POBIERZ DŹWIĘKI NATURY - LETNI WIECZÓR

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 10/2020 (21)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/Prostock-Studio

3 WAŻNE KROKI DO SZCZĘŚLIWSZEGO ŻYCIA

HARMONIA DOMU - OCZYŚĆ SWÓJ DOM

RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA

ŚWIADOME ODCHUDZANIE - CHCESZ BYĆ SZCZUPŁY, PORZUĆ SWOJE LĘKI

ZAMÓW DARMOWĄ PRENUMERATĘ

Klikaj, pobieraj i wysyłaj bezpłatny magazyn innym

Kliknij, by pobrać

Witaj w październikowym wydaniu ***„Dla ciała i duszy”***.

Z radością zapraszam Cię do lektury kolejnej porcji ciekawych materiałów, które w tym miesiącu dla Ciebie przygotowaliśmy.

Zgodnie z naszą filozofią znajdziesz tu coś dla ciała i coś dla ducha :). W końcu wszystko jest ze sobą połączone.

A wprost z naszego studia nagrań wspomnienie lata, czyli ***Dźwięki natury - Letni wieczór***.

Zapraszam Cię serdecznie życząc dużo ciepła i pogody ducha,
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

Dźwięki natury **Letni wieczór**

Strona 8

Zdrowe Odżywianie

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

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

Równowaga kwasowo - zasadowa

- Najczęstsze **przyczyny** zakwaszenia organizmu
- Najpopularniejsze objawy i **skutki** zakwaszenia
- Produkty spożywcze **zakwaszające**
- Produkty spożywcze **alkalizujące**
- Grupa pokarmów neutralnych
- Uniwersalne zasady równowagi kwasowo - zasadowej organizmu

Strona 10

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.

Ajurweda Pierwsza z trzech dosh **Vata**

Strona 23

Harmonia Domu **Oczyść swój dom**

Strona 30

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

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

3 ważne kroki do **szczęśliwszego życia**

Strona 35

Świadome Odchudzanie
Chcesz być szczupły, porzuć swoje lęki

Strona 39

Metoda łączenia się z **Doskonałą Mądrością**

Strona 48

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

Pozytywny Horoskop

Strona 55

Alchemia Pisma
Pismo z wyraźnymi łukami

Strona 60

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK Dla Ciała i Duszy

Dźwięki Natury dla ciała i duszy

Letni WIECZÓR

Spotęguj swoje doświadczenia relaksu dzięki Dźwiękom Natury. To doskonałe tło dla Twojego odpoczynku lub ćwiczeń. Nagranie wyprodukowano w studiu nagrań naszej redakcji.

Zdjęcie: iStock.com/anatoliy_gleb

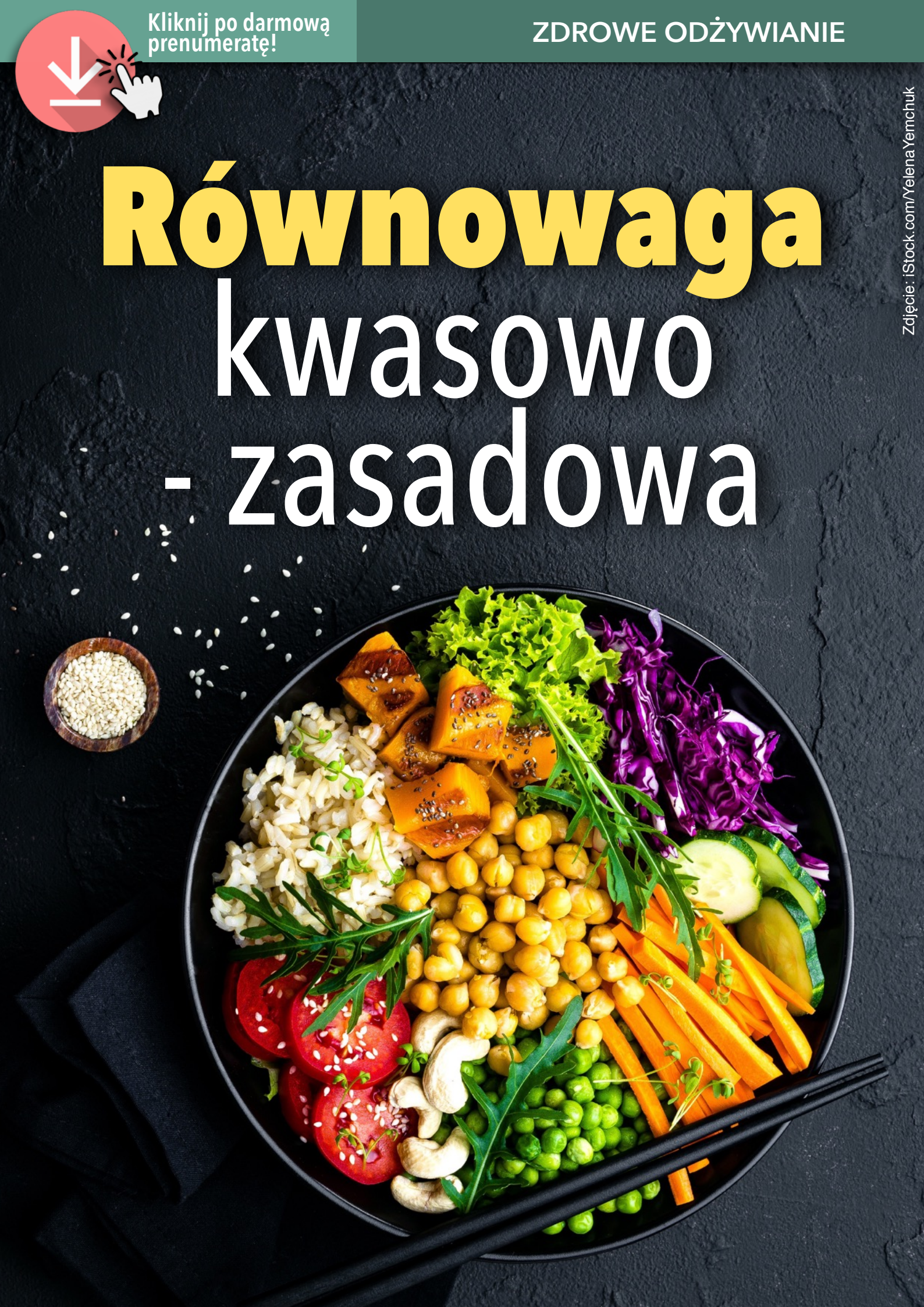
Zdrowe Odżywianie

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!

Równowaga kwasowo - zasadowa



Zdjęcie: iStock.com/YelenaYemchuk

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ludzki organizm składa się w przeważającej większości z płynów, które pełnią różnorodne funkcje w ciele. Każdy z tych płynów, czy środowisk charakteryzuje się odpowiednim współczynnikiem kwasowości lub zasadowości - pH.

W skali od 0 do 14, wartość pH równa 7 uznaje się jako odczyn neutralny. Natomiast wartości powyżej 7 posiadają odczyn zasadowy, a poniżej 7 - kwasowy.

Różne obszary ludzkiego organizmu do prawidłowego funkcjonowania wymagają nieco innej wartości pH. Na przykład skóra i żołądek w prawidłowych warunkach mają odczyn kwaśmy, mocz powinien mieć neutralne pH, a krew lekko zasadowe.

Przyjmuje się, że optymalna wartość pH krwi mieści się w przedziale od **7,35 - 7,45**.

Najczęściej stan zdrowia diagnozuje się właśnie na podstawie pH krwi.

Ani **odczyn krwi zbyt zasadowy, ani zbyt kwaśny nie są korzystne dla naszego organizmu**, a długo utrzymujące się odstępstwa od normy mogą powodować różne schorzenia.

Warto wiedzieć...

że ludzki organizm posiada wiele naturalnych mechanizmów stale regulujących i utrzymujących na prawidłowym poziomie współczynnik pH poszczególnych ustrojów.

