POZYTYWNY HOROSKOP

ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 12/2020 (23)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/ValentynVolkov

JAK ZMIENIĆ PASJĘ W **PRACĘ ŻYCIA?**

ZIOŁOWE KĄPIELE - AROMATYCZNA MOC NATURY

BIAŁKO ROŚLINNE - GDZIE JEST GO NAJWIĘCEJ?

MIÓD

NATURALNA SŁODYCZ O LECZNICZYM DZIAŁANIU

+ AFIRMACJE AUDIO: DZIAŁANIE PEŁNE MOCY

JAK URUCHOMIĆ ENERGIĘ DZIAŁANIA?

CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/gpointstudio

NAGRANIA AUDIO

Afirmacje dla ciała i duszy - Działanie pełne Mocy

Wypełnij się pozytywnym nastawieniem i zacznij każdy dzień pełen wewnętrznej mocy oraz wsparcia…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

ZDROWE ODŻYWIANIE

Miód - naturalna słodycz o leczniczym działaniu

Miód to nie tylko zdrowy zamiennik cukru. Kryje w sobie dużo więcej cennych wartości. Przekonaj się co dokładnie…

Strona 10

Białko roślinne - Gdzie jest go najwięcej?

Białko to ważny materiał budulcowy dla naszego organizmu. Poznaj jego najcenniejsze źródła roślinne…

Strona 17

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

ZDROWY STYL ŻYCIA

Ajurweda: ostatnia z trzech dosh - Kapha

Ajurweda to filozofia życia zakładająca, że doskonałe zdrowie jest naturalnym stanem każdej żywej istoty. By je zachować…

Strona 23

Ziołowe kąpiele - Aromatyczna Moc Natury

Nie tylko relaksują, uspokajają, oczyszczają i odżywiają skórę, ale potrafią załagodzić wiele dolegliwości fizycznych i duchowych…

Strona 32

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

ROZWÓJ OSOBISTY

Anielskie Inspiracje

To pełne mądrości i miłości wskazówki, które otulą Cię cudownymi energiami.

Strona 38

Jak zmienić pasję w pracę życia?

Już teraz masz wszystko, co jest Ci potrzebne i nic nie może Cię powstrzymać…

Strona 39

Jak uruchomić energię działania?

Dla doskonałego zdrowia i samopoczucia każdego z nas musi istnieć doskonała równowaga pomiędzy wyciszeniem i działaniem…

Strona 44

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

MAGIA I WRÓŻBY

Pozytywny Horoskop

Chcesz podjąć ważną decyzję lub obrać w życiu nowy kierunek i potrzebujesz podpowiedzi? Zobacz, co ma Ci do powiedzenia Wszechświat.

Strona 50

Badanie i uzdrawianie karmy

Karma to scenariusz Twojego życia, pewne role, które masz do odegrania, rzeczy, które masz do doświadczenia oraz uzdrowienia…

Strona 57

Pobieram i przesyłam dalej!

Nasze czasopismo jest bezpłatne, dzięki temu możesz wysyłać go przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem, komunikatorami lub udostępniaj go na swojej stronie www.

JAK STWORZYĆ KORZYSTNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO JOGI
afirmacje
PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO
POSŁUCHAJ MP3
PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN
SEKRET ŚWIADOMEGO KREOWANIA SWOJEGO ŻYCIA
PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
POWODZENIE I SUKCES
POSŁUCHAJ MP3
super
JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?
POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH
JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 04/2020 (15)
dlacialaiduszy.pl
Kuchnia 5 przemian
22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele
ZA DARMO
MUZYKA do Relaksacji
NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

OTWIERANIE I UZDRAWIANIE CZAKRY GARDŁA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
ŻYJ POZYTYWNIE
POSŁUCHAJ MP3
NIEZAWODNY SPOSÓB NA SPEŁNIANIE MARZEŃ
super
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY - JEZIORO
OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 01/2020 (12)
dlacialaiduszy.pl
DODATEK:
MUZYKA NA DOBRY SEN
afirmacje
POKOCHAJ SIEBIE
POSŁUCHAJ MP3
SPOSÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO RELAKSACJI
afirmacje
Uwalniające Przebaczanie
POSŁUCHAJ MP3
KWIATY OCZYSZCZAJĄCE POWIETRZE
JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDROŚCI?
WIELKOŚĆ PISMA, A ZWIĄZKI PARTNERSKIE

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
UZDRAWIANIE ZWIĄZKU PARTNERSKIEGO
POSŁUCHAJ MP3
CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?
JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE CI ŚWIADOME ODDYCHANIE?
JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIE NAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE A WOLNA WOLA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 4 (4) 05/2019
afirmacje
ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA
POSŁUCHAJ MP3
PODSTAWY ZIOŁOLECZNICTWA
super
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDŹMI?
JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
ŁATWOŚĆ I LEKKOŚĆ
POSŁUCHAJ MP3
JAK MĄDRZE WSPIERAĆ BLISKICH?
super
JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?
DŹWIĘKI NATURY
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW MAGICZNEGO STRUMIENIA
POZNAJ SEKRET HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDŹMI

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 03/2020 (14)
dlacialaiduszy.pl
Muzyka do masażu
Afirmacje Kobiecości
POSŁUCHAJ MP3
JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
KOCHAM SWOJE CIAŁO
POSŁUCHAJ MP3
KORZYSTAJ Z OTACZAJĄCEJ CIĘ OBFITOŚCI
NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE PIERWSZY KROK BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ
JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
RELAKS I ODPRĘŻENIE
POSŁUCHAJ MP3
O CZYM MÓWI TWOJE CIAŁO?
NAJWAŻNIEJSZE 4 KROKI BY UZDROWIĆ SWÓJ ŚWIAT
super
JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW

Reklama własna Wydawcy

”Łączymy Ekspertów, by dawać Wam więcej! Dołączysz?

Jeśli prowadzisz działalność związaną z tematyką naszego czasopisma, to teraz możesz zamieścić w czasopiśmie swoje materiały, pokazać swoją działalność, dotrzeć do naszych czytelników i zyskiwać nowych klientów. Łączymy wspaniałych ludzi i wspólnie pomagamy innym.”

Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

DOŁĄCZAM jako Ekspert

Afirmacje
Działanie pełne mocy

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

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/gpointstudio

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!

Miód naturalna słodycz o leczniczym działaniu

Zdjęcie: iStock.com/Almaje

Miód to nie tylko zdrowy zamiennik cukru. Kryje w sobie dużo więcej cennych wartości. Poza tym jest łatwo dostępny i cóż… to marzenie dla wielu z nas - intensywnie słodki smak, który leczy…

Wszyscy wiemy, że miód jest zdrowy, ale co dokładnie w sobie kryje? Poznaj też szczególne właściwości różnych rodzajów miodów, które najczęściej spotykasz na sklepowych półkach.

Korzystne dla zdrowia działanie miodu:

- ✓ wykazuje działanie przeciwzapalne,
- ✓ zwalcza wirusy i bakterie,
- ✓ łagodzi alergie,
- ✓ pozytywnie wpływa na serce oraz układ krążenia,
- ✓ obniża ciśnienie krwi,
- ✓ regeneruje,
- ✓ wzmacnia odporność,
- ✓ korzystnie oddziałuje na układ trawienny,
- ✓ a także na układ moczowy,
- ✓ łagodzi infekcje dróg oddechowych,
- ✓ leczy chore gardło,
- ✓ jest pomocy na kaca,
- ✓ wzmacnia nerki, wątrobę oraz drogi żółciowe,
- ✓ koi nerwy, wycisza,
- ✓ ułatwia zasypianie,
- ✓ ma korzystny wpływ na pracę mózgu,
- ✓ odtruwa organizm,
- ✓ przyspiesza gojenie się ran,
- ✓ jest łatwo przyswajalny,
- ✓ zawiera w sobie całe spektrum cennych dla zdrowia witamin, aminokwasów i minerałów,

✓ to także doskonały naturalny kosmetyk - wspaniale rozjaśnia, ujędrnia i nawilża naskórek.

