Równowaga ta określa nasz doskonały stan zdrowia i harmonii ciała oraz umysłu.

Każda z dosh przejawia się konkretnymi cechami w ciele i osobowości człowieka. Na indywidualną równowagę dosh nieustannie wpływają czynniki zewnętrzne (zewnętrzne doshe), takie jak inni ludzie, smaki, dźwięki, obrazy, kolory, ale i wynikające z nich nasze myśli, odczucia, skojarzenia itp.

U każdej żywej istoty najczęściej można wyodrębnić jedną dominująca doshę, która w przeważającym stopniu wpływa na nasz wygląd, zachowania i charakter. Czasem zdarza się, że na równym poziomie dominują dwie doshe i wtedy człowiek przejawia cechy charakterystyczne dla obu tych dosh.



Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wyjątkowość i niepowtarzalność każdej żywej istoty

Według nauki Ajurwedy każdy człowiek składa się z indywidualnej kombinacji wszystkich pięciu żywiołów, czyli trzech dosh oraz **prany** - energii życiowej, w sanskrycie oznaczającej oddech.

Nie ma dwóch identycznych istot. Każdy z nas jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Rodzimy się z własną konstytucją urodzeniową - **prakriti**, która towarzyszy nam przez całe życie. To właśnie ta indywidualna kombinacja dosh warunkuje to, jacy jesteśmy w każdym aspekcie życia i przejawiania się, podkreślając naszą prawdziwą naturę i unikatowość.

Dogłębne poznanie i zrozumienie siebie oraz swojej konstytucji urodzeniowej prakriti, w tym doshy dominującej, to klucz do doskonałego zdrowia, szczęścia i spełnienia w życiu.

Ajurweda dąży do powrotu i utrzymania idealnej równowagi każdego z nas poprzez odpowiednio dobrane: dietę, styl życia, pracę, relacje międzyludzkie, sposób wyrażania siebie, aktywność fizyczną, sposób radzenia sobie ze stresem i emocjami, pasje itp. Wszystko to, rozumiane jako szeroko pojęty styl życia, odpowiednio dopasowane może przysłużyć się tylko naszemu indywidualnemu szczęściu i harmonii.

Warto pamiętać, że to co służy jednej osobie, niekoniecznie wspiera drugą. Każdy z nas jest inny i potrzebuje czego innego do zachowania równowagi.

Prakriti to nasz niezbywalny wzorzec doskonałego zdrowia i harmonii. Oprócz tego w Ajurwedzie istnieje jeszcze jeden stan - **vikriti**, czyli aktualny stan dosh i ich wzajemnych relacji. Vikriti w przeciwieństwie do prakriti może zmieniać się nawet kilka razy dziennie, a wpływ na to mają różne czynniki zewnętrzne jak dieta, aktywność, pora roku,

klimat, pogoda, relacje, poziom zmęczenia, stres, etap życia itp.

Prakriti wyznacza idealny stan równowagi. Vikriti odbiega od tego stanu - w im większym stopniu, tym więcej dyskomfortu w ciele i życiu odczuwamy.

Trzy sposoby oddziaływania żywiołów

Wszystko, co nas otacza i ma do nas dostęp w wymiarze fizycznym i duchowym, może wpływać na nas na trzy sposoby:

- jako **„pokarm"** odżywiać,
- jako **„lekarstwo"** doprowadzać do stanu równowagi,
- jako **„trucizna"** oddalać do stanu idealnej równowagi.

Ajurweda głosi, że **„podobne wspiera podobne"**, a **„przeciwieństwa się balansują"**. Dlatego to, co dla jednej osoby w danym momencie jest korzystne, inną może osłabiać, w zależności od jej potrzeb, momentu w życiu i aktualnego stanu vikriti.

Na przykład osobie, która ciągle marznie, nie służy przebywanie w niskich temperaturach, ale na osobę, która ciągle ma uderzenia gorąca wręcz przeciwnie - niskie temperatury działają kojąco.

Według Ajurwedy nie istnieje jedna idealna recepta na doskonałe zdrowie i szczęście dla wszystkich. Tak, jak każdy z nas jest inny, tak też każdy z nas ma swoją indywidualną drogę do harmonii ciała i umysłu. Dlatego mądrze jest poznać i zrozumieć samego siebie, a dopiero potem wybierać takie jedzenie, działania, styl życia i zachowania, które nam służą i nas wzmacniają.

Twoja konstytucja urodzeniowa **prakriti** oraz obecny stan **vikriti** dostarczają Ci bezcennej wiedzy o samym sobie. Rozpoznanie swojej doshy dominującej oraz tej, która aktualnie jest w nadmiarze, a której masz zbyt mało, umożliwia dokonywanie trafnych wyborów każdego dnia

Reklama własna Wydawcy

i efektywne równoważenie pojawiających się dysharmonii.

W następnych artykułach z cyklu o Ajurwedzie przeczytasz szczegółową charakterystykę wszystkich trzech dosh. Dzięki temu łatwiej rozpoznasz, która z nich jest Ci najbliższa. W oparciu o tę wiedzę, poznasz praktyczne sposoby na osiąganie indywidualnego balansu w życiu oraz ciele.

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

+

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

Pozytywne nawyki na każdy dzień

Zdjęcie: iStock.com/Viktor_Gladkov

Na to jak czujesz się każdego dnia wpływa wiele drobnych czynników, które złożone razem w całość mają wielkie znaczenie. Zobacz jak wiele możesz zrobić już dziś, by czuć się po prostu dobrze, lekko i radośnie na co dzień.

27 Złotych Zasad świadomego podnoszenie Jakości Życia każdego dnia

1. Jedz zdrowo

Niech Twoja dieta będzie lekka, urozmaicona, kolorowa, bogata w sezonowe warzywa i owoce oraz produkty pełnoziarniste.

2. Dbaj o wystarczające nawodnienie organizmu

Wypijaj około 2 litrów płynów dziennie. Najlepiej by były to woda, herbaty ziołowe, naturalne soki, wody smakowe.

3. Dbaj o higienę

Codzienny prysznic oczyszcza nie tylko ciało, ale i Twoją energetykę.

4. Ruszaj się

Twoje ciało stworzone jest do tego, by być aktywne i najlepiej wtedy funkcjonuje. Uprawiaj ulubiony sport. Spędzaj aktywnie czas z przyjaciółmi na świeżym powietrzu. Spaceruj. Zamiast windy wybieraj schody. To wszystko razem ma ogromne znaczenie.

5. Porzuć nałogi

6. Wysypiaj się

Zapewnij sobie 8 godzin pełnowartościowego snu na dobę. Na 2 godziny przed snem nie korzystaj z komórki, tabletu, czy komputera.

Kliknij po darmową prenumeratę!

7. Wstawaj wcześniej

Zwłaszcza jeśli zwykle śpisz długo. Poranek to niezwykle efektywna pora dnia. A dodatkowa godzina przyniesie same korzyści.

8. Bądź optymistą i myśl pozytywnie

To co masz w swoich myślach rzutuje na Twoją rzeczywistość każdego dnia. Kreuj mądrze.