Jednak zdarza się, że współczesny tryb życia doprowadza do zachwiania tej naturalnej równowagi, głównie w stronę zakwaszenia krwi, potocznie określanego jako zakwaszenie organizmu.

Najczęstsze przyczyny zakwaszenia organizmu:

- ✓ nieodpowiednia dieta,
- ✓ niewłaściwa obróbka pożywienia,
- ✓ nadmierne stosowanie diet odchudzających,
- ✓ niedostateczne nawodnienie organizmu,
- ✓ życie w stresie, szybkie tempo życia,
- ✓ brak relaksu i odpoczynku,
- ✓ brak ruchu lub przeciwnie - wykonywanie zbyt forsownych ćwiczeń (powodujących tak zwane „zakwasy"),
- ✓ używki - głównie papierosy i alkohol,
- ✓ stosowanie niektórych leków,
- ✓ problemy z prawidłową przemianą materii,
- ✓ niektóre schorzenia nerek.

Najpopularniejsze objawy i skutki zakwaszenia organizmu:

- ➡ osłabienie, brak energii, przewlekłe zmęczenie i problemy z koncentracją nie ustępujące mimo odpoczynku,
- ➡ wyraźne obniżenie wydolności i kondycji fizycznej,
- ➡ spadek nastroju i jego częste wahania, a nawet stany depresyjne,
- ➡ nerwowość, rozdrażnienie, niepokój, lęki i problemy w radzeniu sobie ze stresem,
- ➡ bezsenność lub też nadmierna senność,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- osłabiona odporność, a tym samym większa podatność na infekcje o różnym podłożu,
- problemy skórne jak trądzik, wypryski, suchość skóry, słabo gojące się rany, intensywny cellulit oraz zmarszczki,
- obniżona kondycja włosów i paznokci,
- nadmierne pocenie się, któremu często towarzyszy nieprzyjemny zapach potu,
- nieświeży oddech i odczucie nieprzyjemnego posmaku w ustach,
- próchnica zębów i choroby dziąseł,
- zaburzenia apetytu, problemy trawienne, osłabiony metabolizm,
- wzdęcia, uczucie ciągłego przepełnienia, zgaga,
- bóle i zawroty głowy, nudności,
- opuchnięcia i obrzęki wynikające z zatrzymywania wody przez organizm,

Grafika: iStock.com/Ukususha

- cienie oraz opuchlizna pod oczami,
- częste nerwobóle, skurcze i napięcia mięśni, sztywność oraz inne schorzenia stawów, problemy z kręgosłupem,
- osłabione zainteresowanie seksem,
- kumulowanie przez organizm toksyn, uczulenia i alergie,
- problemy ze zrzuceniem wagi, pomimo odpowiedniej diety i aktywności fizycznej,
- przedwczesne starzenie komórek i tkanek w ciele,
- niedobory magnezu, potasu i wapnia (pierwiastków zasadowych) oraz następstwa z nimi związane,
- zakwaszenie organizmu towarzyszy też wielu przewlekłym schorzeniom,
- osłabia działanie niektórych leków.

Warto pamiętać,

że powyższe objawy mogą mieć swoje źródło także w innych zaburzeniach organizmu niezwiązanych z brakiem równowagi kwasowo - zasadowej. Wszelkie wątpliwości z tym związane zawsze warto skonsultować z lekarzem specjalistą.

Idealną równowagę kwasowo - zasadową w naszym ciele możemy wspomagać każdego dnia poprzez odpowiednio zbilansowaną dietę, pozytywne myślenie i szeroko pojęty zdrowy styl życia.

Zobacz, co dokładnie i jak wiele możesz zrobić już dziś by cieszyć się dobrym zdrowiem i doskonałym samopoczuciem!

Kliknij po darmową prenumeratę!

Produkty spożywcze zakwaszające organizm

Warto je **ograniczyć** w codziennej diecie (co nie znaczy, że należy je całkowicie eliminować).

- mięso, ryby, tłuszcze zwierzęce,
- mleko krowie i część jego przetworów, szczególnie twarde sery,
- jajka,
- cukier,
- wiele zbóż - między innymi oczyszczona pszenica i wyroby z jej wykorzystaniem jak pieczywo, makarony, ponadto biały ryż,
- większość roślin strączkowych jak fasola, groch,
- kakao i czekolada,
- mocna czarna herbata,
- alkohol,
- napoje gazowane,
- potrawy smażone,
- żywność wysoko przetworzona i większość sztucznych dodatków spożywczych.

Produkty spożywcze alkalizujące (zasadotwórcze)

Korzystnie wpływają na równowagę kwasowo - zasadową organizmu. W naszej diecie powinno być ich **jak najwięcej**.

- większość warzyw, szczególnie warzywa zielone jak szpinak, jarmuż, sałaty, natki, brokuły, kapusta, awokado, ogórek, cukinia, a także buraki, dynie, marchew, pomidory,

Kliknij po darmową prenumeratę!

bakłażany, papryka, seler i ziemniaki,

- kiełki roślin,
- większość owoców, zwłaszcza owoce cytrusowe - cytryny, pomarańcze, grejpfruty, ananasy, arbuzy, melony, kiwi, winogrona, jabłka, gruszki, truskawki, wiśnie, porzeczki, banany, brzoskwinie, maliny,
- naturalne soki warzywno - owocowe (bez dodatków),
- kasza jaglana,
- większość grzybów,
- nierafinowane oleje roślinne, najlepiej tłoczone na zimno, zwłaszcza lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek,
- czosnek,
- chrzan,
- zioła i przyprawy,
- ocet jabłkowy,
- yerba mate, zielona i biała herbata, napary ziołowe (z pokrzywy, skrzypu, czystka, melisy, mięty, szałwii, podbiału, dziurawca, krwawnika),
- kawa zbożowa,
- woda niegazowana.

Grupa pokarmów neutralnych

pod kątem wpływu na równowagę kwasowo - zasadową organizmu:

- kasza gryczana, owies, ryż brązowy,
- kozie mleko i jego przetwory,
- świeże masło, śmietana, maślanka, serwatka, jogurt naturalny,
- orzechy, migdały, pestki, np. dyni, słonecznika itp.

Poza tym, by stale utrzymywać korzystną równowagę kwasowo - zasadową organizmu, warto przestrzegać kilku uniwersalnych zasad.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Uniwersalne zasady równowagi kwasowo - zasadowej organizmu

1. Pierwsza i podstawowa zasada - komponuj swoje posiłki tak, by składały się w około 80% z produktów alkalizujących (zasadowych), a w pozostałych około 20% z produktów zakwaszających. Nie chodzi o to, by całkowicie eliminować z diety produkty zakwaszające. One też są nam potrzebne i zawierają cenne wartości. Klucz to odpowiednie łączenie.

2. Jedz jak najwięcej surowych warzyw i owoców, szczególnie podczas ciepłych pór roku. Przyrządzaj domowe soki i koktajle warzywno - owocowe. Owoce najlepiej spożywaj osobno, pomiędzy posiłkami. Zamiast smażenia, wybieraj gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, czy duszenie.

3. Oczyszczoną mąkę zastąp pełnoziarnistą.

4. Do sałatek i innych potraw przyrządzaj sosy na bazie olejów tłoczonych na zimno, cytryny lub octu jabłkowego oraz przypraw i ziół. Nie podgrzewaj olejów tłoczonych na zimno.

Kliknij po darmową prenumeratę!

5. Dbaj o dostarczanie wraz z pokarmem składników mineralnych o działaniu alkalizującym. Należą do nich głównie wapń, magnez i potas.

6. Zacznij dzień od wypicia szklanki lekko ciepłej wody z dodatkiem soku z cytryny oraz miodu. Pobudzi trawienie i wzmocni odporność. Sok z cytryny możesz co jakiś czas zastąpić też 1 - 2 łyżkami octu jabłkowego.

Grafika: iStock.com/Yuliya Baranych

Kliknij po darmową prenumeratę!

7. Pamiętaj, że nie wszystko, co jest kwaśne w smaku zakwasza. Wręcz przeciwnie - właśnie cytryna i ocet jabłkowy są doskonałymi produktami alkalizującymi.