Ważne!

By zachować wszystkie cenne wartości miodu nie należy doprowadzać go do wyższej temperatury, niż bezpieczna - czyli około 40 stopni Celsjusza. Dotyczy to zarówno bezpośredniego podgrzewania miodu, jak i dodawania go do gorących napojów. Podobnie w przypadku pieczenia ciast. Oczywiście można zastąpić cukier w cieście miodem, ale trzeba pamiętać, że po upieczeniu z miodu pozostanie już tylko słodki smak, a niewiele cennych składników.

A teraz sprawdźmy w czym specjalizują się poszczególne rodzaje miodów:

Akacjowy

Szczególnie przydatny przy łagodzeniu dolegliwości układu trawiennego oraz moczowego. Wzmacnia odporność. Doskonale regeneruje siły fizyczne i umysłowe.

Faceliowy

Polecany po intensywnym wysiłku fizycznym, świetnie regeneruje nadwyrężony organizm. Wzmacnia odporność. Wykorzystywany przy problemach z astmą i w zatruciach. Wykazuje pozytywny wpływ zarówno na układ pokarmowy (przy stanach zapalanych), oddechowy i sercowo - naczyniowy. Szczególnie korzystny dla wątroby.

Gryczany

Pomoże w zwalczeniu anemii. Dzięki zawartości rutyny wzmacnia naczynia krwionośne. Załagodzi uporczywy kaszel.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ma dobroczynny wpływ na stan kości oraz skóry. Przyspiesza gojenie ran. Wzmacnia pamięć, wzrok i słuch, dlatego polecany jest seniorom. Zapobiega chorobom serca i układu krążenia.

Lipowy

Uspokaja, wycisza, łagodzi nerwice oraz niweluje stres. Ułatwia zasypianie.

Wykorzystywany przy schorzeniach układu oddechowego i stanach zapalnych. W przeziębieniu obniży gorączkę i pomoże odkrztusić zalegającą wydzielinę. Ma działanie napotne. Zapobiega skurczom.

Manuka

Pochodzi z Nowej Zelandii. Działa przeciwgrzybicznie. Zwalcza

Zdjęcie: iStock.com/shutter_m

Kliknij po darmową prenumeratę!

pasożyty. To naturalny probiotyk. Pozytywnie wpływa na choroby wrzodowe, choroby płuc, stany zapalne. Usprawnia pracę jelit. Wzmacnia. Działa odkażająco, koi rany i oparzenia.

Nawłociowy

Szczególnie przydatny przy schodzeniach dróg moczowych i układu sercowo - naczyniowego. Wykazuje silne właściwości pielęgnacyjne dla skóry.

Rzepakowy

Łagodzi nerwice oraz stres. Jest szczególnie łatwo przyswajalny, polecany rekonwalescentom. Świetnie wzmacnia i odbudowuje zarówno po wzmożonym wysiłku fizycznym, jak i psychicznym. Działa przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Wzmacnia wątrobę, trzustkę i serce. Goi i dezynfekuje rany oraz poparzenia. Polecanym osobom z nadciśnieniem. Pomoże przy problemach trawiennych.

Spadziowy

W przeciwieństwie do pozostałych miodów, które powstają z nektaru kwiatów, miód spadziowy powstaje ze spadzi liściastej lub iglastej przetworzonej przez owady. Ma w swoim składzie szczególnie dużo cennych dla zdrowia składników. Pomocny nie tylko w przypadku oparzeń, ale i odmrożeń. Łagodzi niekorzystne działanie nadmiaru tytoniu, alkoholu, a także kawy i herbaty na organizm. Zapobiega tworzeniu się nieestetycznego kamienia nazębnego. Zmniejsza niepokój i bezsenność. Pozytywny wpływ wykazuje na cały organizm, a zwłaszcza na układ oddechowy oraz nerki.

Wielokwiatowy

To jeden z najpopularniejszych miodów. Jest naturalnym antybiotykiem. Pomaga załagodzić i skrócić czas trwania infekcji. Buduje odporność. Wzmacnia serce. Pozwala zapobiegać próchnicy zębów.

Wrzosowy

To trudny do pozyskania produkt o wszechstronnym działaniu. Wykazuje korzystne działanie na układ krążenia, pokarmowy, moczowy i nerwowy. Łagodzi napięcia nerwowe oraz stres. Chętnie wykorzystywany w kosmetyce.

Warto wiedzieć...

kto nie powinien spożywać miodu. Poza indywidualnymi predyspozycjami, także zdrowotnymi, powszechnie uważa się, że są to na pewno osoby uczulone na substancje zawarte w miodzie, a także dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Ciekawostka!

Czy wiesz jak odróżnić prawdziwy miód od sztucznego?

- naturalny miód ulega naturalnemu procesowi krystalizacji, który może następować w różnym czasie w zależności od gatunku miodu, a nawet pory roku,
- często na powierzchni naturalnego miodu w słoiku pojawia się charakterystyczna delikatna pianka,
- naturalny miód po wylaniu na talerzyk tworzy wyraźny stożek i nie rozlewa się od razu na płaską kałużę jak większość płynów,
- by mieć pewność, że sięgamy po naturalny produkt dobrej jakości warto unikać miodów będących mieszanką produktów spoza Unii Europejskiej lub jeszcze lepiej zaopatrywać się w miód w zaprzyjaźnionej pasiece.

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!

Białko roślinne

Gdzie jest go najwięcej?

Zdjęcie: iStock.com/vaaseenaa

Kliknij po darmową prenumeratę!

Białko to ważny materiał budulcowy dla naszego organizmu. Wspiera tkanki oraz mięśnie.

Przyjmuje się, że dorosły zdrowy człowiek wraz z dietą powinien dostarczać sobie niecały gram białka na każdy kilogram masy ciała na dobę. Zapotrzebowanie to jest większe u dzieci, czy chociażby kobiet w ciąży.

Dla wielu osób głównym źródłem białka w pożywieniu są produkty pochodzenia zwierzęcego. Ale dla tych, którzy z tych produktów świadomie lub ze względów zdrowotnych zrezygnowali, także znajdzie się coś cennego.

Poznaj najpopularniejsze produkty pochodzenia roślinnego bogate w wartościowe białko:

1. Rośliny strączkowe

Znajdziesz w nich średnio więcej niż 20 g białka w 100 g suchego produktu:

- soja ma aż 35 g białka,
- a produkowane z niej tofu ponad 10 g,
- ponadto do grupy tej zalicza się groch,

Zdjęcie: iStock.com/nehopelon

Kliknij po darmową prenumeratę!

- różne odmiany fasoli,
- soczewicę,
- i ciecierzycę.

Zdjęcie: iStock.com/batuhan toker

2. Nasiona i pestki

W nich również znajdziesz ponad 20 g białka w 100 g produktu. Dlatego na stałe włącz do swojej diety:

- pestki dyni (ponad 30 g białka),
- pestki słonecznika,
- siemię lniane,
- sezam,
- mak,
- chia - czyli nasiona szałwii hiszpańskiej,
- oraz nasiona konopi.

3. Orzechy

Zawierają pomiędzy 10 a 20 g białka, a wśród nich są:

- migdały,
- pistacje,
- orzechy nerkowca,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- orzechy laskowe,
- orzechy włoskie,
- orzechy pekan,
- orzechy makadamia,
- orzeszki ziemne,
- orzechy brazylijskie,
- a także masło orzechowe.