9. Uśmiechaj się do siebie i innych

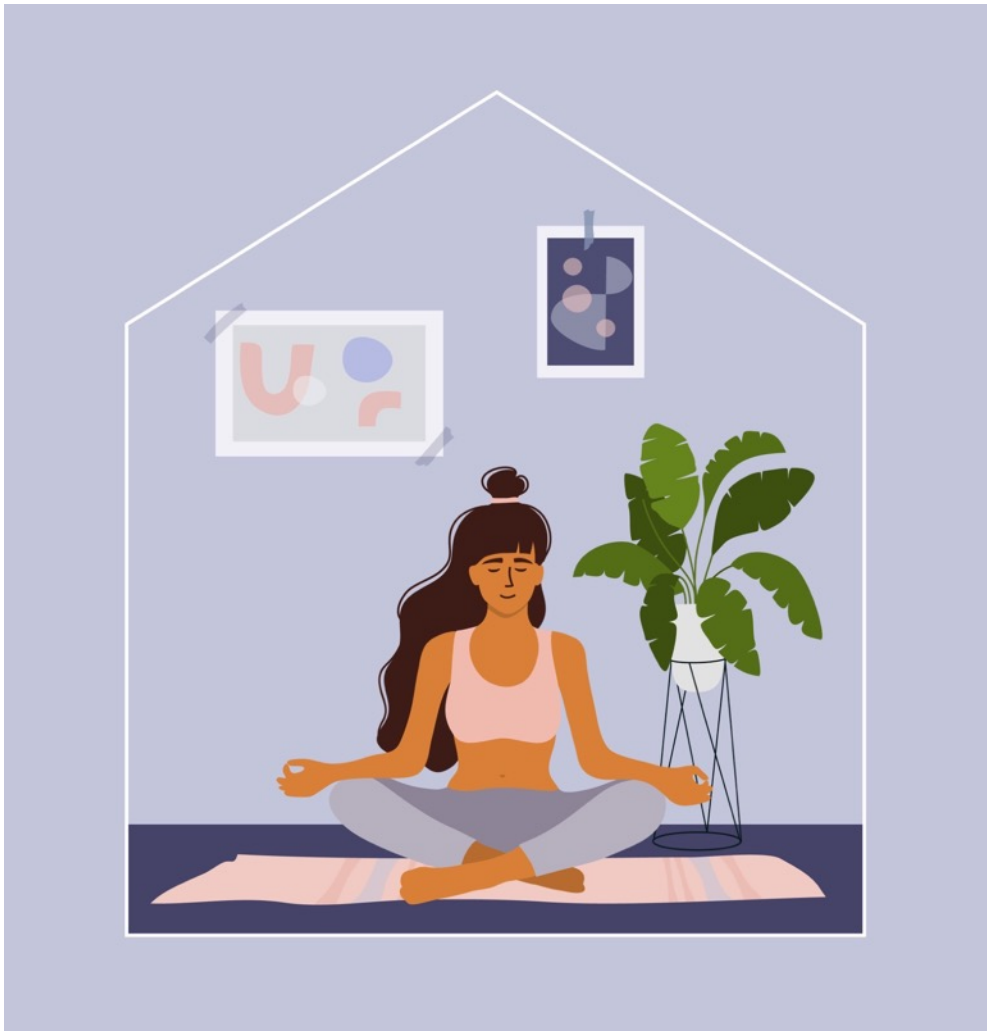
Uśmiech wyzwala pozytywne odczucia i nastawienie w Tobie oraz innych ludziach. Wykorzystaj to.

10. Słuchaj siebie i bądź w zgodzie z sobą

Tylko kiedy sam jesteś prawdziwie szczęśliwy i spełniony, możesz obdarzać innych i świat tym, co masz w sobie najlepszego. Bądź dla siebie ważny.

11. Medytuj

To chwila dla siebie i powrót do naturalnej wewnętrznej harmonii.



Grafika: iStock.com/Olga Strelnikova

Kliknij po darmową prenumeratę!

12. Przezwyciężaj własne lęki i pokonuj ograniczenia

Dzięki temu będziesz miał poczucie, że jesteś wolny i doświadczasz życia coraz pełniej. Po to tutaj jesteś. Jesteś bezpieczny, a świat Ciebie wspiera.

13. Korzystaj ze wsparcia Wszechświata

Lub innej wyższej siły, w którą wierzysz. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Ktoś zawsze ma Cię w swojej czułej opiece i prowadzi Cię przez życie w najdoskonalszy możliwy sposób.

14. Prowadź pamiętnik

Zapisywanie swoich myśli, przeżyć, opisywanie uczuć ma niesamowitą moc. Przekonaj się o tym.

15. Odkrywaj swoje pasje i zajmuj się nimi

Nic tak nie napędza człowieka jak pasja w życiu, z czymkolwiek by ona nie była związana.

16. Pozwalaj sobie na marzenia

W Twoim umyśle nie ma ograniczeń. Nie jesteś w stanie zrealizować tylko takich marzeń, jakich nie potrafisz sobie wyobrazić. Puść wodze fantazji…

17. Rozwijaj się i poszerzaj swoje horyzonty

Mądry człowiek uczy się całe życie. Bądź ciekawy świata i poznawaj go. Ucz się nowych rzeczy, które Cię cieszą i pociągają.

Kliknij po darmową prenumeratę!

18. Czytaj książki

Dobra lektura sprawia przyjemność, relaksuje, poszerza horyzonty, po prosu cieszy.

19. Słuchaj muzyki, która dobrze na Ciebie działa

Dźwięki mają niesamowitą moc. To obcowanie ze sztuką. Otocz się tymi, które szczególnie korzystnie na Ciebie wpływają.

20. Planuj zamiast tracić czas na życie w chaosie

Dobrze przemyślane i zaplanowane działania mają o niebo większą szansę na sukces i powodzenie.

21. Spędzaj czas z ludźmi, którzy wzmacniają Twoją energię

Człowiek potrzebuje kontaktu z innymi. Życie wzmacnia życie. Buduj piękne relacje z osobami o

Grafika: iStock.com/Olga Strelnikova

Kliknij po darmową prenumeratę!

podobnych celach i priorytetach jak Twoje i przy których po prostu dobrze się czujesz i możesz być sobą prawdziwym.

22. Bądź dla siebie oraz innych najlepszą wersją samego siebie

Szerząc dobro, miłość, zrozumienie i życzliwość sprawiasz, że te same energie ze zdwojoną siłą powracają do Ciebie ze świata i od innych ludzi. Jesteś otwarty na to, czym sam emanujesz wobec siebie i innych.

23. Dbaj o codzienną chwilę relaksu

Może to być wszystko, cokolwiek Cię odpręża. W życiu potrzebna jest równowaga pomiędzy bezruchem i działaniem. To idealne połączenie.

24. Pamiętaj o regularnych krótkich przerwach podczas pracy

Grafika: iStock.com/Olga Strelnikova

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

Kiedy Twój umysł ma szansę się zregenerować, Ty działasz sprawniej i efektywniej.

25. Spędzaj czas na łonie natury

Człowiekowi potrzeba kontaktu z przyrodą. To doskonały balsam dla ciała i duszy.

26. Sprawiaj sobie drobne przyjemności

Jeśli chcesz, by świat Cię rozpieszczał i o Ciebie dbał, daj mu dobry przykład. Zasługujesz na to, by doświadczać przyjemności. To ważne i całkowicie w porządku.