8. Jedz powoli, w spokoju i małymi kęsami. Dokładnie przeżuwaj.

9. Dbaj o wystarczające i regularne nawodnienie organizmu - około 2 litrów dziennie.

10. Unikaj forsownych ćwiczeń. Nie przeciążaj ciała. Wybieraj umiarkowaną, ale regularną aktywność fizyczną, jak najwięcej na świeżym powietrzu.

11. Praktykuj ćwiczenia oddechowe. Oddychaj pełnymi płucami. To jeden z naturalnych mechanizmów organizmu pozwalających pozbyć się dwutlenku węgla i nadmiaru kwasów.

12. Dbaj o odpowiednią ilość efektywnego odpoczynku, relaksu oraz snu.

13. Zwolnij. Nie bierz zbyt wiele na siebie. Unikaj nadmiernego stresu. Naucz się z nim konstruktywnie radzić.

14. Ogranicz używki.

15. Dbaj o czystość swoich jelit i regularne wypróżnienia poprzez odpowiednią dietę, ćwiczenia, masaż. Zbyt długo zalegające w jelitach masy pokarmowe sprzyjają zakwaszeniu.

16. Od czasu do czasu zafunduj sobie masaż ciała oraz saunę. Pomogą w wydaleniu toksyn i zbędnych produktów przemiany materii.

17. Myśl pozytywnie. Dbaj o wewnętrzną harmonię i dobre samopoczucie. Odnajduj radość i szczęście w małych rzeczach. Żyj w zgodzie z samym sobą.

+
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

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 pierwsza z trzech dosh Vata

Zdjęcie: iStock.com/Anastasia_Aleksieieva

Ajurweda to pradawny system opieki zdrowotnej wywodzący się z Indii. Ajurweda to określona filozofia życia zakładająca, że doskonałe zdrowie jest naturalnym stanem każdej żywej istoty. By je zachować należy pozostawać w harmonii z samym sobą i otaczającym światem.

Nauka Ajurwedy opisuje każdego człowieka jako unikalną kombinację trzech dosh. Każda dosha stanowi z kolei parę dwóch żywiołów. To, która dosha dominuje u danej osoby, warunkuje jej indywidualne cechy osobowości, wygląd oraz liczne naturalne predyspozycje.

Głębsze zrozumienie filozofii Ajurwedy jest kluczem nie tylko do wspaniałego zdrowia, samopoczucia, ale i szczęśliwszego, harmonijnego życia.

Dziś bliżej przyjrzymy się pierwszej z trzech dosh, a mianowicie Vata.

Vata

to połączenie **powietrza i eteru** (przestrzeni, w której wszystko się znajduje). Symbolizuje wszechobecny ruch i przemieszczanie się.

Vata jest **sucha, lekka, chłodna, jasna, energiczna i ożywcza.**

Głębsze zrozumienie filozofii Ajurwedy jest kluczem nie tylko do wspaniałego zdrowia, samopoczucia, ale i szczęśliwszego, harmonijnego życia.

Kliknij po darmową prenumeratę!

W ciele człowieka odpowiada za proces **oddychania, poruszanie się szkieletu i mięśni, impulsy nerwowe, bicie serca, krążenie krwi, transport pożywienia, kondycję skóry, zmysł słuchu i dotyku,** a także **wydalanie**. Nadmiar Vaty najczęściej kumuluje się w dolnych partiach ciała w okolicy bioder.

Charakterystycznymi cechami dla tej doshy jest **kreatywna twórczość**, a także **niecierpliwość**, **kontrola**, **nerwowość** oraz **lęk**.

Człowieka, u którego **dominującą doshą jest Vata** można opisać w następujący sposób:

Cechy fizyczne

- Bardzo wysoki lub bardzo niski wzrost.
- Szczupła, lekka, a nawet koścista budowa ciała, mało umięśniona. Nie ma tendencji do tycia.
- Skóra cienka i sucha z tendencją do zmarszczek.
- Mała głowa o ciemnych, falowanych lub kręconych, delikatnych, nawet suchych włosach.
- Twarz także mała, zwykle owalna o oliwkowej cerze. Niskie czoło, małe, ciemne oczy o żywym spojrzeniu i często mrugające. Nos cienki i długi, czasem lekko zakrzywiony. Usta wąskie, zęby małe i często nierówne.
- Szyja szczupła, długa i ruchliwa, ramiona raczej drobne, ręce szczupłe, długie i nieumięśnione, dłonie małe, chłodne, suche, bardzo ruchliwe, paznokcie małe i delikatne.
- Nogi szczupłe, bardzo długie lub bardzo krótkie, stopy małe, wąskie i suche.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Vata

Eter + Powietrze

- Nie poci się zbyt intensywnie i raczej bez nieprzyjemnego zapachu.
- Ma tendencję do migren, zaparć i bezsenności. Jest wrażliwy na ból. Zwykle ma szybki i nieregularny puls. Łatwo się męczy. Może mieć też problemy z uzębieniem, kręgosłupem i układem krążenia.

Cechy osobowości

- To osoba żywa, bystra, pogodna, pomysłowa i komunikatywna. Bywa emocjonalna, niecierpliwa i impulsywna. Jest aktywna, zdecydowana, nie lubi monotonii i rutyny, za to kocha zmiany. Ma też wrażliwą stronę, czasem zamyka się w sobie i jest niepewna. Mimo swojej kreatywności i twórczej wyobraźni, bywa niepraktyczna.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

- Ma tendencję do martwienia się i wahań nastrojów. Na sytuacje stresowe reaguje nerwowością i niepokojem.
- Mówi dużo i szybko. Lubi rozmawiać. Chodzi pospiesznie.
- Uczy się także szybko, najlepiej przez słuchanie, ale równie szybko zapomina.
- Ma raczej słaby i nieregularny apetyt. Czasem je dużo, a czasem wcale. Ma bardzo dobrą przemianę materii. Żyje szybko, więc i je szybko. Lubi chrupiące, słone przekąski.
- Ma lekki sen. Łatwo się wybudza.
- Lubi fantazje seksualne, choć nie zawsze ma w sobie wystarczającą ilość energii seksualnej, by je realizować.
- Jeśli chodzi o sposoby spędzania wolnego czasu, to kocha podróże, spotkania z ludźmi, dobre filmy, książki, taniec i wiele innych aktywności fizycznych, w których czuje się jak ryba w wodzie.
- W sferze finansów łatwo zarabia pieniądze i łatwo je wydaje.
- Nie lubi zimna, za to uwielbia ciepło i słońce. Szybko marznie. Źle czuje się też w zbyt suchym otoczeniu. Jest szczególnie wrażliwy na bodźce dźwiękowe oraz dotyk.

Osobowości Vata nie służą:

- zimne, suche, ostre, cierpkie i gorzkie pożywienie,
- używki - papierosy i alkohol.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Korzystnie na osobę o dominującej doshy Vata wpływają:

- spokojny, usystematyzowany styl życia,
- unikanie stresu, wyciszenie, relaks, wysypianie się, medytacja,
- pielęgnowanie pozytywnego nastawienia do życia, koncentrowanie się na radości,
- kontakt z naturą,
- zdrowa, zbilansowana i odżywcza dieta obfitująca w ciepłe, sycące posiłki bogate w smaki słodki, słony i kwaśny,
- spora ilość rozgrzewających napojów,
- przebywanie w ciepłym otoczeniu,
- dbanie o dostateczne nawilżenie powietrza,
- zabiegi oczyszczające i detoksykacyjne jak masaż (szczególnie ciepłym olejem sezamowym), sauny parowe, peeling itp.

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!

Harmonia Domu

Oczyść swój dom

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Prostock-Studio

Bardzo ważną rzeczą dla korzystnego i zdrowego mikroklimatu naszego mieszkania jest jego oczyszczenie ze wszystkich niepotrzebnych i niekorzystnie działających na nas przedmiotów.

W tym celu warto usunąć z domu przedmioty o

ostrych spiczastych kształtach,

które często emitują nieprzyjemną dla nas energię. Ewentualnie, jeśli nie możemy się ich pozbyć, najlepiej jest postawić pomiędzy nimi, a miejscem w którym najczęściej przebywamy większą roślinę.