4. Ziarna i kasze

To około 10 g białka w 100 g suchego produktu. Należą do nich:

- kasza gryczana,
- kasza jęczmienna,
- kasza jaglana,
- kasza manna,
- kuskus,
- amarantus,
- quinoa, czyli komosa ryżowa,
- płatki owsiane,
- oraz biały i brązowy ryż, który ma nieco mniej niż 10 g białka w 100 g, ale też jest dobrym wyborem.

5. Inne popularne produkty zbożowe

Zawierają poniżej 10 g białka w 100 g suchego produktu:

- chleb - zarówno pszenny, jak i żytni, jasny i razowy,
- musli - najlepsze z orzechami i suszonymi owocami,
- makaron.

6. Warzywa

To także ważne źródło białka roślinnego - z reguły zawierają go poniżej 5 g na 100 g. Należą do nich między innymi:

Kliknij po darmową prenumeratę!

- szpinak,
- batat,
- brokuł,
- groszek zielony,
- kalafior,
- ziemniaki,
- bób,
- jarmuż,
- fasolka szparagowa,
- kiełki,
- pieczarki,
- szparagi,
- kukurydza,
- brukselka,
- karczochy,
- papryka czerwona.

7. Owoce

Zawierają poniżej 5 g białka w 100 g i są to głównie:

- suszone morele,
- rodzynki,
- daktyle,
- awokado,
- maliny,
- banany,
- pomarańcze,
- morele świeże,
- truskawki,
- i jabłka.

8. Pozostałe produkty obfitujące w białko:

- płatki drożdżowe - aż 45 g w 100 g,
- ziarna kakao – 20 g w 100 g.

Jak widać dobrze zbilansowana i zróżnicowana dieta oparta na produktach roślinnych również potrafi skutecznie zaopatrzyć organizm w znaczące ilości cennego białka.

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

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowane osoby to modele.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ajurweda ostatnia z trzech dosh Kapha

Zdjęcie: iStock.com/valio84sl

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 ostatniej z trzech dosh, a mianowicie Kapha.

Kapha

to połączenie **wody** i **ziemi**. Jej najważniejszą funkcją jest budowanie i utrzymywanie w dobrej kondycji ciała człowieka w rozumieniu wszystkich mięśni, tkanek, szkieletu, a także płynów ustrojowych. To **fundament i podstawa naszego istnienia w wymiarze fizycznym**.

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

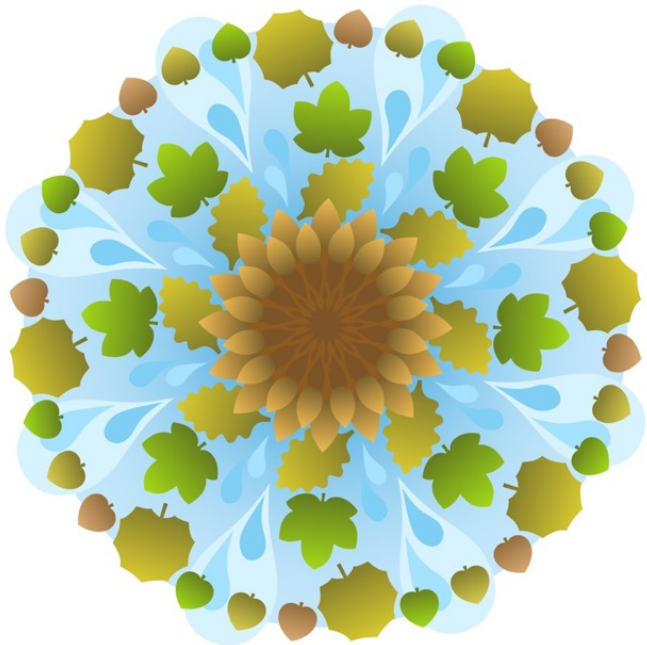
Do innych ważnych ról Kapha należy też proces odpowiedniego **nawilżania** organizmu, a także **wzmacnianie** i **zasilanie w niezbędną energię życiową** poszczególnych organów.

Kapha z definicji jest **chłodna, gładka, miękka,** a przy tym **zwarta, ociężała, powolna, gęsta** i niezwykle **stabilna** oraz **wspierająca.**

W ciele człowieka zazwyczaj kumuluje się w obszarze **klatki piersiowej, w głowie (nos, zatoki, usta), gardle**, a także **w żołądku, stawach i płynach ciała**.

Charakterystycznymi cechami dla tej doshy jest **miłość, spokój, przywiązanie, przebaczenie, wytrwałość, poświęcenie**, a z drugiej strony także **zazdrość, nienawiść, chciwość i pazerność.**

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



Kapha

Ziemia + Woda

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

Cechy fizyczne:

- to osoba dobrze zbudowana o masywnej solidnej posturze,
- najbardziej umięśniona ze wszystkich dosh,
- z tendencją do nadwagi i otyłości, trudno jest jej schudnąć,
- posiada przyjemną aparycję oraz tembr głosu,
- ma jasną, gładką, raczej grubą i wilgotną skórę z małą ilością zmarszczek, czasem z rozszerzonymi porami,
- ma dużą głowę, okrągłą twarz i szerokie czoło,
- często charakterystyczne są dla niej wyraziste oraz egzotyczne rysy twarzy,
- posiada gęste, falowane włosy, ciemne lub jasne, z tendencją do łupieżu,
- duże oczy - ciemne lub jasne, o życzliwym, dobrym spojrzeniu, czasem łzawiące,
- nos duży, szeroki, z przetłuszczającą się skórą,
- wydatne, gładkie usta z pełnymi wargami,
- z reguły ma duże, zdrowe zęby o jasnym zabarwieniu,
- masywną szyję, ramiona, całe ręce, nogi, dłonie oraz stopy,
- mocne i odporne na uszkodzenia paznokcie,
- poci się średnio i umiarkowanie,
- ma mocny, wyraźny, choć bardzo spokojny i zrelaksowany puls,
- ma tendencję do zatrzymywania toksyn w organizmie, depresji, częstych infekcji

Kliknij po darmową prenumeratę!

i przeziębień, przewlekłego zmęczenia, schorzeń stawów i gromadzenia śluzu w ciele oraz problemów przetłuszczającej się cery.

Cechy osobowości:

- to osoba, która potrzebuje ciągłej stymulacji, pobudzenia i nowych wrażeń, a także umiarkowanej aktywności fizycznej, w przeciwnym wypadku popada w stagnację, znużenie, a następnie różne zaburzenia ze strony emocjonalnej i fizycznej,
- to stabilna i silna osobowość, o stałym i rzadko zmieniającym się nastroju, niełatwo też wytrącić ją z naturalnego dla niej stanu harmonii i równowagi fizycznej i psychicznej,
- jest rozsądna i odpowiedzialna, delikatna, współczująca, uczuciowa i troskliwa, a także lojalna, szczera, spokojna i tolerancyjna, rzadko ulega emocjom,
- z reguły jest to osoba mało wymagająca i ciesząca się tym, co posiada, choć zdarza jej się przejawiać pewne formy skąpstwa, zawiści, zaborczości, czy niezdrowych uzależnień,
- w stresowych sytuacjach zazwyczaj wycofuje się i zamyka w sobie, ma skłonności do użalania się nad sobą, popadania w marazm, niechęć do wszystkiego oraz melancholię,
- porusza się w sposób powolny, zrelaksowany, choć pewny i zdecydowany, nie można odmówić jej uroku i gracji,

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Ankit Giri

Kliknij po darmową prenumeratę!