27. Bądź wdzięczny

Pielęgnowanie w sobie wdzięczności, to wyzwalanie potężnej siły przyciągania szczęścia, dobrobytu i wszelkiego powodzenia.

To na czym się koncentrujesz przybiera na sile i rozprzestrzenia się w Twoim życiu. Im bardziej jesteś wdzięczny, tym więcej masz ku temu powodów. To realnie działa.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie

Gardło, krtań i przełyk

Zdjęcie: iStock.com/inarik

Dziś dowiesz się jakie cechy, zachowania, przekonania i zakorzenione wzorce w Twoim umyśle mają wpływ na zdrowie i kondycję Twojego gardła, krtani i przełyku. Umysł i ciało to jedność. Pierwsze warunkuje drugie i odwrotnie. Wykorzystaj tę wiedzę z korzyścią dla siebie.

Gardło

to ważny element naszego ciała wspólny dla przewodu oddechowego i pokarmowego. Bierze udział w licznych procesach życiowych, między innymi w mówieniu.

W sensie duchowym gardło jest symbolem naszej ekspresji, twórczego, swobodnego przejawiania się oraz komunikacji.

Choroby gardła

zwykle związane są z brakiem swobody i spontaniczności, trudnością z wyrażaniem własnego ja, a w skrajnych przypadkach nawet z mówieniem. Choroby gardła mogą oznaczać także skumulowaną niewyrażoną złość, stłumioną energię twórczą oraz niechęć do zmian.

Uczucie ucisku w gardle

symbolizuje silny lęk, zblokowanie, brak wiary i chęci do życia. Osoba taka może odczuwać silną presję z zewnątrz, by mówiła lub robiła coś, co nie jest zgodne z nią samą.

Ból gardła w trakcie przełykania

to z kolei oznaka złości w stosunku do jakiejś sytuacji lub osoby, które trudno nam zaakceptować.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Krtań

to narząd mowy umiejscowiony w środkowej części szyi.

Zapalenie krtani

to oznaka złości, która wręcz odbiera mowę. To także silny lęk przed wyrażaniem swojego zdania oraz tego, co się czuje.

Wszystko to z obawy przed niespełnieniem oczekiwań innych ludzi i ich srogą oceną.

Przełyk

to część układu trawiennego, przez którą pożywienie wędruje z jamy ustnej do żołądka.

Problemy z przełykiem

oznaczają silny opór przed zmianami i wszystkim, co nowe. Osoba taka wiele wymaga od siebie i innych, wysoko podnosi poprzeczkę.

Łatwo obraża się i zamyka w sobie, jeśli jej oczekiwania i zachcianki nie są zaspokojone, a plany zrealizowane.

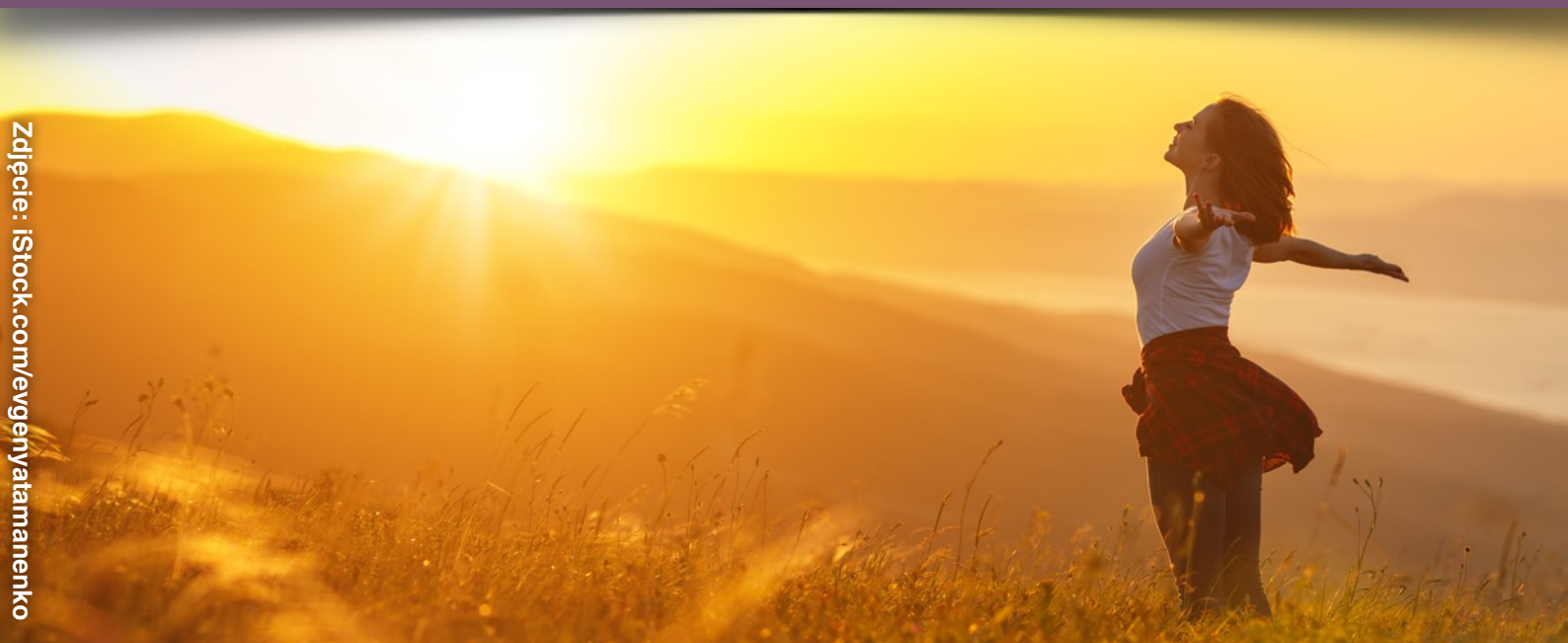
Zapalenie przełyku

to wciąż przeżywana i podtrzymywana złość oraz uraza, które pociągają za sobą jeszcze więcej złości i gniewu.

Ich powodem jest uparta odmowa „przełknięcia” i akceptacji pewnych osób i sytuacji oraz tego, co dzieje się wokół.

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

Anielskie Inspiracje:
Wybierz ufność zamiast zmartwienia

Martwienie się jest koncentrowaniem się na tym, czego nie chcesz, osłabia i zabiera dużo energii.

Przekaż swoje troski Aniołom i zawsze doskonale opiekującemu się Tobą Wszechświatowi. Zaufaj, że już teraz wszystko układa się w najlepszy możliwy dla Ciebie sposób.

Kiedy ufasz i koncentrujesz się na pomyślnej wizji swojej przyszłości, wypełniasz się wzmacniającą energią miłości, radości, spokoju i dobrego samopoczucia. Świadomie wybieraj takie uczucia, jakich w rzeczywistości chcesz doświadczać.

Zdjęcie: iStock.com/thekopmylife

Kliknij po darmową prenumeratę!

Świadome odchudzanie

Chcesz być szczupły, poczuj się niewinnie

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/photographer

To, że nasz umysł i przeżywane emocje wpływają na zdrowie oraz wygląd naszego ciała wiemy nie od dziś. Jedną z najsilniej obciążających emocji jest poczucie winy. To emocja, która zaburza harmonię ciała i zakłóca swobody przepływ energii, co nierzadko manifestuje się w wymiarze fizycznym w postaci nadmiarowych kilogramów.