Oczyszczenie domu to także

pozbycie się wszystkich niepotrzebnych rzeczy,

których dawno już nie używamy. Takie przedmioty blokują przepływ energii w naszym mieszkaniu. A usuwając je, pozbywamy się starej niepotrzebnej energii i tym samym robimy miejsce na nową czystą energię.

Zasada jest prosta.

Jeśli nie używałeś czegoś od pół roku, włóż to do specjalnej szafki. Zajrzyj do niej ponownie za kolejne pół roku i pozbądź się wszystkich rzeczy, których znów ani razu nie użyłeś przez ten czas.

Dotyczy to przeróżnych przedmiotów, ale przede wszystkim ubrań, przedmiotów gospodarstwa domowego itp.

Zwróć też uwagę na jeszcze jedną sprawę. Rozejrzyj się po swoim mieszkaniu i zobacz ile jest w nim pamiątek, ozdób i dekoracji.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nie służą one specjalnie do codziennego użytku, ale otaczają Cię każdego dnia. Teraz zatrzymaj się przy każdym z tych przedmiotów i zastanów się z czym Ci się on kojarzy.

Jeśli **kojarzy Ci się dobrze i przyjemnie**, to w porządku. Natomiast, jeśli jakaś rzecz kojarzy Ci się źle lub wzbudza w Tobie nieprzyjemne odczucia nawet bez powodu, to pozbądź się jej jak najszybciej.

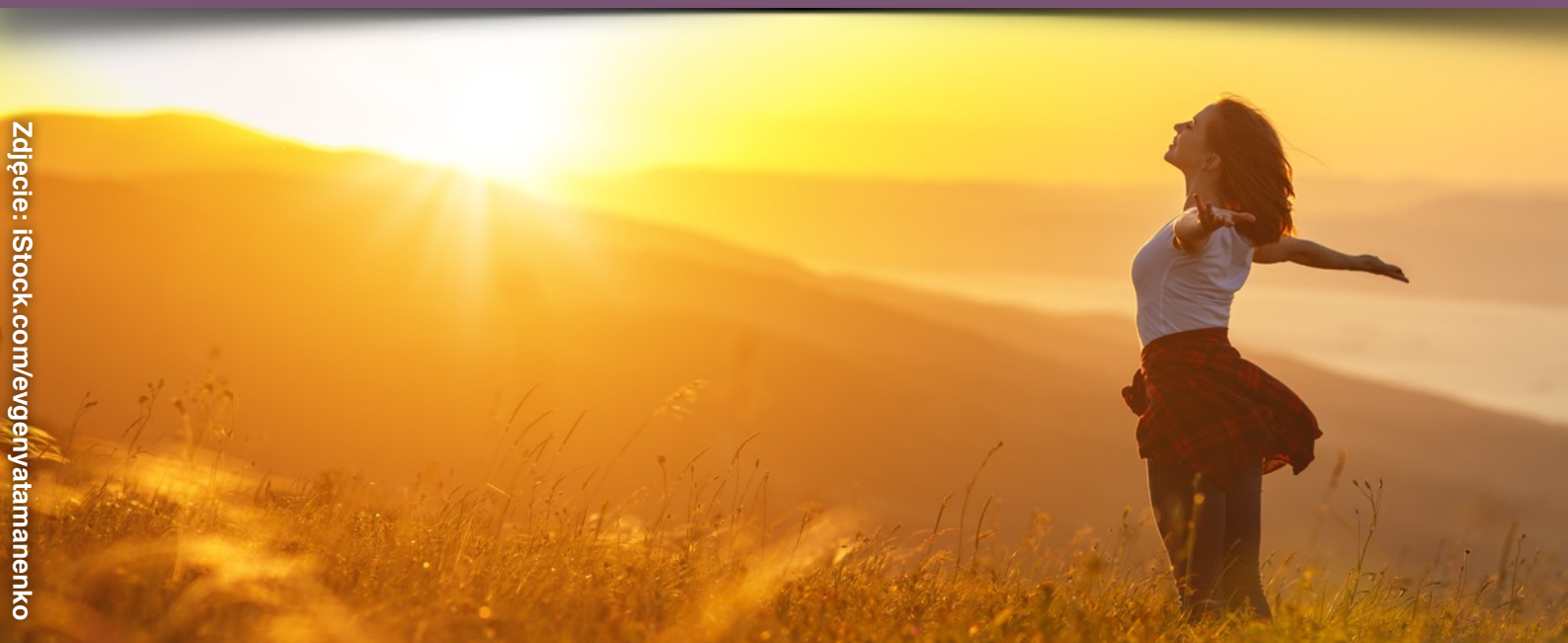
Otaczać powinny Cię tylko takie przedmioty, które korzystnie wpływają na Twoje samopoczucie. **Twój dom jest dla Ciebie i ma Ci służyć w najlepszy możliwy sposób**. Dlatego zadbaj o jego korzystny mikroklimat na wszystkie możliwe sposoby.

Zrób miejsce w swoim domu na nowe przedmioty i na nową energię. Zobaczysz ile świeżości wniesie to do Twojego domu, a przede wszystkim do Twojego życia i samopoczucia.