- mówi także powoli, spokojnie, jednostajnie, choć jasno i klarownie formułuje swoje myśli, jest raczej małomówna,
- posiada słaby w porywach do umiarkowanego apetyt, je powoli, dokładnie przeżuwa, delektuje się, trawi wolno i długo, bywa senny po jedzeniu,
- lubi gotować i kosztować luksusowych potraw, które pięknie wyglądają, pachną oraz smakują,
- preferuje gęste kremowe desery, a na wytrawnie wyraziste w smaku ciepłe potrawy,
- jest przeciętnie inteligentny, uczy się opornie, ale za to ma doskonałą pamięć,
- ma mocny i głęboki sen, lubi długo spać,
- jest odporny fizycznie, choć lubi otaczać się komfortem, w szczególności nie toleruje nadmiaru intensywnych zapachów oraz zimnej wilgoci,
- to domator ceniący określone, powtarzalne rytuały i życie rodzinne, jest stały w uczuciach i poglądach, lubi przynależeć do jakiejś społeczności, często ma liczne potomstwo,
- w działaniu jest cierpliwy i dokładny, to doskonały strateg i wspierający instruktor, lecz gdy się do czegoś zrazi trudno go zmotywować,
- zarabianie pieniędzy przychodzi mu naturalnie i z łatwością, jest raczej oszczędny, kupuje w przemyślany, racjonalny sposób, gdy rzeczywiście jest ku temu uzasadniony powód,
- w wolnych chwilach chętnie wybiera zajęcia i decyduje

Kliknij po darmową prenumeratę!

się na pasje związane z przyrodą, sztuką, a także śpiewem i gotowaniem - spędzanie czasu w ten sposób sprawia mu po prostu przyjemność i relaksuje,

- na co dzień ma tendencję do przesadnie siedzącego trybu życia.

Osobowości Kapha nie służą:

- duże ilości spożywanego cukru,
- tłuste, ciężkostrawne jedzenie,
- wylegiwanie się do późna w łóżku,
- długotrwałe przebywanie w wilgotnym oraz chłodnym otoczeniu.

Korzystnie na osobę o dominującej doshy Kapha wpływają z kolei:

- wszelkie zabiegi pobudzające,
- regularny ruch i aktywność fizyczna,
- wczesne wstawanie rano,
- utrzymywanie właściwej wagi,
- umiarkowanie w jedzeniu,
- stymulowanie i podkręcanie procesów trawiennych,
- spożywanie ciepłych, lekkich, jak najmniej wilgotnych posiłków, obfitujących w smaki pikantny, gorzki i cierpki,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- unikanie potraw smażonych, intensywnie kwaśnych oraz słonych,
- ograniczenie słodyczy,
- picie ciepłych napojów w umiarkowanej ilości,
- szukanie nowych bodźców i urozmaicanie sobie codziennego życia,
- przebywanie w suchym i ciepłym otoczeniu,
- zabiegi pielęgnacyjne polegające na stymulacji, drenażu i detoksykacji ciała, jak różnego rodzaju peelingi, kąpiele parowe, a także pobudzające masaże.

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ziołowe kąpiele

Aromatyczna Moc Natury

Zdjęcie: iStock.com/runna10

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jesień i zima to możliwość wygospodarowania większej ilości czasu dla siebie - na własne przyjemności, pasje, relaks i różne zabiegi pielęgnacyjne. Sprzyjają temu długie wieczory, atmosfera domowego ciepła i przytulności.

Jednym z najprostszych zabiegów pielęgnacyjnych, które z łatwością przeprowadzisz w domowym zaciszu są kąpiele ziołowe. Nie tylko relaksują, uspokajają, oczyszczają i odżywiają skórę, ale potrafią załagodzić też wiele innych dolegliwości fizycznych i duchowych. Wszystko za sprawą bogatego aromatu i cennych składników pochodzenia roślinnego.

Poznaj zatem bliżej szczególne właściwości tych najpopularniejszych, a zarazem powszechnie dostępnych ziół i wykorzystaj ich moc.

Chmiel (kwiaty)

- odpręża i rozluźnia zarówno umysł, jak i mięśnie, wykazuje działanie lekko nasenne.

Czarny bez

- zmiękcza i rozjaśnia naskórek.

Kora dębu

- oczyszcza i odświeża, doskonała dla cery tłustej, wykorzystywana w leczeniu żylaków.

Koper włoski

- wspomaga oczyszczanie skóry i całego organizmu z toksyn, ma działanie odchudzające.

Kozieradka

- wspaniale nawilża skórę, wzmacnia włosy.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lawenda

- rozluźnia, odżywia, łagodzi problemy skórne, pomaga na bezsenność i nadmierną potliwość.

Lipa

- dzięki substancjom śluzowym nawilża skórę, a także uspokaja i wycisza.

Macierzanka

- ujędrnia skórę.

Melisa

- uspokaja, relaksuje, koi nerwy.

Mięta

- odświeża, oczyszcza, pobudza, ujędrnia, łagodzi niedoskonałości cery.

Zdjęcie: iStock.com/terra24

Nagietek

- łagodzi stany zapalne skóry, zmiany trądzikowe, doskonale nadaje się do higieny intymnej.

Piołun

- łagodzi podrażnienia, koi.

Pokrzywa

- odżywia, wzmacnia, oczyszcza.

Rozmaryn

- ujędrnia skórę, pobudza i odkaża.

Rumianek

- łagodzi stany zapalne, koi podrażnioną skórę, sprawdzi się do higieny intymnej, pobudza, ujędrnia i jest wykorzystywany w leczeniu żylaków.

Siemię lniane

- znane z właściwości śluzowych, dlatego świetnie nawilży i ukoi zwłaszcza przesuszoną i podrażnioną skórę.

Skrzyp polny

- działa ściągająco, pomaga odprowadzać nadmiar wody z organizmu, dzięki czemu wspomaga odchudzanie i oczyszczanie organizmu.

Szałwia

- pobudza umysł, relaksuje i odpręża nadwyrężone mięśnie, leczy trądzik i grzybice, dezynfekuje.

Tymianek

- ożywia, pobudza, korzystnie wpływa na stawy i drogi oddechowe, łagodzi zmiany skórne.

Jak najprościej przygotować domową kąpiel ziołową?

Sposobów jest kilka.
Możesz przyrządzić w naczyniu (lub termosie) **napar ze 100 - 200 gramów wybranych ziół**, a następnie wlać go do wanny z ciepłą wodą.

Możesz też **bawełniany lub lniany woreczek wypełniony ziołami zawiesić na karnie**, tak by bieżąca ciepła woda bezpośrednio przez niego przepływała napełniając wannę. Sam woreczek z ziołami możesz zanurzyć też pod powierzchnią wody w wannie.

Sprawdź i wypróbuj, która metoda najbardziej Ci odpowiada. Dopasuj indywidualnie do swoich potrzeb ilość ziół i intensywność naparu.

Ciekawostka!

Napar, który przygotujesz do kąpieli możesz wykorzystać także **do miejscowego przemywania skóry, na przykład twarzy**. Wystarczy nasączyć naparem wacik lub płatek kosmetyczny. To świetny sposób na naturalną pielęgnację cery zarówno tłustej jak i suchej, dlatego że część ziół ma właściwości osuszające, a część nawilżające.