Dlatego warto poświęcić trochę uwagi i rozpoznać w sobie wszystkie obszary, w których odczuwamy choćby najmniejsze poczucie winy. Przepracowanie go, to dosłownie i w przenośni zrzucenie z siebie ogromnego ciężaru - z ciała i umysłu.

Na początek krótkie ćwiczenie, które pomoże Ci sprawdzić, czy i w jakich dziedzinach życia lub przejawiania się, czujesz się jeszcze za coś winny.

Wykonaj teraz prosty test i zobacz jak wygląda Twoje poczucie niewinności i gdzie ewentualnie jest ono zakłócone.

Przygotuj sobie kartkę i coś do pisania, a następnie odpręż się, rozluźnij mięśnie i weź kilka głębokich, powolnych oddechów.

A teraz dokończ zdania, które za chwilę przeczytasz. Bardzo ważne, abyś nie zastanawiał się zbyt długo nad żadną odpowiedzią.

Najistotniejsza jest tu pierwsza myśl i pierwsze skojarzenie, bo to właśnie one pokażą Ci, co tak naprawdę zakodowane jest w Twojej podświadomości.

Jeśli wciągu kilku sekund nie przyjdzie Ci do głowy żadna odpowiedź na któreś z pytań, po prostu je pomiń i przejdź do następnego. Nie wracaj już do zdań, których nie dokończyłeś.

Brak odpowiedzi oznacza tylko tyle, że nie masz żadnych podświadomych skojarzeń dotyczących tego zdania i to jest ok.

Ćwiczenie staraj się wykonać dość szybko, a jeśli poczujesz taką potrzebę, to możesz zrobić sobie krótką przerwę w jego trakcie. Do dzieła!

Dokończ poniższe zdania:

1. **Czuję się winny, bo …**
2. **Kiedy jestem wśród innych ludzi, to czuję się winny, bo …**
3. **Kiedy myślę o moich bliskich, czuję się winny, bo …**
4. **Kiedy myślę o moim zdrowiu, czuję się winny, bo …**
5. **Kiedy myślę o pracy, czuję się winny, bo …**
6. **Kiedy myślę o pieniądzach, czuję się winny, bo …**
7. **Kiedy myślę o moim związku, to czuję się winny, bo …**
8. **Kiedy myślę o moim partnerze, czuję się winny, bo …**
9. **Kiedy myślę o przyszłości, czuję się winny, bo …**
10. **Kiedy myślę o moim życiu, czuję się winny, bo …**
11. **Kiedy myślę o moim szczęściu, czuję się winny, bo …**
12. **Kiedy myślę o bliskości, czuję się winny, bo …**
13. **Kiedy myślę o seksie, czuję się winny, bo …**
14. **Kiedy myślę o sobie, czuję się winny, bo …**
15. **Kiedy myślę o moim ciele, czuję się winny, bo …**

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/amenic181

16. **Kiedy pomyślę, że mógłbym wyglądać świetnie, to czuję się winny, bo …**

17. **Kiedy myślę o jedzeniu, to czuję się winny, bo …**

18. **Kiedy myślę o mojej nadwadze, to czuję się winny, bo …**

19. **Kiedy myślę o odchudzaniu, to czuję się winny, bo …**

20. **A tak naprawdę czuję się winny, bo …**

I co dalej?

Teraz spośród wszystkich zdań wykreśl te, których nie dokończyłeś. Nie będą one Ci potrzebne. Następnie do wszystkich zdań, które dokończyłeś, ułóż przeciwstawną, pozytywną afirmację. Na przykład:

Kiedy myślę o moim partnerze, czuję się winny, bo **wystarczająco go nie doceniam**.

Przykładowe **Afirmacje:**

Jestem w porządku z tym co czuję.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Czuję się niewinny i w porządku w moim związku.

Już dziś z lekkością uwalniam się od brania na siebie odpowiedzialności za szczęście i samoocenę mojego partnera.

Już dziś otwieram się na coraz pełniejszy szacunek i docenienie dla siebie oraz innych, w tym dla mojego partnera.

Jestem wdzięczny za wspaniałego i wartościowego partnera, z którym żyję.

Wszystkie zdania, które dokończyłeś dostarczyły Ci niezwykle cennej wiedzy. Pokazały Ci Twoje poczucie winy, w sferach, w których dotychczas być może nawet sobie go nie uświadamiałeś.

Teraz najlepsze, co możesz z tą wiedzą zrobić, to przemienić ją w przeciwstawną pozytywną rzeczywistość.

Wykorzystaj do tego własne afirmacje i dekrety, stworzone na podstawie zdań z testu lub wybierz dla siebie coś spośród tych, które znajdziesz poniżej.

Oto zbór najpopularniejszych i najbardziej skutecznych

AFIRMACJI wzmacniających poczucie niewinności:

Jestem całkowicie w porządku, kiedy jestem prawdziwym sobą.

Jestem doskonale niewinny w kontaktach z innymi ludźmi.

Jestem doskonale niewinny w sytuacjach intymnych.

Kliknij po darmową prenumeratę!

To w porządku i bezpieczne dla mnie, kiedy interesują się mną kobiety/mężczyźni.

Jestem w porządku, kiedy mówię komuś „nie".

Jestem doskonale niewinny i w porządku kiedy jestem szczupły.

Jestem doskonale niewinny i w porządku kiedy dobrze wyglądam.

Jestem niewinny i w porządku, kiedy czuję się dobrze w swoim ciele.

Moje ciało jest czyste, piękne i niewinne.

Jestem bezpieczny i w porządku rezygnując z nadwagi.

Jestem bezpieczny i w porządku pozbywając się kolejnych kilogramów.

Jestem niewinny, kiedy jem.

Jestem doskonale niewinny i w porządku, kiedy jem wszystko, co lubię.

Czuję się zawsze w porządku, kiedy jem. Czuję się również dobrze i w porządku, kiedy nie jem.

Jedzenie jest dla mnie korzystne i niewinne zawsze i wszędzie.

Jedzenie jest dla mnie dobre i służy mojemu zdrowiu.

Ja jestem całkowicie niewinny i w porządku, gdy rezygnuję z zadowalania innych.

Jestem niewinny, wystarczający i w porządku bez względu na to co robię, a czego nie robię.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak bezstresowo zdawać ważne egzaminy?

Zdjęcie: iStock.com/HAKINMHAN

Do ważnych sprawdzianów i egzaminów podchodzimy nie tylko w szkole. Coraz częściej dokształcamy się zawodowo i w obrębie naszych pasji. Wiele z tych egzaminów ma znaczący wpływ na nasze późniejsze życie, dlatego nic dziwnego, że pojawia się stres. Jak sobie w tym pomóc?

Podstawową rzeczą jaką warto zrobić przed każdym ważnym egzaminem, jest oczywiście oprócz nauki i odpowiedniego przygotowania się, zharmonizowanie się z uczuciem i jak najbardziej realistycznym wyobrażeniem wspaniale i pozytywnie zdanego egzaminu. Musimy wzbudzić w sobie oraz jak najdłużej i regularnie podtrzymywać to uczucie, uczucie tego, jak będziemy się czuć, kiedy już wspaniale ten egzamin zdamy.