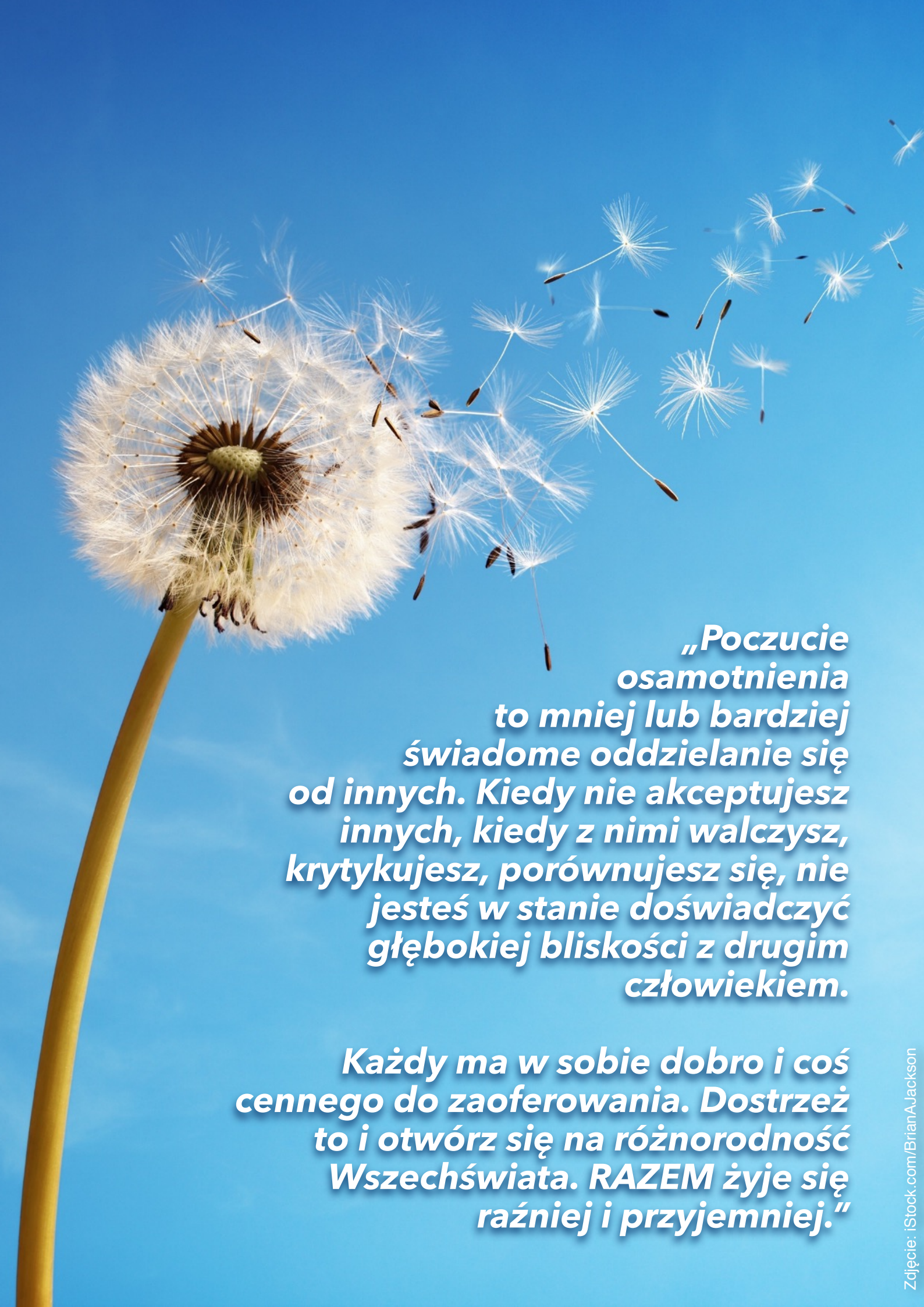
Grafika: iStock.com/Aleutie

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



„Poczucie osamotnienia to mniej lub bardziej świadome oddzielanie się od innych. Kiedy nie akceptujesz innych, kiedy z nimi walczysz, krytykujesz, porównujesz się, nie jesteś w stanie doświadczyć głębokiej bliskości z drugim człowiekiem.

Każdy ma w sobie dobro i coś cennego do zaoferowania. Dostrzeż to i otwórz się na różnorodność Wszechświata. RAZEM żyje się raźniej i przyjemniej."

Zdjęcie: iStock.com/BrianAJackson

Kliknij po darmową prenumeratę!

3 ważne kroki do szczęśliwszego życia

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Kliknij po darmową prenumeratę!

Podążaj drogą swojej błogości

Dotykając wrzątku, oparzysz się. Kiedy coś jest dla Twojego ciała dobre, czujesz przyjemność, kiedy coś Ci szkodzi, czujesz ból. Tak samo jest z Twoim życiem. Kiedy jest Ci przyjemnie i wspaniale, idziesz swoją najlepszą drogą. Kiedy cierpisz, zboczyłeś z niej.

Nie cierp, nie poddawaj się bólowi, nie idź za nim. Nie musisz go czuć, on jest tylko wskazówką, że zboczyłeś z drogi. Idź nową drogą, wybierz radość i błogość. Tym powinieneś się zająć, za tym powinieneś podążać.

Twoje wnętrze ciągle do Ciebie mówi. Pokazuje Ci co jest przyjemne, a co nie. Uczucie błogości zawsze wskaże Ci, gdzie jest Twój sukces, w którą stronę masz iść. Tylko realizacja Twojej naturalnej drogi, Twojej pracy życia gwarantuje Ci pełny doskonały sukces, szczęście oraz powodzenie w każdej sferze życia.

By dojść do tego stanu trzeba słuchać własnych odczuć. Co czujesz, kiedy czytasz inspirującą książkę? Masz więcej energii? Entuzjazmu do działania?

W ten sposób Twoje wnętrze przemawia do Ciebie, tak oto otwiera się Twoja naturalna droga. Uczucie błogości zawsze zbliża Cię do powodzenia i sukcesu. Idź za tym, co daje Ci błogość. Myśl o niej, mów, doświadczaj jej.

Realizuj swoje własne cele

To swoje własne cele masz realizować. Tylko Ty czujesz, co jest dla Ciebie największą radością. Nie obawiaj się, kiedy bliscy będą Cię zniechęcać do Twoich pomysłów. Zawsze jest to materializacja Twoich własnych

Kliknij po darmową prenumeratę!

Grafika: iStock.com/treety

Kliknij po darmową prenumeratę!

wątpliwości i braku pewności. Nabierz pewności i ufaj, że Twój sukces jest zagwarantowany.

Wcześniej czy później i tak go osiągniesz, bo nie ma innej drogi. Skoro to czytasz, jesteś gotowy już teraz. Już teraz jest Twój najlepszy czas.

Ufaj swojej radości i drodze, którą Cię ona prowadzi. Błogość, z którą idziesz jest, była i będzie najlepszą wskazówką duszy. To wskazówka, która zawsze prowadzi do celu. Twojego sukcesu i szczęścia.

Czerp radość z celu i z drogi do niego

Twój cel stanie się tak piękny, jak droga, która ku niemu prowadzi. Spraw, by każdy moment kreacji Twojego celu był przepełniony ufnością i świadomością, że Twój sukces jest pewny i zagwarantowany.

Z każdą chwilą to przekonanie będzie w Tobie wzrastało. Będzie dawało światło, które dostrzegą inni. Wielu pewnie zapyta „Co się stało, że jesteś taki pewny siebie, taki szczęśliwy?". Odpowiesz, że otworzyłeś się na samego siebie, otworzyłeś się na to, co dla Ciebie naturalne.

Czerp tę radość z całej drogi do swojego celu. Ta droga jest błogosławieństwem i częścią Twojego życia. Przyzwyczajaj się, że każdy cel osiągasz z radością i łatwością. Nie spodziewaj się przeszkód, a ułatwień.

Spodziewaj się tego, co najprzyjemniejsze. Pozwól, by świat wspierał Twój sukces. Ufaj temu i pamiętaj: Twój sukces jest zagwarantowany, bo nie może być inaczej. Uwierz w to i idź do przodu, bo świat na Twój sukces, pomysły i idee czeka.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Świadome odchudzanie

Chcesz być szczupły, porzuć swoje lęki

Zdjęcie: iStock.com/a-poselenov

Lęk to kolejna silna emocja, która często powoduje nadmierne objadanie się, zaburzenia energetyczne w ciele i problem ze zrzuceniem wagi. Jeśli chcesz mądrze schudnąć, sięgnij do prawdziwych głębokich przyczyn swojego problemu. Dziś bliżej przyjrzymy się właśnie lękowi.

Brak poczucia bezpieczeństwa jest bardzo silnie powiązany z poczuciem winy.

Kiedy czujesz się z jakiegoś powodu winny, podświadomie oczekujesz kary. A spodziewając się kary, czujesz zagrożenie, lęk, obawę i nie możesz poczuć się tak naprawdę w pełni bezpiecznie.

Dlatego, aby wzmocnić i ugruntować w sobie poczucie bezpieczeństwa warto także ugruntować poczucie niewinności.

TEST: Zobacz jak wygląda Twoje poczucie bezpieczeństwa

Aby zobaczyć jak wygląda Twoje poczucie bezpieczeństwa przeprowadzimy prosty test. Przygotuj sobie kartkę i coś do pisania, a następnie odpręż się, rozluźnij mięśnie i weź pięć 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 ze zdań, 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. **Bardzo boję się, że …**
2. **Kiedy jestem wśród ludzi, boję się że …**
3. **Kiedy myślę o zdrowiu, boję się że …**
4. **Kiedy myślę o pracy, boję się że …**
5. **Kiedy myślę o pieniądzach, to boję się że …**
6. **Kiedy myślę o moim związku, to boję się że …**
7. **Kiedy myślę o moim partnerze, boję się że …**
8. **Kiedy myślę o świecie, to boję się że …**
9. **Kiedy myślę o przyszłości, boję się że …**
10. **Kiedy myślę o moim życiu, to boję się że …**
11. **Kiedy myślę o moim szczęściu, to boję się że …**

Kliknij po darmową prenumeratę!

12. Kiedy myślę o bliskości, boję się że …

13. Kiedy myślę o seksie, boję się że …

14. Kiedy myślę o sobie, boję się że …

15. Kiedy myślę o moim ciele, boję się że …

16. Kiedy pomyślę, że mógłbym wyglądać świetnie, to boję się że …

17. Kiedy myślę o jedzeniu, to boję się że …

18. Kiedy myślę o nadwadze, boję się że …

19. Kiedy myślę o odchudzaniu, to boję się że …

Zdjęcie: iStock.com/grinvalds

20. A tak naprawdę najbardziej boję się, że …

I co dalej?

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

Kiedy myślę o moim partnerze boję się, że **go stracę.**

Afirmacja:

Jestem całkowicie bezpieczny i spokojny niezależnie od nikogo i od niczego.

lub

Ja potrafię doświadczać szczęścia, harmonii i spełnienia bez względu na wybory innych ludzi.

lub

Ja jestem wystarczający i zasługuję na wspaniały związek z idealnym dla mnie partnerem.

Wszystkie zdania, które dokończyłeś dostarczyły Ci niezwykle cennej wiedzy. Pokazały Ci Twoje lęki w sferach, których dotychczas być może nawet sobie 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 bezpieczeństwa:

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jestem całkowicie bezpieczny zawsze i wszędzie.

Moje zdrowie jest bezpieczne. Doskonałe zdrowie jest moją naturą.

Moje życie jest szczęśliwe i bezpieczne - to dla mnie naturalne.

Jestem bezpieczny w kontaktach z innymi ludźmi.

Świat jest dla mnie bezpiecznym i przyjaznym miejscem.

Moja przyszłość jest bezpieczna.

Seks jest dla mnie bezpieczny.

Jestem doskonale bezpieczny w sytuacjach intymnych.

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

Ja jestem całkowicie bezpieczny, kiedy działam w zgodzie z sobą i gdy komuś odmawiam.

Jestem bezpieczny, kiedy jestem szczupły.

Jestem bezpieczny, kiedy dobrze wyglądam.

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

Moje ciało jest doskonale bezpieczne zawsze i wszędzie.

Jestem w pełni bezpieczny rezygnując z nadwagi.

Jestem bezpieczny pozbywając się kolejnych kilogramów.

Schudnięcie jest dla mnie korzystne i całkowicie bezpieczne.

Już teraz jestem całkowicie wolny od lęku przed nadwagą.

Czuję się bezpiecznie, kiedy jem.

Czuję się bezpiecznie, kiedy jem wszystko, co lubię.

Jestem bezpieczny, kiedy jem i jestem też bezpieczny, kiedy nie jem.

Jedzenie jest dla mnie korzystne i bezpieczne.

Istnieje jeszcze jeden bardzo popularny wzorzec myślowy, który utrudnia osiągnięcie pełnego poczucia bezpieczeństwa. Polega on na przekonaniu, że jeśli jestem zbyt szczęśliwy, to na pewno niedługo przydarzy mi się coś, co to szczęście zniszczy. Jeśli jest zbyt dobrze, to na pewno niedługo stanie się coś złego.

Jest to tak zwany podświadomy lęk przed szczęściem i spełnieniem w życiu.

Swoją drogą również ten mechanizm silnie związany jest z poczuciem winy i oczekiwaniem kary. Ale nie ma on nic wspólnego z prawdą i działa tylko tak długo, jak długo w niego wierzysz.

Możesz być nieustannie szczęśliwy przez całe swoje życie,

a jedyną przeszkodą dla Twojego szczęścia są Twoje negatywne myśli, przekonania i wyobrażenia, w tym poczucie winy i brak poczucia bezpieczeństwa.

Dlatego afirmuj i naucz swoją podświadomość, że…

Jestem doskonale bezpieczny i w porządku, kiedy jestem szczęśliwy.

Szczęście jest dla mnie naturalnym stanem.

Ja w pełni zasługuję na szczęście zawsze i wszędzie.

Świat odnosi same korzyści, kiedy ja jestem szczęśliwy.

DEKRET AFIRMACYJNY

Doskonała niewinność i poczucie bezpieczeństwa

Otwieram się na doskonałe poczucie bezpieczeństwa. Otwieram się na doskonałe poczucie niewinności. Poczucie bezpieczeństwa oraz poczucie niewinności są dla mnie naturalnym stanem, dlatego już teraz z radością pozwalam sobie na nie.

Zasługuję na pełnię bezpieczeństwa i niewinności w moim życiu. Zasługuję na wszystko co najlepsze. Wiem, że jestem doskonale bezpieczny i niewinny. Mogę poczuć się bezpiecznie. Mogę się rozluźnić i odpocząć.

Wiem, że moja rodzina jest doskonale bezpieczna, mój związek jest bezpieczny, moje przyjaźnie są bezpieczne i moje zdrowie także jest bezpieczne. Wiem, że moje ciało jest doskonale bezpieczne, moja praca jest bezpieczna i moje finanse są bezpieczne, zawsze i wszędzie. Moje szczęście i moje życie też są doskonale bezpieczne, niezależnie od nikogo i od niczego.

Jestem doskonale niewinny zawsze i wszędzie. Jestem doskonale niewinny gdziekolwiek jestem i cokolwiek robię. Zasługuję na to, by czuć się niewinnym zawsze i wszędzie. Jestem dobry. Jestem dobry i niewinny, a cały Wszechświat z miłością wzmacnia te uczucia we mnie.

Zdjęcie: iStock.com/voyata

Wiem, że moje bezpieczeństwo i niewinność są zagwarantowane. Dlatego już teraz w pełni akceptuję doskonałe, czyste bezpieczeństwo i niewinność w sobie i swoim życiu. Z radością przejawiam je każdego dnia. Moje życie nabiera zupełnie nowej jakości, kiedy czuję się w pełni bezpieczny i niewinny zawsze i wszędzie. Zasługuję na to i otwieram się na to.

Kocham i doceniam siebie, dlatego już teraz rezygnuję z obwiniania siebie. Rezygnuję z ulegania wszelkim lękom oraz niepokojom. Wiem, że tak naprawdę jestem w pełni bezpieczny i niewinny i z radością pozwalam sobie tego doświadczać.

Już teraz przebaczam sobie, że obwiniałem siebie. Przebaczam sobie to, że ulegałem lękom i obawom. Już teraz jestem wolny od tych iluzji. Dziś wypełniam siebie uczuciem czystego bezpieczeństwa oraz niewinności. To właśnie doskonałe bezpieczeństwo i niewinność wybieram w swoim życiu.

Jestem wdzięczny za uświadomienie sobie, że tak naprawdę czyste poczucie bezpieczeństwa oraz niewinności są dla mnie naturalne i zagwarantowane. Z radością i wdzięcznością doświadczam ich każdego dnia. Dziękuję za moje doskonałe bezpieczeństwo. Dziękuję za uczucie niewinności. Dziękuję za całą radość, lekkość i przyjemność, których dzięki nim doświadczam.

Zdjęcie: iStock.com/voyata

Kliknij po darmową prenumeratę!

Metoda łączenia się z Doskonałą Mądrością

Zdjęcie: iStock.com/Melpomenem

Od tego w jakiego Boga, Wszechświat czy Siłę wyższą wierzysz - dobrą czy złą, zależy to, jakie doświadczenia i dowody na ich istnienie do Ciebie przychodzą.

Jeśli wierzysz, że Bóg, czy Wszechświat jest srogi i karze Cię za każde Twoje przewinienie, to takie właśnie doświadczenia przyciągasz do swojego życia. Jeśli wierzysz, że Bóg, czy Siła Wyższa, w którą wierzysz wymaga od Ciebie poświęcenia, wysiłku i cierpienia, to czujesz się winny za każdym razem, kiedy pozwalasz sobie na przyjemność, lekkość oraz łatwość w Twoim życiu.

To w co wierzysz zależy tylko i wyłącznie od Ciebie i od Twoich intencji wobec siebie samego.

Uznanie, że Bóg, czy Wszechświat jest dobry i zawsze jest po Twojej stronie, zrozumienie Jego prawdziwej, doskonałej, przepełnionej miłością Istoty oraz dostrzeżenie tej doskonałości w sobie sprawia, że Twoje życie zaczyna nabierać zupełnie innego kształtu. Prawdziwe, głębokie zrozumienie natury Wszechświata i boskości sprawia, że wkraczasz w swoim życiu w zupełnie nowy wymiar, przepełniony harmonią, wewnętrzną równowagą, zaufaniem i poczuciem doskonałego wsparcia zawsze i wszędzie.