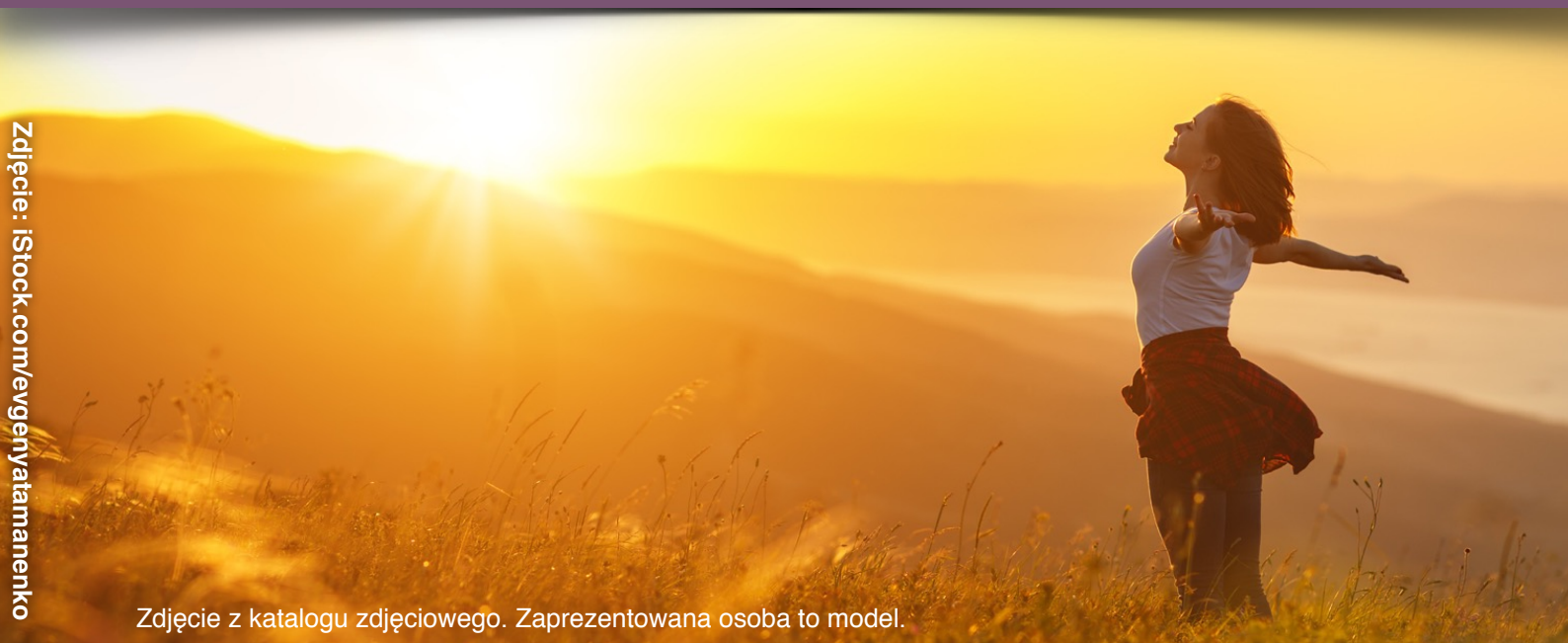
Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

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

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Anielskie Inspiracje:

„My Anioły zawsze jesteśmy przy Tobie, nawet jeśli tego nie czujesz lub wydaje Ci się, że jest inaczej.

W każdej chwili podajemy Ci pomocną, wspierającą dłoń. Możesz ją uchwycić, kiedy tylko zechcesz.

Nie jesteś sam. Kochamy Cię i jesteś dla nas bardzo ważny.

Przemawiamy do Ciebie subtelnie i zawsze dajemy Ci wolną wolę.

Naszą obecność wyczujesz sercem."

Zdjęcie: iStock.com/BERKO85

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak zmienić pasję w pracę życia?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/ismagilov

Po pierwsze: Nie musisz być doskonały, by wykonywać swoją pracę życia!

Już teraz masz wszystko, co jest Ci potrzebne i nic nie może Cię powstrzymać! To co Cię otacza i spotyka jest tym, co ugruntowałeś w swoim umyśle. Kiedy masz wątpliwości, to te wątpliwości materializują się w postaci przeszkód. Nie ma więc przeszkód, jeśli sam ich nie stworzysz.

Już teraz masz wszystko, by wykonywać PRACĘ ŻYCIA. Rozwijasz się właśnie poprzez PRACĘ ŻYCIA.

Nie musisz czuć się doskonały, by wykonywać pracę życia.

To praca życia sprawi, że będziesz uświadamiał sobie swoją doskonałość!

Doświadczenie swojej doskonałości, to doświadczenie wszystkich wspaniałych cech - pełni radości, szczęścia, łatwości, miłości, zdrowia, mądrości, mocy, bezpieczeństwa, wolności, niewinności, bogactwa.

Nie da się osiągnąć prawdziwej i trwałej radości, łatwości i szczęścia drogami, które są trudne i męczące. Zmęczenie nie jest łatwością, radością i szczęściem. Nie da się osiągnąć miłości cierpiąc. Musisz wybrać albo cierpienie albo miłość.

Szczęście, albo zmęczenie.

Dlatego PRACA ŻYCIA to otwierająca Cię i pewna droga. Tylko drogą szczęścia urzeczywistniasz szczęście.

Po drugie: Tylko koncentrując się na radości i przyjemności, będziesz miał tego więcej i więcej!

Rób to, co kochasz robić. Twórz to, co kochasz tworzyć. Nie rób tylko tego co inni, bo stracisz cenny czas. Nie staraj się być takim jak inni, bo zatracisz siebie.

Jesteś wyjątkową i niepowtarzalną istotą. Wiele byś stracił, gdybyś zamiast odkrywać swoje naturalne zdolności i pomysły, chciał naśladować innych.

Kiedy odczuwasz zmęczenie i chaos w umyśle, to odpocznij. Daj sobie czas dla siebie i pomyśl, co tak naprawdę kochasz robić.

Kiedy nie wiesz co dalej, kiedy zastanawiasz się jaki jest cel Twojej drogi, to odpocznij. Przestań gonić i wczuj się w siebie. Pomyśl, że już nic nie musisz.

Nie wiń siebie za to, że odpoczywasz. Odpoczynek jest cenny i ważny. Tak… już nic nie musisz, a wszystko możesz. Możesz żyć lekko i z radością.

Po trzecie: Im mniej się wysilasz, tym więcej zyskujesz

Zmęczenie jest dla Ciebie informacją, jak bardzo oddaliłeś się od swojej PRACY ŻYCIA.

Tymczasem wielu nadal wierzy, że trzeba się naharować, żeby być bogatym i spełnionym.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Trzeba się nameczyć. Zmęczenie nie jest naturalne dla człowieka sukcesu. Czując się zmęczonym, nie jesteś i nie będziesz prawdziwie i głęboko bogaty.

Chcąc doświadczać obfitości, musisz najpierw stworzyć to w swoim wnętrzu. Musisz tak się poczuć.

Zmęczenie nie harmonizuje z sukcesem i powodzeniem, to dwa osobne bieguny. Im bardziej się męczysz, tym bardziej odchodzisz od prawdziwego bogactwa w swoim życiu.

Zmęczenie jest sygnałem, że Twoja dusza się męczy.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Nie robisz tego, co dla Ciebie naturalne i najlepsze. Świat przestaje Cię wtedy wspierać, bo nie idziesz swoją drogą. Porzuć więc zmęczenie.

Odpocznij i poczuj się szczęśliwie i przyjemnie. Odpoczynek jest dobry. Będąc bogatym będziesz wypoczywał zawsze i wszędzie. Będziesz wypoczywał nawet, gdy będziesz w pracy.

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

Wypoczynek to stan umysłu. Stan, w którym nie ma napięcia.

Kiedy wiesz, że realizujesz swoją pracę życia i świat cię wspiera, kiedy wiesz, że Twój sukces jest pewny, to możesz się odprężyć.

Już nie musisz się spinać, kontrolować, uważać.

TWÓJ SUKCES JEST PEWNY!

Poczuj to i żyj tym, a to przejawi się w Twoim życiu. Nie ma innej drogi i możliwości.

Przyciąganie działa tylko w jedną stronę. Zawsze do szczęścia, sukcesu i powodzenia, o ile się temu nie przeciwstawiamy.