Bo tak właśnie to działa. Świat dokładnie odzwierciedla to, co masz w sobie. Kiedy harmonizujesz z czystą wibracją sukcesu, odnosisz sukcesy. Kiedy harmonizujesz z lękiem i porażką, odnosisz porażki.

Tak naprawdę bardzo wiele zależy tu od pracy jaką sam włożysz w swoje nastawienie. Nie chodzi tylko o pracę włożoną w naukę. To na czym się koncentrujesz wzrasta. Równie ważne jest Twoje pozytywne nastawienie i wiara w Twój sukces. Kiedy ciągle i nieustannie wyobrażasz sobie jak się czujesz, kiedy już jesteś po ważnym egzaminie i wiesz, że zdałeś go naprawdę wspaniale, wypełniasz się tą właściwą wibracją sukcesu.

Właśnie dzięki tej wibracji bardzo często przychodzą do Ciebie pytania, na które świetnie jesteś przygotowany. Niektórzy nazywają to szczęściem i przypadkiem. Ale nic tak naprawdę nie dzieje się przypadkowo.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Koncentrując się na szczęściu i powodzeniu, przyciągasz je do siebie. Uruchamiasz wszystkie siły Wszechświata, które zaczynają Ci sprzyjać. Stąd właśnie te szczęśliwe dla Ciebie okoliczności.

One tak naprawdę są zasługą Twoją i Twojego umysłu.

Podobnie sytuacja wygląda również w innych dziedzinach życia, nie tylko przy zdawaniu egzaminów.

Zawsze i w każdej dziedzinie życia otrzymujesz to, na co się otwierasz i z czym harmonizujesz.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

Kiedy otwierasz się na miłość i z uczuciem miłości harmonizujesz, otrzymujesz od świata oraz innych ludzi miłość.

Podobne jest ze szczęściem, bogactwem, szacunkiem, bezpieczeństwem, niewinnością, docenieniem i wieloma innymi uczuciami.

Musisz potrafić poczuć to, co chcesz osiągnąć, co chcesz przeżywać i czego chcesz doświadczać.

Nie jesteś w stanie osiągnąć celu, którego nie umiesz sobie wyobrazić.

Dlatego chcąc osiągnąć jakiś cel musisz jak najczęściej go sobie wyobrażać, tak jakby już teraz był on Twoją rzeczywistością. I nie ma tu znaczenia, że jest to tylko wyobrażenie i nie dzieje się to naprawdę. Natomiast ogromne znaczenie ma to, że z każdym takim wyobrażeniem utrwalasz w sobie i umacniasz uczucie, na którym Ci zależy. I o to właśnie w tym wszystkim chodzi. To cały sekret zdawania egzaminów i osiągania innych sukcesów życiowych.

Jeszcze jedną bardzo ważną rzeczą, którą warto zrobić jest uświadomienie sobie swojego

Nie jesteś w stanie osiągnąć celu, którego nie umiesz sobie wyobrazić.

doskonałego bezpieczeństwa zawsze i wszędzie, niezależnie od nikogo i od niczego, nawet od tego, jak pójdzie nam dany egzamin.

Uświadom sobie i ugruntuj przekonanie, że Twoja cudownie szczęśliwa i bezpieczna przyszłość jest zagwarantowana, niezależnie od nikogo i od niczego.

Chodzi o to, aby nigdy nie wywierać na siebie zbyt dużej presji i nie upierać się przy konkretnym rozwiązaniu, zwłaszcza kiedy wszystkie znaki na niebie i ziemi pokazują nam, że najlepsze dla nas w tej sytuacji byłoby coś zupełnie innego.

Dużo korzystniej jest tutaj powierzyć się kochającemu Wszechświatowi i jego doskonałemu prowadzeniu. Zaufać i bardziej płynąć na falach życia, niż pod prąd.

Pamiętaj, że

to, co najlepsze zawsze przychodzi do Ciebie z łatwością, lekkością i bez wysiłku.

Aby osiągnąć powyższe efekty warto wspomóc się dostępnymi afirmacjami, wizualizacjami, dekretami, czy medytacjami.

Możesz skorzystać z naszego specjalnego dekretu afirmacyjnego, który znajdziesz poniżej. Stosuj go regularnie przez co najmniej 30 dni.

Życzymy Ci wspaniałych sukcesów we wszystkich Twoich przedsięwzięciach.

Dekret wspaniałego zdania egzaminu i otwierania się na cudowną przyszłość

Otwieram się na wspaniałe zdanie egzaminu. Otwieram się na wybór najlepszej dla mnie ścieżki życiowej. Wiem, że jestem całkowicie bezpieczny zawsze i wszędzie. Wiem, że Wszechświat doskonale mnie prowadzi i zawsze przychodzi do mnie tylko to, co jest dla mnie najlepsze.

Ja jestem bezpieczny i moja przyszłość jest bezpieczna. Wiem, że już teraz najkorzystniejsza dla mnie przyszłość jest dla mnie zagwarantowana. Dlatego ze spokojem, łatwością i ufnością otwieram się na przyszłość zgodną z moim najwyższym dobrem.

Poczucie bezpieczeństwa jest dla mnie naturalne. Wiem, że cokolwiek zrobię i jakiegokolwiek wyboru dokonam, to zawsze jestem z tym doskonale bezpieczny. Cokolwiek robię, zawsze pojawia się w moim życiu to, co dla mnie najkorzystniejsze.

Dlatego już teraz mogę się odprężyć, mogę się rozluźnić. Już teraz odpuszczam sobie całe napięcie. Otwieram się na doskonałą mądrość, doskonałą łatwość oraz lekkość. Otwieram się na doskonałe czyste prowadzenie, do którego mam dostęp zawsze i wszędzie.

Mój sukces jest pewny i zagwarantowany. Jestem przecież cenną i wartościową osobą. Zasługuję w życiu na wszystko, co najlepsze. Z radością otwieram się na najlepszą dla mnie drogę. Otwieram się na wspaniałe inspiracje. Dziękuję za moje doskonałe poczucie bezpieczeństwa. Dziękuję za moją cudowną, szczęśliwą i spełnioną przyszłość.

Zdjęcie: iStock.com/EBlokhina

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/nevarpp

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wzmocnij się na nadchodzący miesiąc świeżą dawką pozytywnych inspiracji specjalnie dla Twojego Znaku Zodiaku.

Wodnik

Pozwól sobie na chwilę wytchnienia. Najszybciej zregenerujesz akumulatory zmieniając otoczenie. To czas poznawania ciekawych ludzi i tworzenia długofalowych korzystnych dla Ciebie relacji, w których obie strony wiele zyskają. Pamiętaj, że najlepszym sposobem na zdobycie szacunku innych ludzi jest Twój szacunek okazywany innym. To klucz do udanych relacji.

Ryby

Poddaj się życiu i nie bój się. Wszechświat doskonale Cię prowadzi. Możesz mu zaufać. Patrz optymistycznie w przyszłość. Przy ważnych decyzjach wsłuchaj się w siebie, a gdy trzeba, dopasuj się do sytuacji. Postaraj się też nie ingerować zbytnio w sprawy innych, jeśli sami nie proszą o Twoją pomoc.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

Wycisz się i uspokój. Nie podejmuj impulsywnych decyzji, ani działań. Najbliższy czas sprzyja pielęgnowaniu romantycznej więzi z partnerem. Masz szansę poczuć się głęboko spełniony uczuciowo. Pamiętaj, że nie musisz wszystkiego kontrolować. Wiele spraw najlepiej ułoży się samo, z biegiem czasu i bez Twojej ingerencji. Płyń z dobrym prądem i korzystaj ze wsparcia świata.

Byk

To wyśmienity czas na nowe działania, zmiany i ambitne przedsięwzięcia. Wyraźnie odczujesz, jak wiele rzeczy przychodzi Ci z lekkością, a cały Wszechświat Ci sprzyja. W tym rozmachu nie zapominaj jednak o istotnych drobiazgach. Zachowaj zdrową równowagę pomiędzy uczuciami, a rozumem. Niech prowadzi Cię siła spokoju.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta

To dla Ciebie czas korzystnych przemian. Zatrzymaj się, wczuj się w siebie i swoje prawdziwe potrzeby. Przed podjęciem ważnej decyzji, rozważ wszystkie „za" i „przeciw". Pamiętaj, by jasno określać swoje cele. Nie jesteś w stanie zrealizować tylko takich marzeń, jakich nie potrafisz sobie wyobrazić.

Rak

Nadszedł czas zbierania plonów i czerpania profitów z Twojej pracy. Masz teraz dużo energii. Wykorzystaj ją na aktywny wypoczynek - doskonale zrównoważy Twoje ciało i umysł. Chętnie korzystaj z rad innych i bez kompleksów uznaj, że w pewnych kwestiach inni mają więcej doświadczenia, niż Ty. Wyciągaj wnioski z tego, co Cię spotyka i pamiętaj, że kiedy dajesz, także wiele otrzymujesz. Przepływ energii działa w obu kierunkach.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Ciesz się życiem i stwarzaj, zwłaszcza to, co pozytywne i piękne. Nie daj się zdominować smutkowi i negatywnym emocjom. Pamiętaj, że to tylko iluzje, nad którymi w każdej chwili możesz zapanować. Dbaj o harmonię swojego wnętrza. Pielęgnuj miłość, radość i życzliwość w relacjach z innymi.

Panna

Zadbaj o swoje zdrowie. Zaplanuj ulubiony relaks i wypoczynek. Nie uciekaj od swojego wnętrza. Zajmij się w końcu długo nierozwiązanymi i wciąż powracającymi tematami. Spróbuj zrozumieć o co naprawdę chodzi. Tak łatwiej będzie Ci się z nimi uporać. To dobry czas na spotkanie w gronie przyjaciół.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

Pozostań skoncentrowany i doprowadź do końca, to co rozpocząłeś. Odsuń na bok sprawy materialne i poświęć trochę czasu najbliższym. Pamiętaj, że wszystko układa się najlepiej w swoim własnym tempie. Spędź trochę czasu na łonie natury i doceń siłę wdzięczności.

Skorpion

W końcu z ochotą zabierzesz się za realizację czegoś, co od dawna planowałeś. Wykorzystaj swoją wrodzoną inteligencję, ale nie odrzucaj przy tym pomocy innych. Poświęć więcej uwagi duchowej sferze swojej osobowości. Nie oceniaj nikogo, ani niczego po pozorach. Pamiętaj, że prawda, szczerość i autentyczność zawsze wygrywają.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Strzelec

Zaakceptuj codzienną rutynę. Poczuj się z nią bezpiecznie, dobrze i komfortowo. Bądź rozsądny przy podejmowaniu ważnych decyzji. Wiedz, że wszystko sprzyja Tobie i realizacji Twoich planów. Pozostań aktywny i dynamiczny. Pamiętaj, że lęk i ograniczenia to tylko iluzja. Tak naprawdę wszystko jest w zasięgu Twojej ręki, jeśli tylko w to wierzysz.

Koziorożec

To czas dynamicznych zmian. Życie postawi przed Tobą pewne wyzwania. Doświadczysz wielu pozytywnych chwil, zwłaszcza w sferze zawodowej. Trzymaj się tego, co Cię wznosi i umacnia. Twoją naturą są harmonia i spokój. Nie bierz wszystkiego, co mówią inni do siebie. Jesteś naprawdę w porządku taki jaki jesteś.

Grafiki: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologiczna Dziewiątka

Co ma w sobie wyjątkowego?

Zdjęcie: iStock.com/VPanteon

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dziewiątka to ostania cyfra zamykająca skalę numerologiczną. Przekonaj się co ma w sobie wyjątkowego.

A jeśli nie wiesz jaka jest Twoja numerologiczna cyfra, wystarczy, że wykonasz proste działanie. Dodaj do siebie wszystkie cyfry składające się na pełną datę Twoich urodzin.

Na przykład dla osoby urodzonej **22 kwietnia 1981 roku** wygląda to tak:

2 + 2 + 0 + 4 + 1 + 9 + 8 + 1 = 27

Następnie zredukuj wynik do jednej cyfry w następujący sposób:

2 + 7 = 9

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

Numerologiczna Dziewiątka i jej Osobowość

Numerologiczna Dziewiątka to osoba o bardzo uduchowionym wnętrzu, poszukująca głębokiego zrozumienia życia, świata, ale przede wszystkim samej siebie. Rozwój osobisty to jej największa pasja i coś bez czego jej życie pozbawione byłoby sensu. Dziewiątka uwielbia uduchowione rozmowy. Pragnie inspirować innych i być przez nich inspirowana. To dla niej ogromna radość i źródło spełnienia.

Numerologiczna Dziewiątka to „stara dusza", która wiele już przeżyła. Posiada dobrze rozwiniętą intuicję i moc kreacji, czyli materializacji tego, czego pragnie. Jest wrażliwa, empatyczna, a przy tym dobra, bezinteresowna oraz hojna. Uwielbia wspierać innych. Po prostu lubi ludzi i potrzebuje ich obecności w swoim życiu. Ciekawi ją cały świat, dlatego tak chętnie podróżuje.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dziewiątka to zdecydowanie kochający wolność oraz niezależność marzyciel i idealista.

Numerologiczna Dziewiątka to kochający wolność Marzyciel i Idealista.

Nie jest w stanie działać z przymusu i pod presją. By być szczęśliwym potrzebuje być w zgodzie z sobą i mieć poczucie, że jest panem własnego życia. Dziewiątka lubi przebywać sama ze sobą i z własnymi myślami. Wręcz potrzebuje regularnie takich chwil dla zachowania wewnętrznej równowagi i harmonii.

Numerologiczna Dziewiątka bardzo ceni uczciwość oraz szczerość i sama taka jest. W codziennym życiu i swoim otoczeniu wybiera minimalizm, prostotę, porządek, ale także wygodę. Kocha kolory i poprzez nie wyraża siebie. To artystyczna dusza, którą pociągają estetyka i piękno. Zazwyczaj jest pełna energii i bardzo aktywna. Długo zachowuje młodość. Przepełnia ją naturalna radość i entuzjazm, przez co bywa gadatliwa.

Czasem zdarza jej się tracić energię na zajmowanie się mało istotnymi sprawami. Jej entuzjazm i żywiołowość słabną także, gdy intensywnie przeżywa trudne dla niej emocje. Warto, by nauczyła się je po części po prostu akceptować, a po części bardziej sobie i innym odpuszczać. A to dla Dziewiątki nie jest wcale takie łatwe, ponieważ z natury jej celem jest dążenie do doskonałości

Kliknij po darmową prenumeratę!

i poszukiwanie ideału w sobie oraz innych. Czasem jednak nie jest to najkorzystniejszą ścieżką do szczęścia i spełnienia.

Numerologiczna Dziewiątka bywa emocjonalna i trudna dla innych do zrozumienia. To złożona osobowość. Dla wielu osób stanowi zagadkę, zwłaszcza, że rzadko bywa wylewna. Podąża swoją indywidualną drogą, prowadzona przez własną intuicję i odczucia. W życiu, zwłaszcza w sferze duchowej nie zadowala się bylejakością i półśrodkami. Mierzy wysoko, co czasem przysparza jej powodów do frustracji.

Dziewiątka jest bystra i inteligentna. Nie straszne jej wyzwania intelektualne. To odważna i autorytatywna osoba, która na pierwszy rzut oka sprawia wrażenie wyniosłej i zdystansowanej, ale tylko wtedy, gdy nie jest zbytnio zainteresowana daną sytuacją, czy rozmową. Tak naprawdę pragnie być kochana i doceniana przez ludzi. Liczy się z ich zdaniem. Czasem nawet za bardzo uzależnia swoją samoocenę od opinii innych. Cieszy ją życie i relacje ponad wszelkimi podziałami - kulturowymi, religijnymi, rasowymi. Dąży do wolności od lęku i zazdrości.

Numerologiczna Dziewiątka to osoba, która miewa zmienne nastroje i jest przewrażliwiona na punkcie własnej osoby. Wynika to często z niskiej samooceny i poczucia bycia gorszym od innych, co jest zupełnie nieuzasadnione. Dziewiątka nie dostrzega i nie docenia w pełni swojego potencjału i piękna swojej duszy. Kiedy ma słabszy dzień potrafi być kapryśna, niezadowolona, niecierpliwa i złośliwa.

Numerologiczna Dziewiątka i jej Relacje z ludźmi

Dziewiątka jest lojalna, opiekuńcza, sympatyczna i otwarta. Lubi ludzi, a ludzie lubią ją. To osoba, która z chęcią wspiera innych, bo trudno jest jej patrzyć na czyjeś problemy,

Kliknij po darmową prenumeratę!

czy smutek. Jest niezwykle empatyczna i głęboko rozumiejąca innych, dlatego potrafi dotrzeć i porozumieć się niemal z każdym. Jeśli chce, potrafi się dopasować i świetnie wyczuwa nastroje innych.

To czego nie znosi w relacjach z ludźmi to wykorzystywania i manipulacji. Gdy ktoś próbuje w ten sposób z nią postępować złości się i odchodzi. Mimo to numerologiczna Dziewiątka miewa tendencję do zbytniego skupiania się na innych i zapominania przy tym o swoich potrzebach. Wtedy bycie dla innych nie daje jej już tyle szczęścia i spełnienia. Warto, by pamiętała, że jeśli ona dba o siebie i docenia siebie,

Zdjęcie: iStock.com/Igor Kuksenko

Kliknij po darmową prenumeratę!

to najlepiej może przysłużyć się innym, doświadczając jednocześnie ich głębokiego szacunku i wdzięczności. Ważne, by nauczyła się czasem odmawiać, być w zgodzie z sobą i czuć się z tym w porządku.

Numerologiczna Dziewiątka jest interesującym i atrakcyjnym towarzystwem dla innych i to w dużo większym stopniu niż sama sądzi. To nad czym warto by popracowała, to odrobina więcej tolerancji i akceptacji wobec innych. Każdy ma prawo żyć i postępować według własnych zasad pod warunkiem, że nie krzywdzi przy tym innych.

Numerologiczna Dziewiątka i jej Związki partnerskie

Choć na pierwszy rzut oka wydaje się niezależna i zdecydowana, to w miłości Dziewiątka jest romantyczna, kochająca i czuła, a także wierna i oddana. Doświadczanie szeroko pojętej miłości jest dla niej ważne i nadaje jej życiu sens. W partnerze szuka głębokiego porozumienia i bliskości duchowej. Numerologiczna Dziewiątka odnajdzie szczęście i spełnienie u boku osoby o podobnych ideałach, która potrafi ją inspirować, z którą biedzie mogła dzielić się swoimi przemyśleniami i być prawdziwą sobą. Na pewno nie zaimponują jej pieniądze i kosztowne prezenty. Zupełnie nie tego Dziewiątka szuka w związku.

Chce czuć, że przy partnerze jest bezpieczna i kochana, choć w tym wszystkim nie toleruje zawłaszczenia. Ważne jest dla niej poczucie wolności i swobody. Dziewiątka może mieć czasem tendencję do przybierania takich postaw, które zadowolą jej partnera. I jest to korzystne pod warunkiem, że nie wykracza poza granicę bycia Dziewiątki w zgodzie z samą sobą.

Numerologiczna Dziewiątka nie lubi, gdy się ją krytykuje, czy poucza. Jest pewna siebie i polega na własnej intuicji. Kiedy potrzebuje wsparcia lub porady, z pewnością sama o nie poprosi.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lepiej, by partner nie próbował jej na siłę zmieniać, ani stawiać jej żadnych warunków. Dziewiątka nie da sobą tak łatwo sterować.

Za to sama potrafi być krytyczna wobec swojego partnera i nierzadko wytyka mu i wyolbrzymia jego wady. Dziewiątkę krępuje publiczne okazywanie sobie uczuć i czułości. Nie boi się też samotności i nigdy nie szuka partnera na siłę. Posiadanie go nie jest niezbędnym warunkiem jej szczęścia. Woli być sama, niż z kimś, kto nie odpowiada jej w wystarczającym stopniu. Dziewiątka singiel, jeśli zapragnie bliskości, dostarczy jej sobie równie dobrze poprzez rodzinę i przyjaciół. Ale jeśli jest już w związku, to trudno jest jej go zakończyć i źle znosi rozstania.

Numerologiczna Dziewiątka i jej życie zawodowe

Dziewiątka jest wszechstronnie uzdolniona, dlatego może zrobić karierę w wielu profesjach. Jednak najkorzystniejsze jest dla niej inwestowanie swojej uwagi w swoje pasje, by mogła zarabiać na tym, co kocha robić. Tylko to przyniesie jej prawdziwe spełnienie i satysfakcję zawodową. Dziewiątka ze względu na swoje naturalne predyspozycje doskonale sprawdzi się we wszelkich zawodach związanych z tworzeniem i kreowaniem, a także w szeroko rozumianej pracy z ludźmi. Mało kto tak jak ona potrafi zarażać swoją pasją i entuzjazmem innych.

Numerologiczna Dziewiątka jak mało kto potrafi zarażać swoją pasją i entuzjazmem innych.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologiczna Dziewiątka bardzo dobrze poradzi sobie wykonując pracę **nauczyciela, filozofa, psychologa, doradcy życiowego, negocjatora, mediatora,** a także l**ekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty,** czy **opiekuna osób starszych.**

Sprawdzi się także w roli **prawnika, polityka, osoby duchownej** oraz wszelkiej maści **artysty - pisarza, poety, malarza, muzyka** itp. Ponieważ

Dziewiątki nierzadko posiadają wysoce rozwinięte zdolności parapsychiczne, można spotkać wśród nich licznych **magików, wróżki, hipnotyzerów, bioenergoterapeutów, uzdrowicieli** itd.

Dziewiątka świetnie odnajdzie się na stanowiskach kierowniczych. Będzie cieszyła się dużym szacunkiem i poważaniem wśród podwładnych.

W życiu zawodowym warto, by nauczyła się większej koncentracji i skupienia oraz by konsekwentnie doprowadzała do końca to, co rozpoczęła. Będzie też bardziej efektywna i wydajna, jeśli przestanie poświęcać swój czas i energię na zbędne działania.

Numerologiczna Dziewiątka i finanse

Numerologiczna Dziewiątka nie skupia się na dobrach materialnych, a dążenie do bogactwa zdecydowanie nie jest jej życiowym priorytetem. Nie imponują jej pieniądze.

Ale jednocześnie Dziewiątka nie może narzekać na to, by czegokolwiek jej brakowało. Zwykle w naturalny sposób i bez większego wysiłku żyje jej się na wystarczającym dla niej poziomie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Trzy sposoby harmonizowania czakr

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/f9photos

Kliknij po darmową prenumeratę!

Najczęściej spotykane są dwa rodzaje problemów z czakrami:

1. **Czakra jest jeszcze słabo rozwinięta.**

2. **Czakra jest zablokowana/ zaburzona/zamknięta.**

Czakry mogą być mniej lub bardziej rozwinięte, otwarte, albo zamknięte. Mogą też być otwarte, ale zaburzone lub całkowicie zablokowane. Twoim zadaniem jest je oczyścić i doprowadzić do pełnej otwartości i harmonii.

W każdym z powyższych przypadków robi się coś innego, by poprawić kondycję czakry. W pierwszym, wykonuje się ćwiczenia rozwijające czakrę.

W drugim wykonuje się ćwiczenia uwalniające blokady, harmonizujące i oczyszczające czakrę.

Jest też kilka sposobów, które działają w pierwszym i drugim przypadku.

Jedno z takich ćwiczeń, które bez problemu możesz wykonać samodzielnie wygląda następująco:

Połóż swoją dawczą (zazwyczaj prawą) dłoń na wybranej przez siebie czakrze. Prawa dłoń będzie energetyzowała czakrę. Wyobraź sobie, że z każdym oddechem do tej czakry wpływa czysta świetlista energia o kolorze, który odpowiada danej czakrze:

1. Czakra podstawy – **kolor czerwony.**

2. Czakra brzucha – **kolor pomarańczowy.**

3. Czakra splotu słonecznego – **kolor żółty.**

Kliknij po darmową prenumeratę!

4. Czakra serca – **kolory zielony i różowy.**

5. Czakra gardła – **kolor błękitny.**

6. Czakra trzeciego oka – **kolor granatowy (indygo).**

7. Czakra korony – **kolory fioletowy i biały.**

Wykorzystaj moc kolorów dla swoich czakr. Takie ćwiczenie może przynieść bardzo dobre efekty.

Jeśli nie lubisz jakiegoś koloru, bądź ten kolor Cię drażni, może świadczyć to o tym, że czakra, która emituje dany kolor wymaga u Ciebie uzdrowienia.

Czy zauważyłeś czasem, że lubisz odruchowo kłaść swoją dawczą dłoń w jakieś konkretne miejsce na swoim ciele?

Jeśli tak jest i powtarza się to regularnie, może to również świadczyć o zaburzeniu czakry, która znajduje się w tym właśnie miejscu.

Podświadomość doskonale wyczuwa, która z czakr wymaga doenergetyzowania. Wystarczy tylko być na te sygnały uważnym.

Możesz też przykładając dłoń do danej czakry, powtarzać sobie w myślach lub na głos jak mantrę konkretną cechę właściwą dla tej czakry:

1. Czakra podstawy – **zdrowie, niewinność, poczucie wewnętrznej mocy.**

2. Czakra brzucha – **bezpieczeństwo, przyjemność, poczucie spełnienia.**

3. Czakra splotu słonecznego – **przebaczenie, relacje z ludźmi, pieniądze, zarabianie, doświadczanie obfitości życia.**

Kliknij po darmową prenumeratę!

4. Czakra serca – **miłość, ufność, szczodrość, otwartość.**

5. Czakra gardła – **łatwość, lekkość, swoboda, wolność, spontaniczne i naturalne przejawianie swojego najwyższego potencjału, twórczość, kreatywność.**

6. Czakra trzeciego oka – **wewnętrzna mądrość, intuicja, spokój.**

7. Czakra korony – **głębokie rozumienie świata i rzeczywistości, dostrzeganie piękna i prostoty.**

Grafika: iStock.com/littlepaw

Kliknij po darmową prenumeratę!

Przy samodzielnym diagnozowaniu stanu swoich czakr możesz też zastosować coś innego. Zastanów się, które ze sfer życia powiązane z daną czakrą masz najmniej rozwinięte lub z którymi masz problem. Będą to dziedziny życia i przejawiania się przypisane do tych czakr, nad którymi warto popracować w pierwszej kolejności.

Pamiętaj, że czakry to centra energii duchowej, które dostarczają Ci energii do sfer życia powiązanych z każdą czakrą.

Jakiekolwiek braki czy dysharmonie w doświadczaniu konkretnych sfer, świadczą o problemach z przyporządkowaną do nich czakrą.

Innym sposobem harmonizowania czakr jest przykładanie ognia, a dokładnie płomienia świecy do zaburzonej czakry. Nie wszystko da się tym sposobem załatwić, ale często bardzo dużo można pomóc.

Ogień posiada niesamowite właściwości uzdrawiające i oczyszczające.

A jeśli zastanawiasz się, czy można otwierać i rozwijać na przykład tylko górne, tak zwane duchowe czakry, nie zajmując się kompletnie dolnymi,

Ogień posiada niesamowite właściwości uzdrawiające i oczyszczające.

czyli tak zwanymi ziemskimi czakrami, to nie jest to najlepszy pomysł.

Otóż otwieranie górnych czakr, bez otwarcia tych niższych nie jest niebezpieczne, ale może powodować zaburzenia równowagi energetycznej i zbytnie odpływanie do świata duchowego.

Im większa jest harmonia i stopień otwartości Twoich czakr, tym więcej harmonii, szczęścia i spełnienia doświadczasz w każdej dziedzinie życia.

Efekt jest taki, że taka osoba kompletnie nie radzi sobie na planie fizycznym, czyli na ziemi. Znam takie przypadki. Dlatego zdecydowanie lepiej jest uzdrawiać, otwierać i harmonizować czakry, które rzeczywiście tego potrzebują i nie kierować się tym, czy są to czakry górne, czy dolne.

Uzdrawiać zawsze warto te czakry, które na dany moment są najbardziej zablokowane lub zupełnie zamknięte.

Kiedy uzdrawia się te czakry, to same zaczynają one wchodzić w harmonię z pozostałymi czakrami, pociągając za sobą zmiany w Twoim zdrowiu, samopoczuciu i wielu dziedzinach życia.

I tego serdecznie Ci życzę.

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, 28 września 2020

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy

Klikaj, pobieraj i udostępniaj bezpłatny magazyn innym

Kliknij, by pobrać