A oto najważniejsze, przepełnione miłością prawdy o Wszechświecie (także w rozumieniu Boga, czy innej Siły wyższej, w którą wierzysz) oraz o Twojej doskonałej, czystej naturze:

1. Wszechświat jest dobry i przepełniony miłością.

2. Wszechświat nikogo nie wyróżnia i zawsze Ci sprzyja. Wszechświat nieustannie prowadzi Cię, byś doświadczał w swoim życiu

Kliknij po darmową prenumeratę!

doskonałej harmonii, równowagi, radości, miłości i zdrowia.

Wszechświata jest zawsze po Twojej stronie i daje Ci możliwość doświadczania wszystkiego, czego pragniesz. Jednak w każdym Twoim doświadczeniu i w każdym wyborze zawsze jest przy Tobie.

3. Wszechświat nigdy nie sprowadza na Ciebie żadnych chorób, ani nieszczęść. Wszechświat nie ma z tym nic wspólnego. Za wszystkie doświadczenia w Twoim życiu odpowiadają tylko i wyłącznie Twoje własne intencje i wyobrażenia dotyczące Ciebie samego, innych ludzi oraz świata.

Twój umysł ma twórczą moc. To Ty sam stwarzasz w nim swoje doświadczenie szczęścia lub jego braku.

4. Wszechświat nigdy za nic Cię nie obwinia. Wszechświat wcale nie jest surowy i nie ma żadnej potrzeby karać Cię za jakiekolwiek Twoje przewinienia. Wszechświat nie chowa do nikogo urazy i nikogo nie potępia. Wszechświat w ogóle nie patrzy w kategoriach przewinień, tylko doświadczeń, będących w doskonałej harmonii z Tobą i innymi ludźmi. Wszechświat nie ocenia Ciebie, ale wyłącznie wspiera Cię i umacnia na każdym Twoim kroku.

Wszechświat nikogo nie karze. To człowiek sam wymierza sobie karę, czując się winnym. A poczucie winy zawsze wynika z błędnych, negatywnych wyobrażeń o sobie, życiu, ludziach oraz świecie i prowadzi do potępiania samego siebie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/amoklv

Kliknij po darmową prenumeratę!

5. Wszechświat neutralnie patrzy na każdego człowieka, nie ocenia go i nie karze. Doświadczanie czegoś jako dobro lub zło jest tylko bezpośrednim skutkiem ludzkich przekonań oraz wyobrażeń.

Nic samo z siebie nie jest ani dobre ani złe. Czyni je takim dopiero sposób myślenia.

6. Doskonała, czysta boskość jest w Tobie. Już teraz jest w Tobie doskonałość i wszystko to, co najlepsze.

Ty jesteś w stu procentach tym, co najlepsze.

Musisz tylko to dostrzec i przejawić w pełni w sobie oraz w świecie.

7. Dzięki swojej doskonałości zawsze masz dostęp do czystych, boskich inspiracji. Możesz z nich korzystać kiedy tylko zechcesz.

Wystarczy, że wejdziesz w stan relaksu i wyciszenia i połączysz się ze swoją nadświadomością, która jest kanałem łączącym Ciebie z doskonałą, najwyższą Mądrością oraz Zrozumieniem.

Metoda łączenia się z Doskonałą Mądrością w sobie:

Kiedy czasem nie wiesz, jak postąpić, by być w zgodzie z najwyższym dobrem swoim i innych ludzi, możesz wykonać proste ćwiczenie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zamknij oczy, rozluźnij się i wycisz, a następnie zadaj sobie pytanie, co w takiej sytuacji, w jakiej Ty właśnie jesteś zrobiłby nieskończenie mądry, dobry i pełen miłości Wszechświat.

Wyobraź to sobie, poczuj w sobie i otwórz się na przypływ czystych, boskich inspiracji dotyczących tej kwestii.

Dzięki tej krótkiej medytacji będziesz mógł spojrzeć na swój problem i swoją wątpliwość z zupełnie innej, najczystszej, boskiej perspektywy, a inspiracje i podpowiedzi, które do Ciebie przyjdą nieraz Cię zaskoczą.

Powierzając swoje życie kochającemu Wszechświatowi, otwierasz się na wszystko, co najlepsze. Pozwalasz, by w każdym momencie Twojego życia prowadziły Cię doskonała Miłość i Mądrość, którym bezgranicznie ufasz.

Powierzając swoje życie kochającemu Wszechświatowi, otwierasz się na wszystko, co najlepsze. Pozwalasz, by w każdym momencie Twojego życia prowadziły Cię doskonała Miłość i Mądrość, którym bezgranicznie ufasz.

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

Zdjęcie: iStock.com/MicrovOne

Kliknij po darmową prenumeratę!

Szukasz pozytywnej i krzepiącej inspiracji, która zmotywuje Cię do podjęcia właściwych działań? Sprawdź, co mówią gwiazdy...

Wodnik

To dla Ciebie dobry czas praktycznie na każdym polu - prywatnie i zawodowo. Dbaj i doceniaj bliskie Ci osoby. Twoje wsparcie i uwaga okażą się teraz dla nich bezcenne. Pamiętaj, że dzieląc się miłością, mnożysz ją w świecie.

Ryby

Nie rezygnuj z marzeń. To one nadają Twojemu życiu sens. Teraz masz doskonały czas na ich realizację. Poświęć też trochę uwagi swojemu ciału, wzmocnij je i zadbaj o kondycję. Możliwe, że napotkasz na niespodziewany dylemat w swoich relacjach damsko - męskich.

Baran

Choć wewnętrzna energia niezmiennie Cię rozpiera, to nadszedł czas, by nieco wyhamować i zastanowić się nad dalszym działaniem. Nie próbuj łapać wszystkich przysłowiowych srok za ogon. Wybierz jedną rzecz i zrób ją dobrze i do końca. Nie wytracaj energii na niepotrzebny chaos w swoim życiu. Wycisz emocje, które zakłócają jasny obraz sytuacji.

Grafika: iStock.com/de-kay

Kliknij po darmową prenumeratę!

Byk

To dla Ciebie czas rozmyślań i refleksji nad życiem. Ufaj sobie i swoim odczuciom. Serce najlepiej Cię poprowadzi. Zadbaj o zdrowie. W najbliższym czasie doskonale ułożą się Twoje finanse, dzięki czemu będziesz mógł sprawić sobie wiele przyjemności.

Bliźnięta

W najbliższym czasie doświadczysz dużo spokoju, wewnętrznej harmonii i wsparcia ze świata. Dziel się swoją radością i optymizmem z innymi. Będą Ci bardzo wdzięczni. Spróbuj zrobić coś zupełnie nowego lub inaczej niż zwykle. Jeśli wymaga tego sytuacja, bez wahania dopasuj się.

Rak

Czekają na Ciebie nowe interesujące znajomości, które wniosą do Twojego życia dużo inspiracji i radości. Spiesz się powoli we wszystkim, co robisz. Bądź w kontakcie z sobą i swoimi odczuciami. Utrzymuj zdrowy balans i wewnętrzną harmonię. To dla Ciebie dobry czas.

Grafika: iStock.com/de-kay

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Nie pozwól, by niezdrowa duma i patrzenie tylko na czubek własnego nosa odbierały Ci poczucie szczęścia i spełnienia w życiu. Otwórz się na ludzi. To uwalnianie się od ograniczeń i wspaniałe relacje nadają Twojemu życiu głębszy sens. Rozluźnij się. Pozwól, by sprawy przybrały własny obrót. Nie bierz zbyt wiele na siebie.

Panna

To dla Ciebie sprzyjający czas w życiu osobistym i towarzyskim. Zwróć uwagę, by nie być zbyt upartym i niepotrzebnie kogoś nie urazić. Dużo się teraz dzieje w Twoim wnętrzu. Utrzymuj zdrową równowagę pomiędzy sercem i rozumem.

Waga

W najbliższych dniach chętnie więcej czasu poświęcisz na życie domowe i własne rozmyślania. Zadbaj o swoje bliskie relacje. Szczerze mów o swoich odczuciach i pamiętaj, by Twoje intencje były czyste. Tylko tak można zbudować coś trwałego i prawdziwego z innymi ludźmi. Dobry humor i optymizm nie będą Cię opuszczać. Wykażesz się też niemałą hojnością.

Grafika: iStock.com/de-kay

Kliknij po darmową prenumeratę!

Skorpion

To Twój dobry czas. Postaraj się bardziej zauważać potrzeby i uczucia innych. Gdy poczujesz, że to korzystne, zadbaj o nie. Twoja intuicja jest teraz szczególnie rozbudzona i przenikliwa. Pomoże Ci w podjęciu wielu decyzji i pomyślnym załatwieniu wielu spraw.

Strzelec

Nie słuchaj plotek. Skieruj uwagę na swoje wnętrze i zaufaj własnym odczuciom.

Jeszcze pełniej otwórz się na bliską Ci osobę. W najbliższym czasie Twoje serce wypełniać będzie radość, lekkość, entuzjazm, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. To niezwykle wzmacniające. Będziesz chętny do odkrywania obszarów życia, których jeszcze nie doświadczyłeś. Możliwa podróż.

Koziorożec

Otwórz się na ludzi. Korzystajcie nawzajem ze swojej pomocy oraz wsparcia. To dla Ciebie naturalne i bezpieczne. Jeśli zechcesz, bez problemu utrzymasz równowagę pomiędzy byciem w zgodzie z sobą, a byciem dla innych. Nie ulegaj pełnym iluzji emocjom i ograniczeniom. Wyjdź poza nie. To droga do jeszcze większego szczęścia i Twojej osobistej wolności.

Grafika: iStock.com/de-kay

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/LiliGraphie

Alchemia Pisma: Pismo z wyraźnymi łukami

Kliknij po darmową prenumeratę!

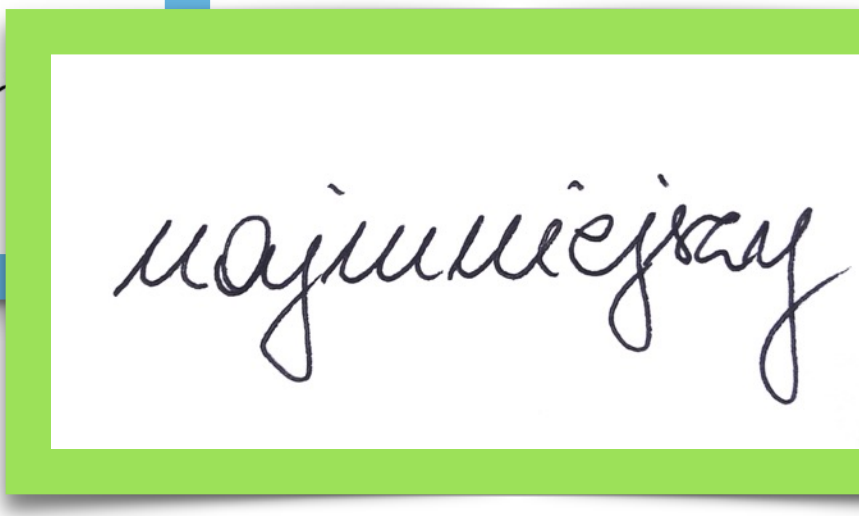
Charakterystyczne i wyraźne łuki w literach pisma odręcznego to kolejna ważna cecha, na podstawie której można wyciągnąć interesujące wnioski o osobowości piszącego. Poznaj je bliżej.

Pismo z łukami wypukłymi

Pismo z dużą ilością wyraźnych łuków wypukłych charakterystyczne jest dla osób pewnych siebie i autorytatywnych, które w kontaktach z innymi ludźmi cenią sobie wysoką kulturę, dystans i konwenanse. Są odporne na stres i przekonane do własnych opinii.

Niełatwo jest na nie wpłynąć. To mistrzowie dyplomacji, którzy jednak z własnym wnętrzem i z własnymi emocjami nie radzą sobie już tak dobrze, jak w kontaktach z innymi.

Pismo z łukami wklęsłymi



Osoba pisząca pismem z częstymi i wyraźnymi łukami wklęsłymi to osoba miła, grzeczna i układna.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zależy jej na opinii innych, dlatego zrobi wiele, by ich zadowolić. Jest podatna na wpływy, sugestie i manipulacje. Można powiedzieć, że czasem bywa dziecinnie naiwna i zbyt ufna, co nieraz przysparza jej nieprzyjemności.

Wiele cech pisma może się zmieniać w trakcie pisania nawet tego samego rękopisu. To bardzo ciekawe spostrzeżenie, które wykracza poza kontrolę piszącego. Zobacz jak to wygląda w przypadku cech pisma związanych z łukami.

Pismo z łukami wypukłymi na początku, z czasem przechodzące w pismo z łukami wklęsłymi

Osoba pisząca w ten sposób na początku znajomości che się odpowiednio zaprezentować i dobrze wypaść. Jest ostrożna i zachowuje dystans. Jednak z czasem i przy bliższym poznaniu rozluźnia się i otwiera. Nie ma śladu po jej oficjalnym zachowaniu i pozorach. Taka osoba nabiera na tyle ufności i bezpośredniości, że zdradzi Ci nawet najskrytsze sekrety. Staje się oddanym przyjacielem.

Pismo z wklęsłymi łukami na początku, z czasem nabierające cech pisma z łukami wypukłymi

Tu z kolei mamy do czynienia z osobą, która na pierwszy rzut oka wydaje się być bardzo otwarta, wyzwolona i tolerancyjna. Jednak przy bliższym poznaniu okazuje się, że nie jest tak do końca, bo osoba taka ma ściśle określone obszary życia i granice, do których Cię dopuści, a reszty będzie strzegła jak drogocennego skarbu.

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.

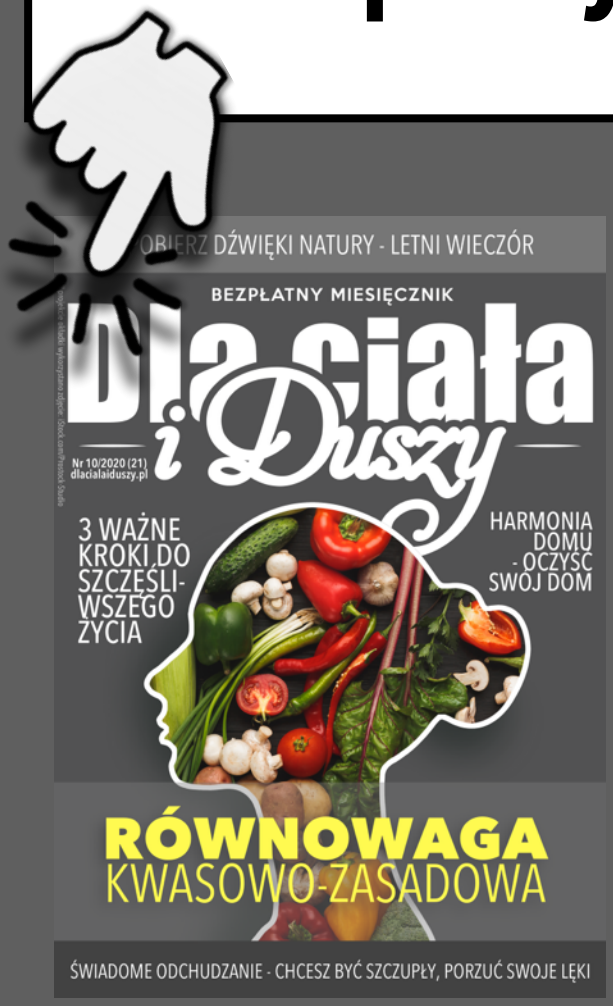
Teksty, grafiki, zdjęcia, znaki towarowe i inne utwory publikowane w czasopiśmie chronione są prawami autorskimi Wydawcy lub osób trzecich. Ich wykorzystanie bez zgody jest zabronione.

Wodzisław Śląski, 29 październik 2020

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Klikaj, pobieraj i wysyłaj bezpłatny magazyn innym



Kliknij, by pobrać