Praca życia to zgoda na to przyciąganie! Wysiłek jest przeciwnym biegunem.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak uruchomić energię działania?

Zdjęcie: iStock.com/anyaberkut

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dla doskonałego zdrowia, samopoczucia i kondycji każdego z nas musi istnieć doskonała harmonia i równowaga pomiędzy działaniem i wyciszeniem, pomiędzy aktywnością, a spokojem.

Wybierając tylko jedno albo drugie, trudno będzie nam osiągnąć pełnię szczęścia, czystą radość i głębokie spełnienie w każdej dziedzinie życia.

Każdemu z nas potrzebny jest moment na zatrzymanie się. Na głęboką medytację, wyciszenie się lub przemyślenie ważnych spraw. Nie jest dobrze działać na oślep, w dzikim pędzie, bez kontaktu z samym sobą, jednak energia nie lubi też zbyt długiej stagnacji.

Dlatego warto poświęcić trochę czasu, by odnaleźć w sobie tę równowagę.

Warto działać. Warto stwarzać i przemieniać swoje życie.

Warto po prostu coś robić i radośnie przejawiać się w świecie.

Przecież świat w swej istocie jest dla Ciebie cudownie przyjaznym i wspierającym Twój rozwój miejscem. Jesteś tu doskonale chciany i kochany. Każdego dnia wnosisz do świata niepowtarzalną wartość, tylko dlatego, że tutaj jesteś. Ty nie musisz nic specjalnego robić. Nie musisz się starać.

Samo to, że jesteś, jest dla świata i innych ludzi niepowtarzalną korzyścią i wartością.

Dlatego możesz tu swobodnie i bez żadnych obaw działać. Możesz bezpiecznie próbować różnych rzeczy. Możesz testować, sprawdzać i wybierać to, co jest dla Ciebie najlepsze. Śmiało, działaj!

Warto byś przy tym wszystkim wiedział, że świat materialny jest także w najmniejszym szczególe

Kliknij po darmową prenumeratę!

przejawem czystej miłości, mądrości i doskonałej harmonii. Nawet jeśli czasem nie rozumiemy procesów w nim zachodzących.

Świat materialny jest dobry i dla Ciebie korzystny.
Świat materialny z radością wzmacnia Cię i wspiera we wszystkim co robisz.

Możesz zapytać – no tak, ale co ze złem i nieszczęściami, które przydarzają się ludziom w różnych zakątkach świata?

Odpowiedź jest prosta: To także jest przejawem doskonałej miłości i harmonii wszechświata. Dlaczego?

Wszechświat bezwzględnie kocha i zawsze doskonale opiekuje się wszystkimi ludźmi. Jednak pozwala także doświadczać nam wszystkiego, czego chcemy doświadczyć.

Jeśli więc ktoś posiada w sobie silną podświadomą chęć lub intencję przeżycia pewnych doświadczeń, to przyciąga do siebie takie sytuacje i wydarzenia, które tę jego potrzebę zaspokoją.

Grafika: iStock.com/msan10

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wszechświat w swej doskonałej mądrości, z miłością pozwala na to. Wie, że jeśli człowiek nie doświadczy tego, czego potrzebuje doświadczyć, to przestanie się rozwijać, a jego świadomość nie pójdzie dalej.

Dlatego właśnie Wszechświat z miłością pozwala nam doświadczać wszystkiego, czego chcemy doświadczać i co nawet podświadomie wybieramy w naszym życiu.

To my sami jesteśmy wspaniałymi kreatorami naszego życia. Dlatego wybieraj mądrze. Wybieraj szczęście. Wybieraj miłość, pokój, radość i spełnienie.

To właśnie od Twoich przekonań i wyobrażeń o świecie, pracy, związkach, innych ludziach itd. zależy to, co przyciągasz do swojego życia. Myśl dobrze o świecie oraz ludziach, a całe to dobro będzie wracać do Ciebie zwielokrotnione.

Cały Wszechświat Cię wzmacnia, wspiera i sprzyja Ci we wszystkim, co robisz. Wystarczy tylko, że się na to otworzysz.

Wystarczy, że pozwolisz sobie na to. Wystarczy, że wpuścisz tę doskonałą czystą miłość do swojego życia i swojego świata. To Twój wybór i zależy on tylko od Ciebie.

Doskonała miłość i harmonia nieustannie przenikają cały świat materialny. Tak naprawdę nie ma twardej granicy pomiędzy tym, co duchowe i tym, co materialne.

Jedno i drugie nieustannie się przenika, oferując Ci dzięki temu wachlarz nieskończonych możliwości.

Równie dobrze możesz otrzymać cudowną inspirację medytując godzinami, ale równie ważną informację możesz otrzymać zamieniając kilka słów z przypadkowo spotkaną osobą na ulicy.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Możesz otrzymać cudowną inspirację medytując godzinami, ale równie ważną informację możesz otrzymać zamieniając kilka słów z przypadkowo spotkaną osobą.

Wszechświat ciągle nas zaskakuje. Wszechświat to źródło nieskończonego bogactwa, miłości i mądrości. Wybieraj je każdego dnia w swoim życiu i czerp z nich pełnymi garściami. One są nieskończone, więc wystarczy dla każdego. Dlatego śmiało korzystaj z tych cudownych darów i błogosławieństw. Powodzenia i wszystkiego dobrego!

Zdjęcie: iStock.com/Dilok Klaisataporn

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/scaliger

Kliknij po darmową prenumeratę!

Szukasz pozytywnej inspiracji dla siebie? Chcesz podjąć ważną decyzję lub obrać w życiu nowy kierunek i potrzebujesz podpowiedzi? Zobacz, co ma Ci do powiedzenia Wszechświat.

Wodnik

Czeka Cię pełen wyzwań, pracowity początek roku. Zachowaj umiar i nie ulegaj przelotnym emocjom. Pamiętaj, że najlepsze rozwiązania, satysfakcjonujące dla wszystkich są proste i w zasięgu ręki. Wystarczy patrzeć w odpowiednim kierunku.

Ryby

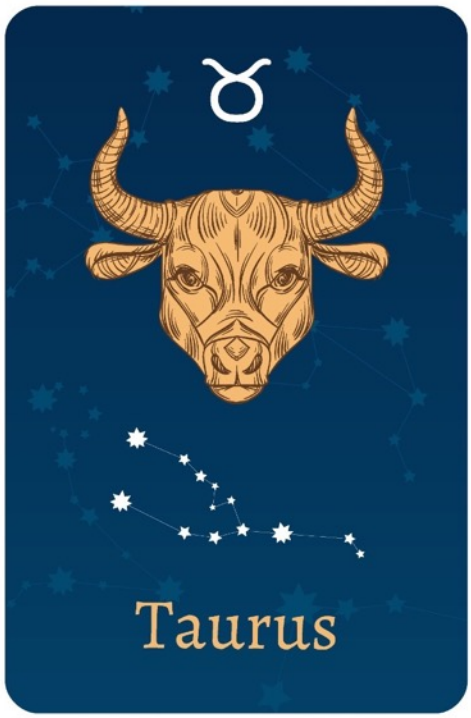
To dla Ciebie czas rozprężenia i zwolnienia tempa. Możesz teraz spokojnie zatopić się w sprawach i zajęciach tylko dla własnego relaksu i przyjemności. Przekonaj się jak dobrze Ci to zrobi. Pozwól sobie na odpoczynek i pozytywne ładowanie akumulatorów. Zasługujesz!

Grafiki: iStock.com/Tetiana Lazunova

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

W nowy rok wejdziesz z przytupem i pokażesz na co Cię stać. Dobrze zaplanuj swoje działania. Śmiało czerp z wiedzy i doświadczenia innych. Jeśli chcesz, potrafisz być wspaniałym kompanem, a jednocześnie pociągać za sobą innych w dobrym i korzystnym dla nich kierunku.



Byk

Poczujesz jak wzbiera w Tobie pozytywna energia i siła witalna, których nie sposób zatrzymać. Pozostań neutralny i nie wdawaj się w błahe konflikty. Wykorzystaj ten czas na dzielenie się dobrem i miłością z innymi.

Grafiki: iStock.com/Tetiana Lazunova

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta

Jesteś teraz na fali, niesiony przez dobre wibracje. Inni ludzie uwielbiają z Tobą przebywać. Wszystko to za sprawą pozytywnej energii i naturalnej mądrości, które od Ciebie biją. Wykorzystaj to i ciesz się bliskością innych. Nie popadaj jednak w złudny samozachwyt!

Rak

Uważnie obserwuj to, co dzieje się wokół Ciebie. Nowy rok przyniesie Ci wiele różnych okazji i wyjątkowych możliwości. Wykorzystaj je mądrze i nie daj się ponieść iluzorycznym fantazjom oraz mrzonkom. Pamiętaj, że w grupie siła. Czerp ją z bliskości życzliwych Ci osób, których masz wokół siebie naprawdę wiele.

Grafiki: iStock.com/Tetiana Lazunova

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

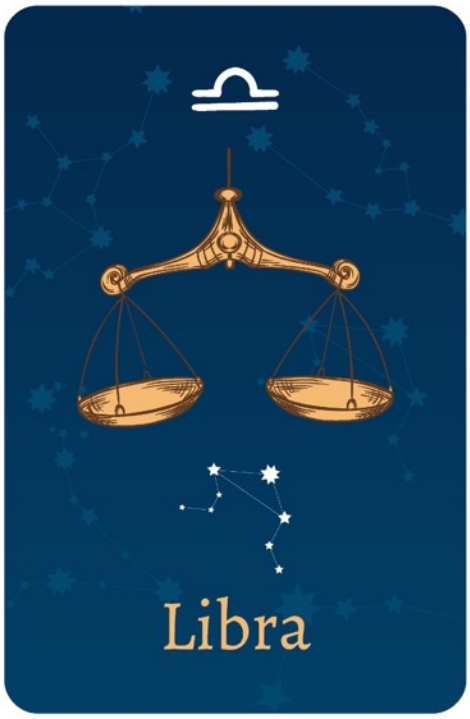
W nowy rok wejdziesz w dobrym nastroju. Zrób, co możesz, by utrzymał się on jak najdłużej. Nabierasz zdrowej pewności siebie, dlatego teraz szczególnie docenisz spokój ponad rywalizację i gonitwę. Postaw w swoim życiu na jakość w każdej dziedzinie. Będziesz mieć z tego dużo korzyści.

Panna

Najbliższy czas upłynie Ci przede wszystkim na pielęgnowaniu relacji z ważnymi dla Ciebie ludźmi. Tu nic się nie zmieni. Pielęgnowanie i uzdrawianie relacji to proces, który wymaga czasu. Doceń innych i zaakceptuj ich wybory, nawet jeśli czasem ich nie rozumiesz. Będzie Ci przyjemniej i łatwiej.

Grafiki: iStock.com/Tetiana Lazunova

Kliknij po darmową prenumeratę!



Waga

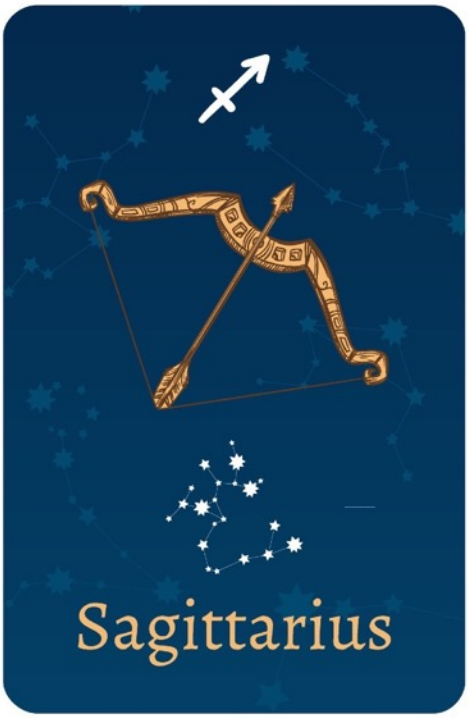
W nowym roku wszystko będzie szło Ci jak z płatka. Sprawy, które długo wisiały nierozwiązane, same zaczną się układać. To Twoja dobra passa. Nie zachłyśnij się jednak i trzymaj rękę na pulsie. Nie zapominaj przy tym o uczuciach i potrzebach innych. Co nie znaczy, że masz stawiać je ponad swoimi.

Skorpion

To czas budowania silnych, zdrowych i długotrwałych relacji z ludźmi. Teraz docenisz je jak nigdy dotąd. Postaw na szacunek i akceptację wobec odmienności innych. To, że ktoś myśli i działa inaczej niż Ty, nie znaczy, że robi to gorzej. Ważne tylko, by nie krzywdził przy tym innych osób.

Grafiki: iStock.com/Tetiana Lazunova

Kliknij po darmową prenumeratę!



Strzelec

Nareszcie zaczniesz doceniać siebie i spojrzysz na siebie przychylniejszym okiem. Warto stawiać sobie ambitne cele, ale zbyt wysoko postawiona poprzeczka zwykle zniechęca i rodzi frustrację. Ciesz się tym, co masz, a masz naprawdę wiele. Celebruj dobre chwile.

Koziorożec

Pamiętaj, że najwięcej szacunku zyskujesz, kiedy sam okazujesz szacunek innym. To czym się dzielisz, wraca prędzej czy później do Ciebie. Zadbaj o harmonię w swoich relacjach z innymi. Zbytnie przeglądanie się w oczach innych nie jest dobre, ale przyjaźni i życzliwi ludzie wokół zawsze pozostają w cenie.

Grafiki: iStock.com/Tetiana Lazunova

Kliknij po darmową prenumeratę!

Badanie i uzdrawianie karmy

Zdjęcie: iStock.com/terra24

Kliknij po darmową prenumeratę!

Twoja karma to mechanizm, który generuje pewne wydarzenia w Twoim życiu. To zbiór Twoich zakorzenionych, czasem błędnych wyobrażeń, dotyczących między innymi siebie samego, innych ludzi, pieniędzy, świata itp. Te zakorzenione wyobrażenia z czasem stały się Twoimi przekonaniami i w tej chwili intensywnie wpływają na różne sfery Twojego życia.

Karma to jakby scenariusz Twojego życia, pewne role, które masz do odegrania, rzeczy, które masz do doświadczenia oraz uzdrowienia.

Twoja karma wpływa na różne sfery Twojego życia, dlatego rozróżniamy **karmę pracy, karmę związków, czyli relacji z innymi ludźmi, karmę samooceny, karmę pieniędzy, karmę drogi duchowej, karmę zdrowia itp.**

Każdy z nas, od początku do końca sam tworzy swoją karmę, nabywając na przestrzeni wielu wcieleń różne przekonania i wyobrażenia, które są źródłem karmy. Przekonania te i wyobrażenia albo tworzymy sami, albo nabywamy je za pośrednictwem innych ludzi.

Karma to jakby scenariusz Twojego życia, pewne role, które masz do odegrania, rzeczy, które masz do doświadczenia oraz uzdrowienia.

Karmę tworzymy kierując się własnymi pragnieniami, emocjami, ciekawością lub niewiedzą.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/bestdesigns

Niektórzy z nas do tej pory tworzą swoją karmę, a inni zajmują się już jej oczyszczaniem, czyli pozbywają się karmy.

Twoja karma jest źródłem różnych zdarzeń w Twoim życiu, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, dlatego karmę można również umownie określić jako **pozytywną** oraz jako **negatywną**.

Niemniej jednak każda karma, także ta pozytywna jest programem i schematem, który musi zostać oczyszczony, aby każdy z nas mógł doświadczyć wolności, niezależności i spełnienia.

Uwalniając się od karmy oczyszczasz swoje błędne wzorce, przekonania i wyobrażenia oraz poddajesz się uczuciom wyższym, czyli miłości, radości, szczęściu i spełnieniu. Otwierasz się też na prowadzanie własnej intuicji i powierzasz swoje życie opiece i prowadzeniu Miłości, czyli swojej pierwotnej, czystej naturze.

Karma przepracowana

to karma oczyszczona, czyli taka, która w żaden sposób już Cię nie obciąża. Po przepracowaniu 50% karmy, oczyszczanie błędnych wyobrażeń i przekonań jest już dużo łatwiejsze niż wcześniej i następuje dużo szybciej.

Natomiast całkowite uwolnienie się od karmy, to całkowite oczyszczenie wszystkich swoich błędnych wzorców, przekonań i wyobrażeń dotyczących wszystkich dziedzin życia.

Chcąc skutecznie oczyszczać swoją karmę najlepiej stosuj **medytacje, afirmacje i modlitwy**, a także powierzaj swoje życie Miłości, Wszechświatowi lub innej Wyższej Sile, w którą wierzysz.

Warto byś wiedział również o tym, że istnieje wiele różnych rodzajów błędnych praktyk wykonywanych w przeszłości, które mogą obciążać Twoją karmę.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Istnieją też obciążenia karmiczne pochodzące z dobrych, pozytywnych praktyk z tym, że wykonywanych z nieczystymi intencjami. Nawet jeśli teraz masz już czyste intencje, to skutki praktyk wykonywanych kiedyś mogą nadal obciążać Twoją karmę.

Do najczęściej spotykanych **błędnych praktyk obciążających karmę** należą między innymi hipnoza, silne uzależnianie się od jakiegoś guru, czy mistrza duchowego, różnego rodzaju przysięgi, zobowiązania, ślubowania, niektóre zamknięte zgromadzenia, sekty, podejmowanie się wykonania określonych misji, klątwy, odurzanie się substancjami psychoaktywnymi, niektóre praktyki ezoteryczne, czarna magia, spirytyzm, techniki manipulacyjne itp.

Zdjęcie: iStock.com/monsitj

Kliknij po darmową prenumeratę!

Podczas badania obciążeń karmicznych wynikających z błędnych praktyk, często określa się również kierunek w jakim zmierza to obciążenie. Czy jest to tendencja do jego zmniejszania, podtrzymywania go, czy może nawet jego rozwijania. Jest to ważna informacja dla badanej osoby.

Bardzo często zdarza się też tak, że obciążenia wynikające ze stosowania błędnych praktyk nakładają się na siebie wzajemnie, dlatego należy uwzględnić to w badaniu.

Jeszcze jednym ciekawym tematem nasuwającym się przy okazji omawiania karmy są mechanizmy destrukcji.

Mechanizmy destrukcji to głęboko zakorzenione programy destrukcyjne i/lub autodestrukcyjne mające na celu stopniowe wyniszczanie siebie lub niszczenie związków z otoczeniem.

Osoba, która posiada takie programy odczuwa wręcz przymus destrukcyjnego działania, mimo że często wie, że jest ono dla niej szkodliwe.

Mechanizmy destrukcji mogą pochodzić z różnych okresów życia danej osoby. Może to być na przykład okres porodu i wczesnego dzieciństwa, prenatalna, czyli przedurodzeniowa faza życia, okres od 7 roku życia do chwili obecnej, a także poprzednie wcielenia.

Na powstawanie mechanizmów destrukcji znaczący wpływ ma również wpływ otoczenia, zwłaszcza jeśli osoba podatna jest na uzależnianie się od kogoś innego.

Zdarza się, że z niektórych wymienionych wyżej okresów życia nie pochodzą żadne mechanizmy destrukcji. Nie oznacza to jednak, że w tamtych okresach swojego źródła nie mają inne obciążenia karmiczne.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Powodem chęci działania przeciwko samemu sobie może być silne poczucie winy, głębokie niekochanie siebie, bardzo niska samoocena, a także podświadomy lub świadomy brak chęci do życia.

Badanie mechanizmów destrukcji może być niezwykle pomocne w wyjaśnieniu pewnych niezrozumiałych i nielogicznych nawyków postępowania u danej osoby, skierowanych przeciwko niej samej. Ponadto pomaga ono w diagnozie wielu różnych poważnych zaburzeń.

Uwalniając się od karmy oczyszczasz swoje błędne wzorce, przekonania i wyobrażenia oraz poddajesz się uczuciom wyższym, czyli miłości, radości, szczęściu i spełnieniu. Otwierasz się też na prowadzanie własnej intuicji i powierzasz swoje życie opiece i prowadzeniu Miłości, czyli swojej pierwotnej, czystej naturze.

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

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

Wodzisław Śląski,
16 grudnia 2020

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.

www.dlacialaiduszy.pl

Pobieram i przesyłam dalej!

Nasze czasopismo jest bezpłatne, dzięki temu możesz wysyłać go przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem, komunikatorami lub udostępniaj go na swojej stronie www.

JAK STWORZYĆ KORZYSTNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO JOGI
PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO
PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN
SEKRET ŚWIADOMEGO KREOWANIA SWOJEGO ŻYCIA
PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
POWODZENIE I SUKCES
JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?
POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH
JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 04/2020 (15)
dlacialaiduszy.pl
Kuchnia 5 przemian
22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele
ZA DARMO
MUZYKA do Relaksacji
NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

OTWIERANIE I UZDRAWIANIE CZAKRY GARDŁA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
ŻYJ POZYTYWNIE
NIEZAWODNY SPOSÓB NA SPEŁNIANIE MARZEŃ
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY - JEZIORO
OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 01/2020 (12)
dlacialaiduszy.pl
DODATEK:
MUZYKA NA DOBRY SEN
afirmacje
POKOCHAJ SIEBIE
POSŁUCHAJ MP3
SPOSÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO RELAKSACJI
Uwalniające Przebaczanie
KWIATY OCZYSZCZAJĄCE POWIETRZE
JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDROŚCI?
WIELKOŚĆ PISMA, A ZWIĄZKI PARTNERSKIE

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
UZDRAWIANIE ZWIĄZKU PARTNERSKIEGO
CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?
JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE CI ŚWIADOME ODDYCHANIE?
JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIE NAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE A WOLNA WOLA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 4 (4) 05/2019
afirmacje
ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA
POSŁUCHAJ MP3
PODSTAWY ZIOŁOLECZNICTWA
super
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDŹMI?
JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
łatwość i lekkość
POSŁUCHAJ MP3
JAK MĄDRZE WSPIERAĆ BLISKICH?
JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?
DŹWIĘKI NATURY
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW MAGICZNEGO STRUMIENIA
POZNAJ SEKRET HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDŹMI

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 03/2020 (14)
dlacialaiduszy.pl
Muzyka do masażu
Afirmacje Kobiecości
POSŁUCHAJ MP3
JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
KOCHAM SWOJE CIAŁO
POSŁUCHAJ MP3
KORZYSTAJ Z OTACZAJĄCEJ CIĘ OBFITOŚCI
NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE PIERWSZY KROK BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ
JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
RELAKS I ODPRĘŻENIE
POSŁUCHAJ MP3
O CZYM MÓWI TWOJE CIAŁO?
4 NAJWAŻNIEJSZE KROKI BY UZDROWIĆ SWÓJ ŚWIAT
super
JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW