**KISZONKI** I ICH PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI

W projekcie okładki wykorzystano i zmodyfikowano ilustrację: iStock.com/paseven

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

Nr 01/2021 (24)
dlacialaiduszy.pl

## DIETA ZIMOWA
- WSZYSTKO, CO WARTO WIEDZIEĆ

## HARMONIA DOMU
- ENERGETYCZNE OCZYSZCZANIE PRZESTRZENI

JAK CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE W CODZIENNYCH SYTUACJACH?

## POZYTYWNY HOROSKOP

## + MUZYKA NA DOBRY SEN

**ŚWIADOME ODCHUDZANIE**: CHCESZ BYĆ SZCZUPŁY? PRZEBACZ SOBIE

# CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

# SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

## NAGRANIA AUDIO


**Muzyka na dobry sen**

Otul się wspaniałymi dźwiękami, które wprowadzą Cię w stan relaksu i błogiego snu…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

## ZDROWE ODŻYWIANIE


**Dieta zimowa - wszystko, co warto wiedzieć**

Każdy produkt spożywczy ma swoją termikę i nie chodzi tu o jego temperaturę…

Strona 10

**Kiszonki i ich prozdrowotne właściwości**

Kiszonki to bogactwo cennych wartości, szczególnie jesienią i zimą…

Strona 18

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

## ZDROWY STYL ŻYCIA


**Harmonia Domu: Energetyczne oczyszczanie przestrzeni**

Wszystkie mieszkania i domy z czasem przenikają wibracjami swoich mieszkańców…

Strona 25

**Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: Płuca i oskrzela**

To bardzo ważne organy w ciele człowieka, które mają niezwykle istotny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu…

Strona 29

# SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

## ROZWÓJ OSOBISTY


**Jak czuć się bezpiecznie w codziennych sytuacjach?**

Wiele osób na co dzień nie potrafi poczuć się w pełni bezpieczne w różnych na pozór zwyczajnych życiowych sytuacjach…

Strona 33

**Świadome odchudzanie: Chcesz być szczupły? Przebacz sobie**

Brak umiejętności przebaczania samemu sobie tworzy w naszym życiu wiele napięć…

Strona 42

**Dekret Afirmacyjny: Przebaczam wszystko sobie**

Otwieram się na doskonałe przebaczenie sobie wszystkiego, czym do tej pory siebie obwiniałem…

Strona 52

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

## MAGIA I WRÓŻBY


**Pozytywny Horoskop**

Nowy Rok. Nowy początek. Nowe postanowienia. Obierz najlepszy kierunek i zainspiruj się z nami POZYTYWNIE…

Strona 55

**Numerologia: Mistrzowska Liczba 22 - Dlaczego jest wyjątkowa?**

Jeśli interesujesz się numerologią i jej znaczeniem, być może kiedyś słyszałeś o tak zwanych „Liczbach Mistrzowskich”…

Strona 62

# Pobieram i przesyłam dalej!

Nasze czasopismo jest bezpłatne, dzięki temu możesz wysyłać je przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem, komunikatorami lub udostępniaj 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
afirmacje
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
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
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDŹMI?
JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

DUCHOWE PRZYCZYNY ALERGII
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
DOSKONAŁE ZDROWIE
JAK POKOCHAĆ SIEBIE?
DODATEK:
MUZYKA do masażu
NAJPOPULARNIEJSZE NEUTRALIZATORY SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

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?

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

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

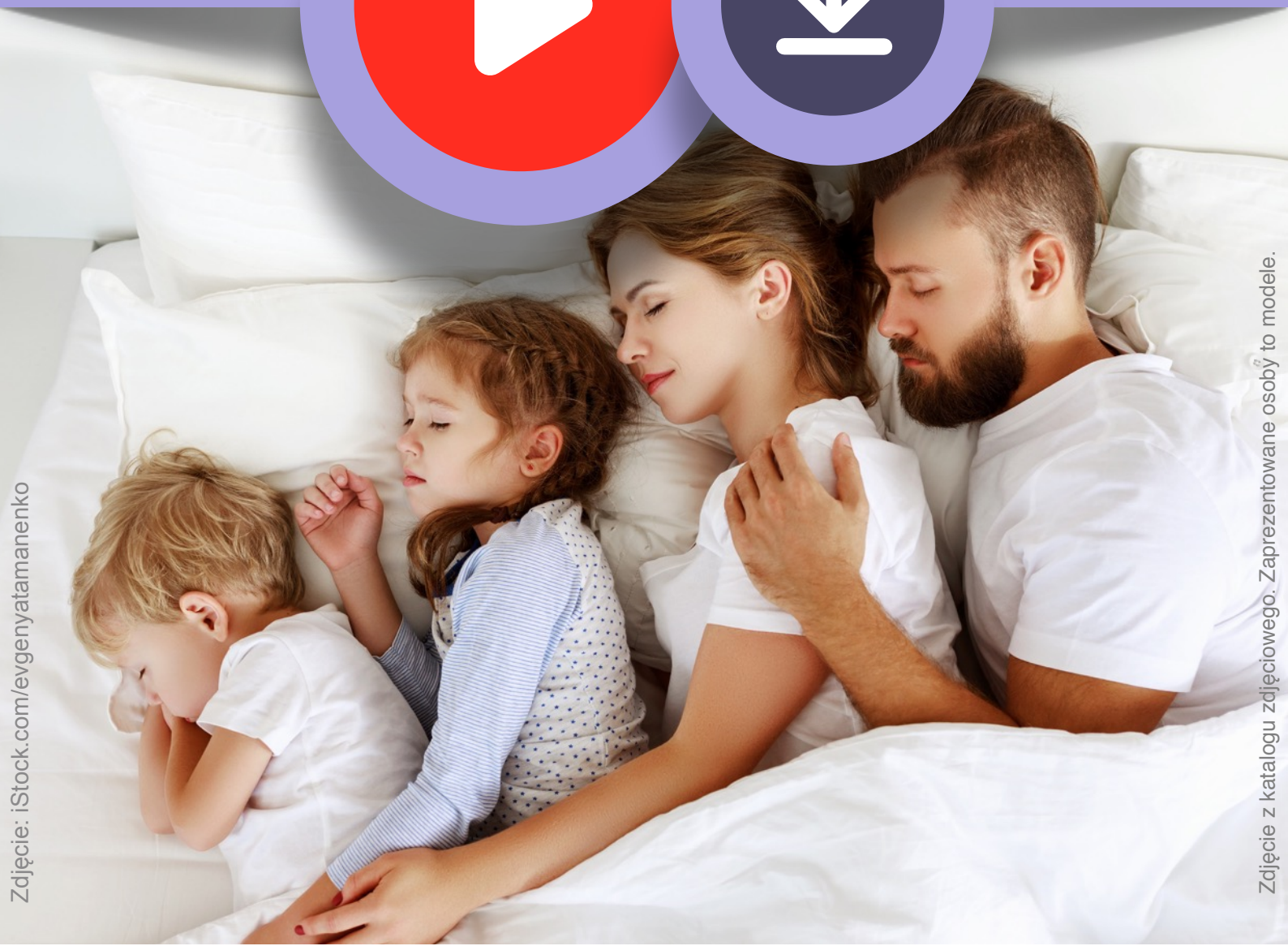
**DOŁĄCZAM jako Ekspert**

DLA CIAŁA I DUSZY

# MUZYKA NA DOBRY SEN

Otul się wspaniałymi dźwiękami, które wprowadzą Cię w stan relaksu i błogiego snu... Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.

*Redakcja "Dla ciała i duszy"*



Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowane osoby to modele.

# 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!



# Dieta zimowa
# Wszystko, co warto wiedzieć

Zdjęcie: iStock.com/Chepko

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Każdy produkt spożywczy ma swoją termikę i nie chodzi tu o jego temperaturę w momencie jedzenia lub picia, a raczej o jego naturalne właściwości energetyczne i skutek jaki wywołują one w naszym organizmie.**

Ogólnie rzecz biorąc jedzenie i napoje dzielimy na produkty **gorące**, **ciepłe**, **neutralne**, **chłodne** oraz **zimne**. Gorące rozgrzewają najbardziej, a zimne najmocniej wychładzają. Warto zaznaczyć w tym momencie, że obróbka termiczna i jej rodzaj może zmieniać właściwości termiczne produktu.

W okresie zimowym oczywiście najkorzystniej dla nas jest wybierać produkty pomagające wprowadzać i utrzymywać ciepło w organizmie, a unikać tych silnie wychładzających. Dokładne proporcje zależą od cech indywidualnych człowieka - każdy potrzebuje nieco innej ilości ciepła, by było mu komfortowo.

Tak czy inaczej znajomość właściwości termicznych poszczególnych produktów spożywczych sprzyja naszemu zdrowiu na głębokim poziomie, dobremu samopoczuciu i odżywianiu się bardziej świadomie, w zgodzie z rytmem natury.

## Produkty WSKAZANE w diecie zimowej:

- ✓ potrawy ciepłe - nawet na wszystkie posiłki, długo gotowane (pieczone, duszone), bardziej tłuste i kaloryczne, niż latem,
- ✓ treściwe, ciepłe i gęste zupy to doskonały pokarm zimowy,
- ✓ wszystkie kasze, ryż - szczególnie polecana jest gryczana i jaglana, która dzięki właściwościom ogrzewającym i osuszającym z nadmiaru śluzu pomoże przy

Kliknij po darmową prenumeratę!

infekcjach i przeziębieniach, można je jeść na słodko i na wytrawnie,

- ✓ owsianka (lub jej odpowiednik na bazie innych płatków) na wodzie z orzechami, suszonymi owocami, ewentualnie konfiturami owocowymi, z korzennymi przyprawami, odrobiną masła lub miodem,
- ✓ warto zastąpić produkty z białej, oczyszczonej mąki wyrobami z mąki z pełnego przemiału - chleby, bułki, makarony, ryż brązowy zamiast białego itp.,
- ✓ ziarna i pestki - dyni, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego - można je lekko podprażyć na suchej patelni i zmielić, używać do posypywania i zagęszczania różnych potraw - dodadzą nam energii i dostarczą zdrowych tłuszczów,
- ✓ warzywa strączkowe - groch, fasola, soczewica, ciecierzyca - świetnie nadadzą się jako baza zup, potrawek na ciepło, czy różnorodnych dipów i past, te drobne w rozgotowanej postaci doskonale zagęszczają sosy, im są większe, tym więcej korzystnej energii nam dostarczają,
- ✓ wszystkie warzywa podawane na ciepło, zimą najlepiej sprawdzą się te korzeniowe jak marchew, buraki, seler, pietruszka, cebula, czosnek, chrzan, a także kapusta, brokuł, kalafior, ziemniaki, por,
- ✓ kiszonki - kapusta, ogórki i wiele innych, doskonale wzmocnią odporność zimą,
- ✓ suszone owoce - jabłka, gruszki, morele, śliwki, rodzynki, żurawina, daktyle, figi - dobrze, by były bez sztucznych konserwantów,
- ✓ owoce pieczone, duszone lub w formie kompotu,

Kliknij po darmową prenumeratę!



- przetwory owocowe - powidła, soki, najlepiej z jak najmniejszą ilością cukru lub bez niego, zimą szczególnie cenimy te z malin, jeżyn, porzeczki, aronii,
- oleje roślinne tłoczone na zimno - rzepakowy, lniany, sezamowy, oliwa z oliwek,
- jeśli nie jesteś wegetarianinem do swojej diety możesz włączyć wywary mięsne i tłuste ryby,
- wszystkie orzechy,
- jajka,
- ostre, aromatyczne zioła i przyprawy ogrzewające to przede wszystkim pieprz, chili, gorczyca, curry, kolendra, gałka

Zdjęcie: iStock.com/Mizina

muszkatołowa, imbir, rozmaryn, tymianek, kminek, majeranek,

- ✓ przyprawy korzenne: cynamon, kardamon, anyż, goździki,
- ✓ sól w niedużych ilościach - najlepiej himalajska lub morska,
- ✓ jeśli przygotowujesz posiłki na wynos, na przykład do szkoły lub pracy, niech to będą sałatki na bazie duszonych, gotowanych, czy pieczonych warzyw, kasz, ryżu, warzyw strączkowych z dodatkiem ziaren i nasion oraz oleju i rozgrzewających przypraw, a jeśli kanapki, to z razowym chlebem i domowymi pastami, pasztetami warzywnymi oraz kiszonkami,
- ✓ zimą bardzo ważne są ciepłe, rozgrzewające napoje, które warto popijać przez cały dzień,
- ✓ sprawdzą się herbatki ziołowe z anyżku, goździków, tymianku, imbiru, kopru włoskiego, lipy, nagietka, lukrecji - na tę ostatnią powinny uważać osoby z nadciśnieniem, można je pić z dodatkiem miodu, takie herbatki nie tylko rozgrzeją, ale pomogą przy różnych infekcjach oraz problemach trawiennych,
- ✓ herbata czarna także nas ogrzeje, ale warto ją pić z umiarem oraz z dodatkiem rozgrzewających przypraw zwłaszcza korzennych, z imbirem, kwiatem jaśminu lub z dodatkiem suszonych owoców, czarna herbata pita w nadmiarze zakwasza organizm,
- ✓ dobrym wyborem jest naturalna kawa gotowana z imbirem i przyprawami korzennymi - cynamonem, kardamonem, dosłodzona miodem,

- ponadto dobra na zimę jest kawa zbożowa, również z dodatkami smakowymi jak przyprawy, czy miód,
- podobnie kakao na wodzie lub gorzka pitna czekolada,
- sama w sobie gorzka czekolada w tabliczce jest dobrą zimową przekąską,
- jeśli używasz alkoholu, to ogrzewająco zadziała grzane wino z przyprawami, piwo z miodem, czy herbata z odrobiną rumu lub innego mocniejszego trunku,
- i na koniec listy zimowych przykazań jest dowolny ruch i aktywność fizyczna - regularne i umiarkowane, każdego dnia po około pół godziny, jeśli się da to na świeżym powietrzu - nie tylko świetnie rozgrzewa i rozprowadza energię po całym ciele, ale ma całe mnóstwo innych zalet dla nas, w sferze fizycznej i psychicznej.

# Produkty NIEWSKAZANE w diecie zimowej:

W chłodne pory roku, zwłaszcza jeśli jesteś zmarzluchem warto unikać następujących produktów wychładzających:

- spożywania zimnych potraw i napojów,
- jedzenia surowizny - soków, surówek, sałatek,
- owoców cytrusowych - których naturalnym zadaniem jest ochładzanie, biorąc pod uwagę klimat w jakim rosną,
- nadmiaru soli,
- cukru w każdej postaci,
- herbat wychładzających - najpopularniejsze to rumianek, mięta, zielona herbata, hibiskus, kwaśne herbatki owocowe - mimo że wypijesz je ciepłe, finalnie wychłodzą

organizm, wyjątkiem jest sytuacja, kiedy celowo chcesz obniżyć wysoką temperaturę ciała,

- ✓ zimnej, nieprzegotowanej wody,
- ✓ mleka, kefirów, maślanki, jogurtów, twarogu, serów - wychładzają i zwiększają ilość śluzu w organizmie,
- ✓ wyrobów z białej wysoko przetworzonej mąki - chlebów, bułek, makaronów, ciast, klusek,
- ✓ mrożonek - zwłaszcza przemysłowych głęboko mrożonych.

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

CENTRUM ROZWOJU
ZDROWIA, WIEDZY I URODY
Iwona Zielińska

# NATUROTERAPIA
## ENERGOINFORMACYJNA

Jak już ogólnie wiadomo, człowiek składa się ze struktur energetycznych i ciała fizycznego. Oprócz rzeczy materialnych, które możemy łatwo zobaczyć lub dotknąć, istnieje pole elektromagnetyczne, aura i ciała subtelne, które składają się z subtelnej materii energii.

To moc, która prowadzi człowieka, jego ciało, umysł i duszę. Nasze istnienie jest wspierane przez złożony system energoinformacyjny, bez którego życie i istnienie ciała fizycznego nie byłoby możliwe. System ten obejmuje ciała subtelne, czakry (energocentra) oraz meridiany.

W energetyce zapisana jest cała informacja na temat naszego istnienia na Ziemi. Przechowywane są tam informacje odnośnie naszego losu, zdrowia i tego wszystkiego, co dotyczy życia. Rodzimy się nie tylko ze swoimi indywidualnymi obciążeniami energetycznymi (w postaci tzw. „karmy"), ale dochodzą tu również obciążenia naszych rodów.

Często zastanawiamy się: „Dlaczego jestem chory?", „Dlaczego spotyka mnie tak dużo niepowodzeń?", „Dlaczego sytuacja finansowa jest zła?". Cierpimy na tzw. „uderzenia losu", choć tak bardzo staramy się poprawić sytuacje. Afirmujemy, medytujemy, prowadzimy zdrowy styl życia, mamy cele, marzenia, a wszystko to, jakby nie dochodziło do nas lub z ogromnym trudem. Odpowiedź jest prosta.

Nasza energetyka, wibracje biopola są bardzo niskie. Co za tym idzie, siła myśli jest dużo niższa. Programy i inne obciążenia energetyczne sabotują nasze wysiłki. W dzisiejszych czasach niezwykle ważne jest podniesienie wibracji, chociażby po to, aby dostosować się do ciągle wzrastającej energii Ziemi.

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

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

**KONTAKT : IWONAZIELINSKA185@GMAIL.COM**

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Kiszonki i ich prozdrowotne właściwości

Zdjęcie: iStock.com/MurzikNata

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Kiszonki to bogactwo cennych wartości, szczególnie jesienią i zimą. Są tanie, łatwo dostępne i proste do przygotowania samodzielnie w domu. Nie trzeba ich też sztucznie konserwować. Kiszenie to doskonały, zdrowy sposób na zamknięcie lata w słoiku i na czerpanie korzyści z niego w chłodniejszych porach roku.**

# Poznaj prozdrowotne właściwości kiszonek:

- to bogactwo witamin A, C, E, K oraz z grupy B,
- zawierają cenne minerały jak cynk, fosfor, magnez, potas, wapń, żelazo,
- dzięki zawartości silnych przeciwutleniaczy przeciwdziałają procesom starzenia się komórek i całego organizmu,
- pomagają utrzymać w dobrej kondycji skórę, włosy i paznokcie,
- proces fermentacji nie tylko zachowuje zbliżone wartości odżywcze produktu wyjściowego, ale dodatkowo zwiększa w nim zawartość witamin, zwłaszcza z grupy B oraz stabilizuje witaminę C, tak podatną na rozkład pod wpływem czynników zewnętrznych,
- kiszonki zwiększają przyswajalność żelaza oraz wapnia, co ma duży wpływ na stan kości, zębów i mięśni,
- za sprawą kwasu mlekowego, który powstaje w procesie kiszenia są doskonałym źródłem naturalnych probiotyków,
- wspierają namnażanie się zdrowej flory bakteryjnej w jelitach,

Kliknij po darmową prenumeratę!



- regulują procesy trawienia oraz cykl wypróżnień,
- obniżają poziom cholesterolu,
- korzystne w trakcie i po kuracji antybiotykami,
- budują naturalną odporność organizmu,
- stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego,
- działają oczyszczająco na jelita, pobudzając je do pracy i odtruwają cały organizm,
- zwiększają produkcję soków żołądkowych, dlatego są niewskazane w dużych ilościach dla osób z dolegliwościami ze strony układu trawiennego,
- dzięki niskiej wartości kalorycznej świetnie nadają się jako składnik diet odchudzających,
- proces fermentacji obniża zawartość cukrów w kiszonkach w porównaniu do surowca wyjściowego,
- dzięki błonnikowi sycą na długo,
- dzięki dużej zawartości wody doskonale gaszą pragnienie,
- ich kwaśny smak zmniejsza apetyt na słodycze,
- odkwaszają organizm (mimo kwaśnego smaku),
- pomagają zwalczać pasożyty,
- wykazują pozytywny wpływ na prawidłowy poziom cukru we krwi,
- kiszonki same w sobie regulują ciśnienie krwi, choć wszystko zależy od ilości soli w nich zawartej, dlatego te mocno słone z umiarem powinny spożywać osoby z nadciśnieniem,

Kliknij po darmową prenumeratę!



- wspierają pracę układu nerwowego, pamięć i koncentrację,
- kiszonki oraz sok z nich to doskonałe remedium na kaca - przyspieszają trawienie związków alkoholowych i dotleniają organizm,
- warto pamiętać, by jak najwięcej kiszonek spożywać na surowo - obróbka termiczna zmniejsza w nich zawartość cennych składników.

Zdjęcie: iStock.com/Svetlana-Cherruty

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Co można kisić?

Do kiszenia nadaje się większość warzyw, a nawet owoców, zwłaszcza tych z dużą zawartością wody oraz cukrów.

Oprócz tradycyjnej kapusty i ogórków sprawdzą się buraki, marchew, czosnek, kalafior, rzodkiew, papryka, oliwki, grzyby, fasolka szparagowa, cebula, bakłażan, jabłka, gruszki, śliwki, a nawet cytryny.

Kisi się także ziarna, zboża (coraz popularniejszy staje się kwas chlebowy) oraz mleko. Kefir, maślanka, czy zsiadłe mleko to również rodzaj kiszonek.

# Jak zabrać się do kiszenia?

W najprostszej wersji w naczyniu (na przykład w słoju) zalewamy wybrane produkty wodą z dodatkiem soli (około 1 łyżka soli na 1 litr wody).

Dodajemy rozmaite ulubione przyprawy jak czosnek, ziele angielskie, jałowiec, chrzan, koper, marchew, majeranek, lubczyk, liście dębu, wiśni, porzeczki.

Całość pozostawiamy na kilka dni w temperaturze pokojowej, niedomkniętą, tak by swobodnie mogła oddychać i pracować.

Kiedy proces fermentacji osiągnie zadowalający poziom (na początku warto po prostu próbować i obserwować), zamykamy szczelnie naczynie i przenosimy je w chłodne, najlepiej ciemne miejsce, zakańczając w ten sposób proces fermentacji.

Nie można tego zrobić zbyt późno, bo kiszonka może spleśnieć.

Kliknij po darmową prenumeratę!



Takie przetwory spokojnie mogą postać kilka miesięcy. Sól i przyprawy świetnie, naturalnie je konserwują.

Wyjątkiem w kiszeniu jest kapusta. Jej nie zalewa się solanką, a drobno szatkuje, soli i dobrze ugniata, by puściła sok i w nim się ukisiła.

## Na co zwrócić uwagę decydując się na kupne kiszonki?

W sklepach bez problemu można dostać naturalne kiszonki dobrej jakości.

Przy zakupie warto czytać etykiety i upewnić się, że proces kiszenia zachodził naturalnie, czyli przy udziale tylko naturalnych składników - takich jakich używamy do kiszenia w domu.

Takie kiszonki nie mają w swoim składzie żadnych substancji chemicznych - ani konserwujących, ani przyspieszających proces kiszenia.

Na etykietach możesz zamiennie znaleźć słowo „kiszone" lub „kwaszone". Jednak przy wyborze zdrowej kiszonki przede wszystkim kieruj się jej składem.

Na zdrowie i smacznego!

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

# 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!



# Harmonia Domu: Energetyczne oczyszczanie przestrzeni

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Wszystkie mieszkania i domy z czasem przenikają wibracjami swoich mieszkańców. Mogą to być energie zarówno pozytywne, jak i te mniej dla nas korzystne, będące wynikiem silnych intensywnych emocji lub ograniczeń i błędów w sposobie myślenia, czy postrzegania świata.**

Dlatego czy to kupujesz używany dom lub mieszkanie, czy po prostu sam w nim od jakiegoś czasu mieszkasz wraz z innymi domownikami, warto byś od czasu do czasu, ale regularnie, na przykład raz na kilka miesięcy, zadbał o jego energetyczne oczyszczenie.

Jak to najprościej zrobić? Jest na to kilka sprawdzonych sposobów. Poznaj najskuteczniejsze i najbardziej godne polecenia:

# Oczyszczanie wodą

Pierwszy sposób na energetyczne oczyszczenie domu lub mieszkania jest bardzo prosty, choć wymaga nieco wysiłku fizycznego. Aby oczyścić mieszkanie ze starych energii wystarczy umyć wodą jego wszystkie podłogi, ściany i sufity. Jest to metoda bardzo skuteczna i działa dokładnie tak samo, jak oczyszczanie pod bieżącą wodą kamieni szlachetnych zanieczyszczonych energetycznie.

Zresztą podobnie wygląda sytuacja, kiedy sami chcemy pozbyć się niepotrzebnych napięć czy emocji. Co wtedy robimy? Bierzemy prysznic, czyli opłukujemy swoje ciało wodą. Ten prosty zabieg doskonale odświeża i oczyszcza, także energetycznie.

Jeśli chodzi o obmywanie podłóg, sprawa jest oczywista. Praktycznie każdą podłogę da się umyć na mokro, a dywan, czy wykładzinę wyprać. W przypadku ścian i sufitów nie ma większego problemu przy płytkach, zmywalnych farbach, czy nawet boazerii.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Nataliya Kushnir

Przecieramy je po prostu wilgotną szmatką. Można pomóc sobie w tym płaskim mopem.

Jeśli natomiast chodzi o zwykłe farby lub tapety, to również można pokusić się o ich przetarcie, przynajmniej z wierzchniej warstwy kurzu, ale już wtedy mocniej wyciśniętą szmatką.

A od czasu do czasu przemalować mieszkanie lub położyć nową tapetę i w ten sposób je odświeżyć wizualnie, a przy okazji przemyć i oczyścić energetycznie.

To samo tyczy się wszystkich mebli. One także tak jak mury przenikają energią otoczenia.

Meble zarówno te drewniane, jak i tapicerowane warto regularnie w miarę możliwości czyścić na mokro na każdej powierzchni, a nie tylko tam, gdzie zbiera się widoczny kurz.

# Rytuał palenia Szałwii Białej

Drugi sposób to palenie białej szałwii i okadzanie jej dymem wszystkich pomieszczeń w domu. To naturalne kadzidło stosowane jest od dawna, a w tej chwili jest dużo łatwiej dostępne i stacjonarnie w specjalistycznych sklepach oraz przez internet.

Szałwia biała wykazuje nie tylko właściwości dezynfekujące, ale także silnie energetycznie oczyszczające. Pomaga przywrócić naturalną harmonię i równowagę otoczenia. Co ciekawe sprzyja podtrzymywaniu dobrego zdrowia, a nawet długowieczności. Bywa wykorzystywana również jako amulet przyciągający obfitość i bogactwo do domu.

Podobne właściwości wykazuje rytuał palenia popularnego zwłaszcza w Ameryce Południowej i Środkowej **Palo Santo** - drewienka żywicznego o według niektórych, magicznych właściwościach.

Kliknij po darmową prenumeratę!

# Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie:

# Płuca i oskrzela

Zdjęcie: iStock.com/mi-viri

**Dziś bliżej przyjrzymy się oskrzelom i płucom. To bardzo ważne organy w ciele człowieka, które mają niezwykle istotny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, a jednocześnie silnie powiązane są z fundamentalną zasadą naszego życia w wymiarze duchowym.**

# Płuca

to najważniejszy organ odpowiedzialny za proces oddychania, czyli zaopatrywania w tlen komórek organizmu oraz usuwania zbędnego dwutlenku węgla.

W wymiarze duchowym płuca są symbolem chęci i radości życia.

Dlatego

# choroby płuc

najczęściej oznaczają brak chęci i radości życia. To utracenie celów i pragnień napędzających naszą chęć życia. Może być to spowodowane głębokim smutkiem, depresją, poczuciem bezsensu, czy lękiem, a także sytuacją, która czujemy, że nas przerasta, dosłownie przydusza. Choroby płuc to bardzo często manifestacja zmęczenia życiem.

W takiej sytuacji warto uświadomić sobie, że nasza chęć życia zależy tylko od nas i od naszej decyzji. Warto poszukać sensu, celu i radości choćby w najmniejszych rzeczach. Warto skorzystać ze wsparcia bliskich osób pamiętając przy tym, że to jak żyjemy i jakie energie przyjmujemy to nasz wybór i nasza odpowiedzialność.

Nikt inny nie może zechcieć za nas żyć. Może za to ubogacić nasze życie, ale my sami też powinniśmy coś od siebie dawać i wnosić w każdą relację.

# Oskrzela

to fragment dróg oddechowych, których zadaniem jest doprowadzanie powietrza do płuc.

# Problemy z oskrzelami

zwykle oznaczają przeżywanie dużych emocji i silnego konfliktu (także wewnętrznego) dotyczących relacji rodzinnych. Osobę taką mogą otaczać toksyczne relacje lub sama może je takimi postrzegać.

Często nie ma odwagi być w tym wszystkim prawdziwą sobą i otwarcie mówić o swoich potrzebach. Boi się tego, czuje, że na coś nie zasługuje lub czuje się winna, gdyby miała bardziej postawić na siebie.

W takiej sytuacji warto przede wszystkim obiektywnie przyjrzeć się otaczającym taką osobę relacjom i na chłodno je ocenić.

Można skorzystać przy tym z opinii kogoś bezstronnego, by ocenił na ile w jego odczuciu ludzie z otoczenia chorego i ich zachowania rzeczywiście są takimi jakimi chory je widzi, a na ile sam chory postrzega je poprzez własne pełne lęku i zranień filtry. Być może małe zmiany w sposobie mówienia i komunikowania się wywołają duże zmiany w otoczeniu.

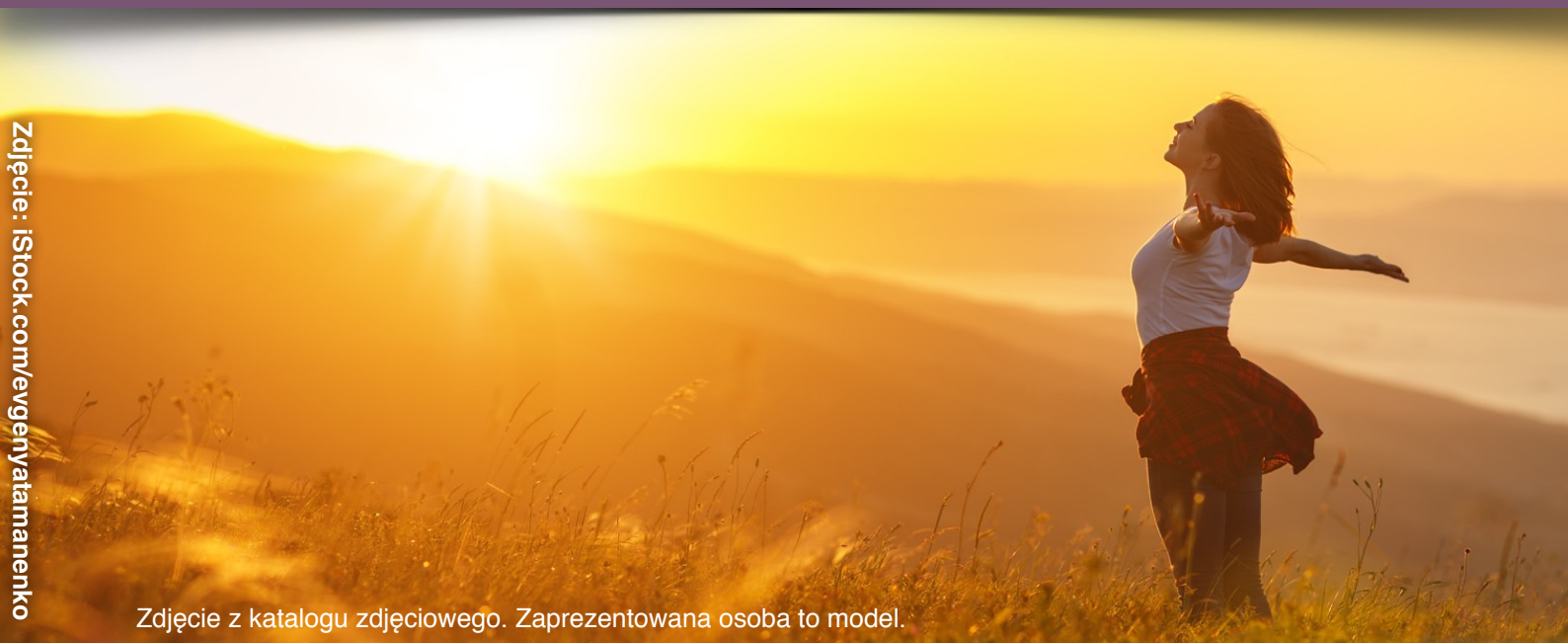
Tak czy inaczej, jakkolwiek nie wyglądałaby sytuacja rodzinna, zawsze warto pamiętać, że naszym obowiązkiem jest dbać o siebie i nie pozwalać na złe traktowanie.

Przede wszystkim trzeba pokochać i docenić siebie oraz pamiętać, że pomoc zawsze jest możliwa i jeśli tylko jej poszukamy, znajdziemy inspirację lub wsparcie i zrozumienie u życzliwych nam ludzi.

Zawsze warto z tego skorzystać, bo każdy z nas bez wyjątku zasługuje na dobre życie, miłość i szacunek. Na początek zwróć uwagę, czy sam siebie nimi obdarzasz i dajesz sobie do nich prawo.

# 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.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

# Jak czuć się bezpiecznie w codziennych sytuacjach?

Zdjęcie: iStock.com/frankpeters

**Wiele osób na co dzień zmaga się z podobnym problemem. Nie potrafią poczuć się w pełni bezpieczne w różnych na pozór zwyczajnych życiowych sytuacjach, na przykład podczas jazdy samochodem. Pojawiają się u nich wtedy różne lęki, które paraliżują i przyciągają różne nieprzyjemne zdarzenia z tym związane.**

## Cała zabawa polegała na zwiększeniu poczucia bezpieczeństwa takiej osoby i jej ufności do swojego bezpieczeństwa.

W Indiach mają na to pewien bardzo ciekawy sposób. Tam rzadko przestrzega się jakichkolwiek przepisów drogowych i mało kto to robi. Jeździ się tam za to bardzo dynamicznie i po prostu trąbi wzajemnie na siebie. Jeśli ktoś z Europy wsiądzie do taksówki w Indiach, to często jest mocno wystraszony.

Kiedyś ktoś zapytał tamtejszego taksówkarza – czy często ma stłuczki. Taksówkarz na to, że – jemu się to nie zdarza. Podróżnik więc spytał – jak Pan to robi? Na co taksówkarz odpowiedział - Wszechmogący mnie kocha i jest po mojej stronie!

## W każdym momencie życia, w każdym miejscu brak poczucia bezpieczeństwa wskazuje na to, że znikło Twoje zaufanie do Twojego szczęścia, powodzenia oraz opieki i prowadzenia Wszechświata.

Rada jest więc jedna i to zarówno w przypadku prowadzenia samochodu, jak i wszystkich innych aspektów życia. Otworzyć się na zaufanie do swojego szczęścia, bezpieczeństwa i doskonałej opieki Wszechświata. Nie trzeba kupować systemów kamer do domu, nie stosować najnowocześniejszych alarmów i drzwi stalowych, tylko powierzyć

się tej opiece, to działa tysiąckrotnie silniej!

Zobacz:

**Wszechświat jest po Twojej stronie. Doskonała miłość i mądrość przenika cały Wszechświat i każdą komórkę, więc wszystko jest po Twojej stronie.**

Ale zadziała to dopiero w momencie, kiedy to zaakceptujesz. Kiedy znikną negatywne wyobrażenia, a w ich miejsce pojawią się pozytywne. Tylko negatywne przekonania trzymają człowieka jeszcze przy tym, czego nie chce w życiu doświadczać.

Warto, by taka osoba, która czuje lęk zamknęła oczy i wyobraziła sobie, że doskonała Miłość i Harmonia otaczają ją i całą tę sytuację, by powierzyła siebie i innych opiece i prowadzeniu Wszechświata. By poczuła się wspaniale i podziękowała za opiekę, niezależnie od tego, jak potoczy się sprawa.

**Czyli tak naprawdę wystarczy, by taka osoba zrobiła jedno – zwiększyła swoje zaufanie i pewność co do swojego bezpieczeństwa zawsze i wszędzie.**

Udaje się to dużo łatwiej i dużo szybciej, kiedy odwołujesz się przy tym do najwyższej opieki i prowadzenia, w które wierzysz - Boga, Wszechświata, Miłości itp.

Bardzo ważną rzeczą mającą duży wpływ na to jak czujemy się w życiu codziennym ma też nasza pewność siebie. A pewność siebie dotycząca różnych aspektów życia wiąże się właśnie z poczuciem bezpieczeństwa oraz naszą samooceną. Nad nią również obok poczucia bezpieczeństwa czasem warto popracować.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Palto

**Pozytywny odpowiednik:**
***Czuję się doskonale bezpiecznie wśród innych ludzi zawsze i w każdych okolicznościach.***

Każdy lęk można oswoić. Każdy lęk można uwolnić. Nieważne czy dotyczy on jazdy samochodem czy czegoś zupełnie innego.

By tego dokonać wystarczy wypisać sobie na kartce, czego ten lęk dotyczy, po prostu go opisać. Potem trzeba wziąć drugą kartkę i zdanie po zdaniu przemienić to wszystko na odwrotność, czyli na pozytywy. Na przykład:

Lęk: Boję się ludzi.

W ten sposób stworzysz wspaniałe antidotum dla swojego lęku. Teraz wystarczy dwa razy dziennie czytać tę pozytywną treść, wyobrażając sobie jej efekt.

Na początku podświadomość będzie się buntować i nie będzie chciała zaakceptować nowych treści, ale Ty nie rezygnuj.

## Z podświadomością jest trochę jak z dzieckiem.

**Afirmując konsekwentnie pozytywne treści sprawisz, że z każdym dniem będzie Ci coraz lepiej i przyjemniej.**

Twój lęk zacznie się rozpuszczać. Bo lęk jest niczym innym jak skumulowanym ładunkiem emocjonalnym, który rozpuszcza się właśnie poprzez wprowadzanie nowego pozytywnego wzorca.

Szczególną odmianą lęku jest panika. Panika jest podświadomym lękiem. By usunąć mechanizm paniki, trzeba usunąć przyczyny tego lęku. Istnieje na to pewien prosty i skuteczny sposób.

Napisz sobie na kartce, czego najbardziej się boisz. Kiedy to zrobisz zapytaj siebie: Boję się tego bo? I wpisz pierwszą odpowiedź, która przyjdzie Ci do głowy.

Nie myśl i nie kombinuj nad odpowiedziami.

By dowiedzieć się co kryje podświadomość i co jest prawdziwą przyczyną problemu trzeba zapisywać pierwsze skojarzenia. Wtedy zawsze wyjdzie to, w co wierzy podświadomość. Często będą to zaskakujące odkrycia. Kiedy zapiszesz pierwszą odpowiedź, to ponownie zapytaj siebie, ale tym razem o tą odpowiedź:

***Czuję, że (tu wstawiasz odpowiedź), bo…***

lub

***Boję się, że (tu wstawiasz odpowiedź), bo…***

I zapisujesz kolejną odpowiedź. Kiedy odpowiedzi przestaną się pojawiać, to znak, że dotarłeś do pierwotnej przyczyny problemu i to ją trzeba uzdrowić. Dzięki temu nie musisz poświęcać lat na uzdrawianie i szukanie rozwiązania. Znajdujesz prawdziwy problem wciągu 20 minut lub kilku dni. Dla przykładu proces odkrywania Twojego problemu będzie wyglądał mniej więcej tak:

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/lzf

*Najbardziej boję się tego, że…: - Ludzie mnie skrytykują.*
*Boję się, że ludzie mnie skrytykują, bo… - Bo mnie nie lubią.*
*Ludzie mnie nie lubią, bo… - Ja ich nie lubię.*
*Nie lubię ludzi, bo… - Są źli.*
*Ludzie są źli, bo… - Tak mi mówili rodzice.*
*Rodzice mi tak mówili, bo… - Chcieli mnie chronić…*
*Itd. Itd.*

Na końcu może powtarzać się już jedno i to samo. W ten prosty sposób odnajdujesz pierwotną przyczynę swojego problemu, lęku czy wręcz paniki. Czasami nie wychodzi to za pierwszym razem i trzeba całość ćwiczenia powtórzyć aż do skutku.

**Poczucie bezpieczeństwa jest fundamentem, którego uzdrowienie przemieni niesłychanie całe Twoje życie. Kiedy czujesz się bezpiecznie zaczynasz otwierać swoje wspaniałe skrzydła, zaczynasz prawdziwie działać i żyć.**

Z bezpieczeństwem jest tak, że nie masz go w sobie rozwijać, ale masz się na nie otworzyć. Masz się na to uczucie doskonałego bezpieczeństwa otworzyć. Wszystko co najlepsze już jest Ci dane. Jedyne czego potrzebujesz, to pozbyć się tego, co to naturalne pozytywne uczucie w Tobie blokuje.

A tutaj wystarczy, że znajdziesz swoje największe lęki i zaczniesz je uwalniać i oczyszczać. Zaufaj temu. To wystarczy. Swobodnie możesz stosować do tego afirmacje, medytacje, powyższe ćwiczenia, czy prostą modlitwę. To wszystko, ale trzeba zacząć działać.

Spokój i radość są Twoim naturalnym stanem. Nigdy ich nie tracisz. Ale możesz je w sobie zablokować. Główną rzeczą, która nas na te uczucia blokuje jest właśnie lęk wywodzący się z braku poczucia bezpieczeństwa. I to kolejny powód, dlaczego

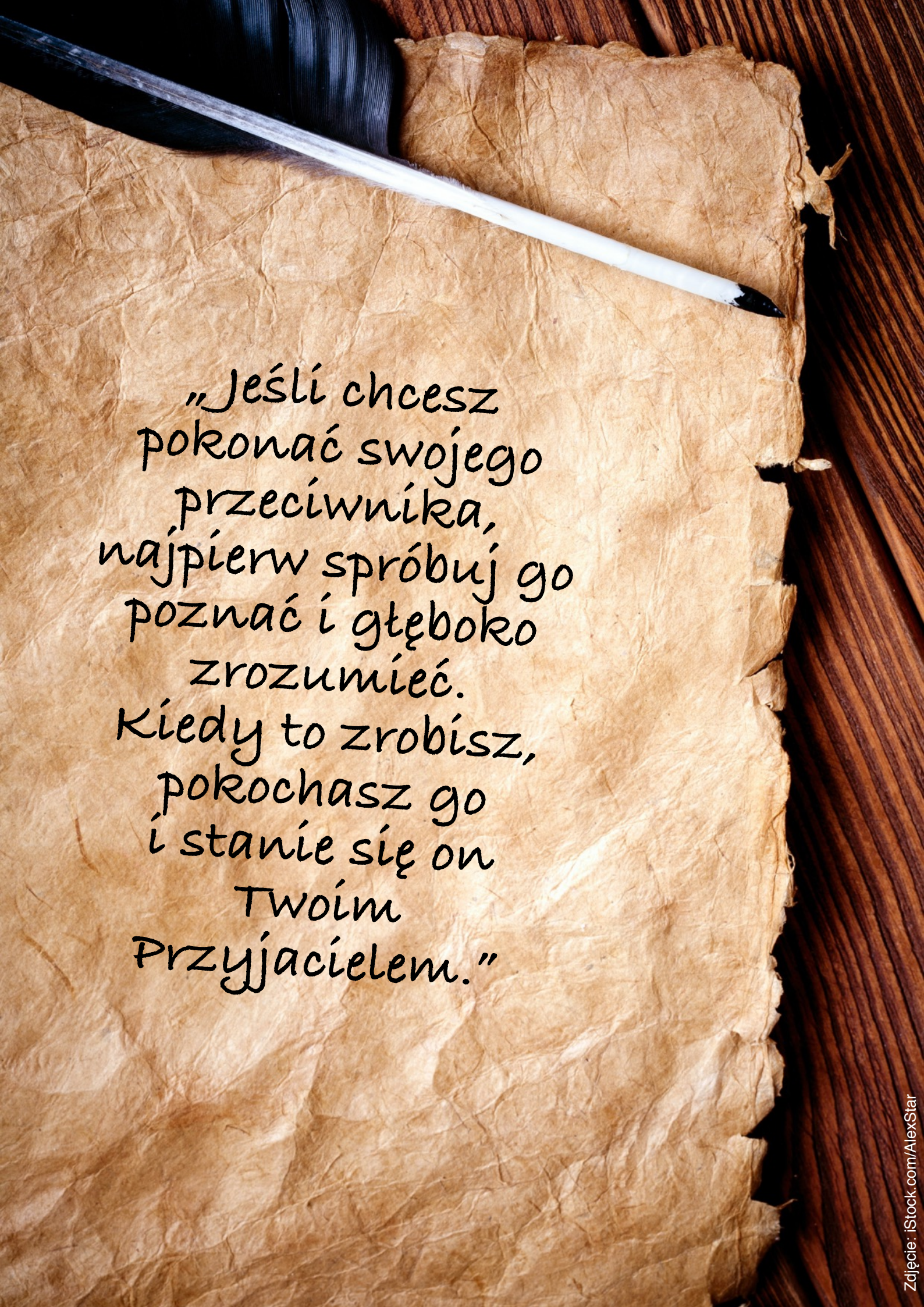
właśnie poczucie bezpieczeństwa powinno być dla nas jednym z najważniejszych tematów do przepracowania.

**By poczuć się w pełni bezpiecznie musisz poczuć się w pełni niewinnie. By poczuć się niewinnie trzeba wszystko przebaczyć innym i sobie. Kiedy to zrobisz, spokój i radość same wyjdą na zewnątrz. Nie będzie to wymagało żadnego wysiłku.**

Co Ci mogę polecić? Codziennie rano i wieczorem zamknij oczy, weź 5 głębokich oddechów i wyobraź sobie, że…

*Jestem w pełni bezpieczny. Z radością otwieram się na spokój, bezpieczeństwo, na doskonałą opiekę i prowadzenie Wszechświata. Wiem, że mogę się rozluźnić, mogę się odprężyć. Nieskończona moc Wszechświata gwarantuje mi bezpieczeństwo, więc mogę odpocząć, mogę się odprężyć. Z radością przebaczam wszystko wszystkim. Z radością przebaczam sobie. Im pełniej przebaczam, tym czuję się lżej, przyjemniej, bezpieczniej, bardziej niewinnie. To cudownie czuć się niewinnie, przyjemnie i bezpiecznie. Zasługuję na to i już teraz się na to otwieram. Dziękuję za doskonałą opiekę i prowadzenie Wszechświata. Dziękuję za to, że każdego dnia wspaniale o mnie dba, że coraz pełniej otwiera mnie na radość w sobie, na miłość w sobie, na szczęście w sobie. Dziękuję.*

Powodzenia Przyjacielu.




Zdjęcie: iStock.com/AlexStar

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

# Świadome odchudzanie: Chcesz być szczupły? Przebacz sobie!

Zdjęcie: iStock.com/Pavellvanov

**Brak umiejętności przebaczania samemu sobie tworzy w naszym życiu wiele napięć i w istotny sposób odbija się na różnych sferach życia. Brak przebaczenia sobie wpływa przede wszystkim na naszą samoocenę, sposób w jaki o sobie myślimy i jak siebie postrzegamy, rodzi wiele niepotrzebnych presji, a co za tym idzie wpływa na to jakiej jakości relacje tworzymy z innymi ludźmi, jaką mamy pracę i jak jesteśmy za nią wynagradzani. To tylko niektóre kwestie.**

Brak przebaczenia sobie tworząc napięcia psychiczne powoduje też powstawanie napięć w ciele fizycznym i blokad w swobodnym przepływie energii przez nasze ciało. Wszystko to w konsekwencji i na różny sposób może przyczyniać się do gromadzenia nadmiaru toksyn oraz nadwagi, choć jedno z drugim nie często jest wiązane.

Brak przebaczenia sobie oraz nadwaga są powiązaniem nieoczywistym, ale jeśli chcesz sięgnąć naprawdę głębokich, pierwotnych przyczyn nadwagi lub innych dysharmonii w swoim ciele, warto zbadać ten obszar i zobaczyć jak to wygląda w Twoim przypadku.

## Jak prawdziwie przebaczyć wszystko sobie?

W życiu nie chodzi o to, aby robić niefajne rzeczy, a następnie je sobie umiejętnie przebaczać. Zawsze warto starać się być jak najlepszą osobą i mieć świadomość, że robimy to przede wszystkim dla samych siebie.

Trzeba też dać sobie przyzwolenie na uczenie się, doświadczanie, doskonalenie i przeżywanie różnych emocji, wyciąganie wniosków i stawanie się przez to wszystko coraz lepszym człowiekiem.

W życiu chodzi o to, by starać się być najlepszą wersją samego siebie każdego dnia, ale dać sobie też prawo do popełniania błędów, do słabszego dnia, czy ulegania czasem emocjom. To w porządku i zwykle w ten sposób właśnie odkrywamy siebie, rozwijamy się i idziemy do przodu. Ważne jest to, co z tą nową wiedzą o sobie i z nowymi doświadczeniami oraz wnioskami robimy i w jaki sposób siebie na nowo stwarzamy.

## Nie popełnia błędów ten, kto nie robi nic.

Jeśli więc zrobiłeś kiedyś wobec siebie lub kogoś innego coś, co trudno jest Ci sobie wybaczyć, podejdź do tego w następujący sposób. Zrozum, że takie doświadczenie było i Tobie i tej osobie potrzebne, abyście coś ważnego zrozumieli, czegoś się nauczyli.

Ale to jest przeszłość, nawet jeśli wydarzyła się wczoraj. Oddziel ją grubą kreską.

## Teraz jesteś inną osobą i zaczynasz z czystą kartą.

To zdarzenie było potrzebne, było niezbędne dla jednej i drugiej strony. Wyciągnąłeś z niego bardzo ważne dla siebie wnioski. Zrozumiałeś, czy chcesz ponownie czegoś podobnego w swoim życiu doświadczać, czy nie chcesz. I jedyne co w tej chwili po tym wydarzeniu pozostało, to Twoje poczucie winy. Zrzuć z siebie ten ciężar. Niczemu dobremu on nie służy.

## Wszelkie poczucie winy jest dla Ciebie potężnym obciążeniem i nie przynosi ani Tobie, ani nikomu innemu nic dobrego. Zasługujesz na przebaczenie. Przebacz więc sobie.

Będzie łatwiej Ci sobie przebaczyć, kiedy zrozumiesz, że u podstawy każdego złego czy egoistycznego zachowania jest tak naprawdę często skrywane

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ilustracja: iStock.com/Hibrida13

poczucie zranienia, cierpienia i pragnienie uwagi oraz miłości. Z Tobą pewnie jest tak samo. Twoja złość, frustracja, niechęć wynikają z jakiegoś wewnętrznego zranienia i pragnienia uzdrowienia, harmonii, pokoju oraz doświadczenia miłości w tym obszarze. Czasem zanim to osiągniemy miotamy się sami ze sobą i własnym bólem, raniąc przy tym innych, co nie znaczy, że jesteśmy złymi osobami, bo tak wcale nie jest.

**Jesteś dobrą, pełną miłości i życzliwości osobą. To Twoja prawdziwa natura. Jeśli czasem tego nie przejawiasz, spójrz na siebie i swoje zachowanie z głębokim zrozumieniem. Zobacz co sprawia, że właśnie tak się zachowujesz. Gdy głęboko siebie i tę sytuację zrozumiesz oraz spojrzysz z miłością, nie będziesz mieć najmniejszego kłopotu z przebaczeniem sobie. Uzdrowienie tej sytuacji pojawi się w Tobie samo.**

A teraz sprawdź czego jeszcze w pełni sobie nie wybaczyłeś i jakich sfer życia to dotyczy. W tym celu wykonaj ten krótki i prosty test. Przygotuj sobie kartkę i coś do pisania, a następnie odpręż się, rozluźnij mięśnie i weź pięć głębokich, powolnych oddechów.

Następnie 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. Odpowiedzi do różnych zdań mogą się też powtarzać. Całość ćwiczenia staraj się wykonać dość szybko. Zaczynamy!

## Dokończ poniższe zdania:

1. Nie mogę sobie wybaczyć tego, że …
2. Inną rzeczą, której nie mogę sobie wybaczyć jest to, że …
3. Kiedy myślę o sobie samym, trudno mi wybaczyć sobie to, że …
4. Kiedy myślę o moim życiu, nie mogę wybaczyć sobie tego, że …
5. Kiedy myślę o moim zdrowiu, nie umiem wybaczyć sobie tego, że …
6. Kiedy myślę o moim ciele, nie mogę wybaczyć sobie tego, że …

Kliknij po darmową prenumeratę!



7. Kiedy myślę o mojej pracy, trudno mi wybaczyć sobie to, że …
8. Kiedy pomyślę o moich bliskich, nie mogę wybaczyć sobie tego, że …
9. Kiedy myślę o moim związku, nie potrafię sobie wybaczyć tego, że …
10. Kiedy myślę o moim partnerze, nie mogę wybaczyć sobie tego, że …
11. Kiedy myślę o innych ludziach, trudno mi wybaczyć sobie to, że …
12. Kiedy myślę o mojej przeszłości, nie mogę wybaczyć sobie tego, że …
13. Nie umiem wybaczyć sobie bycia …
14. Trudno mi wybaczyć sobie myślenie …
15. Nie mogę wybaczyć sobie mówienia …
16. A tak naprawdę trudno mi wybaczyć sobie to wszystko, bo …

# I co dalej?

Teraz spośród wszystkich zdań wykreśl te, których nie dokończyłeś. Nie będą one nam już potrzebne.

Następnie do wszystkich zdań, które dokończyłeś, ułóż przeciwstawną, pozytywną afirmację. Na przykład:

Nie umiem wybaczyć sobie bycia **egoistą.**

**Afirmacja:** *Ja (Twoje imię) już teraz całkowicie wybaczam sobie bycie egoistą.*

**lub** *Ja (Twoje imię) już teraz wybaczam sobie wszystko.*

Wszystkie zdania, które dokończyłeś dostarczyły Ci niezwykle cennej wiedzy. Pokazały Ci czego tak naprawdę jeszcze sobie nie wybaczyłeś.

**Teraz najlepsze, co możesz z tą wiedzą zrobić, to przemienić ją w przeciwstawną rzeczywistość i wybaczyć sobie całkowicie.**

Wykorzystaj do tego własne afirmacje i dekrety lub wybierz dla siebie coś z tych, które znajdziesz poniżej. Pamiętaj przy tym, że afirmacje to tylko część procesu wybaczenia.

By go dopełnić, trzeba spojrzeć na siebie z miłością i zrozumieć o co tak naprawdę w tej sytuacji mi chodziło, co tak naprawdę swoim zachowaniem chciałem osiągnąć. Trzeba rozszyfrować i zrozumieć swoje prawdziwe głębokie intencje oraz pobudki,

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

a czasem także błędne przekonania i wyobrażenia i je uzdrowić.

## Oto zbiór najpopularniejszych i najbardziej skutecznych AFIRMACJI przebaczenia sobie:

*Wybaczam sobie całkowicie to, że …*

*Wybaczam sobie bycie …*

*Wybaczam sobie myślenie …*

*Wybaczam sobie mówienie …*

*Już teraz przebaczam wszystko sobie.*

*Wybaczam sobie teraz całkowicie.*

*Zasługuję na przebaczenie.*

*Wybaczam sobie, że nie kochałem siebie.*

*Przebaczam sobie, że wystarczająco o siebie nie dbałem.*

*Wybaczam sobie, że się karałem.*

*Wybaczam sobie moją nadwagę.*

*Bezpiecznie jest dla mnie wybaczyć sobie teraz.*

*Wybaczam sobie, że nie obdarzałem siebie tym, czego mi potrzeba.*

*Wybaczam sobie, że nie patrzyłem na siebie z miłością.*

*Wybaczam sobie, że czułem się gorszy.*

*Wybaczam sobie, że siebie nie doceniałem.*

*Wybaczam sobie, że w nieumiejętny sposób zabiegałem o miłość i uwagę innych.*

*Świat już dawno mi przebaczył, więc i ja bezpiecznie mogę zrobić to samo.*

Istnieje pewien bardzo popularny mechanizm u osób, które zmagają się z nadwagą. Jest to mianowicie **jedzenie z poczuciem winy.** Mechanizm ten pojawia się jednak nie tylko u osób otyłych, ale także u osób szczupłych, które za wszelką cenę chcą utrzymać swoją wymarzoną figurę lub boją się ją stracić. A musisz wiedzieć, że

**jedzenie z poczuciem winy tak naprawdę jest niezwykle „kaloryczne".**

Kiedy jesz w towarzystwie negatywnych emocji, a poczucie winy jest właśnie taką silnie negatywną emocją, to równie negatywnie wpływasz na swoje ciało. Blokujesz swobodny przepływ energii w ciele, a co za tym idzie, zaburzasz harmonijne funkcjonowanie Twojego organizmu, w tym procesów trawienia i przyswajania pokarmu.

**Zablokowana energia w Twoim ciele sprawia, że podczas jedzenia pokarm zamiast być sprawnie i całkowicie trawiony, odkłada się w postaci nadmiarowych kilogramów. Zablokowana energia materializuje się po prostu w Twoim ciele w postaci dodatkowej tkanki tłuszczowej.**

Jedzenie z poczuciem winy realizuje tak naprawdę Twoje negatywne przekonanie, że od tego konkretnego posiłku utyjesz. Bo tak właśnie myślisz, skoro masz poczucie winy jedząc go. A to działa jak samospełniająca się przepowiednia.

Poczucie winy zaburza też Twoje naturalne instynkty odpowiadające za racjonalny dobór wartościowego pożywienia oraz jego ilości.

## To, w co wierzysz staje się Twoją rzeczywistością.

Dlatego od teraz zamiast wzmacniać i zasilać swoją energią te niechciane, negatywne myśli oraz przekonania, po prostu je ignoruj.

A zamiast tego za każdym razem, kiedy w czasie jedzenia poczujesz choć najmniejsze poczucie winy powtarzaj sobie:

*Jestem całkowicie niewinny i w porządku kiedy jem.*

*Jestem niewinny i w porządku niezależnie od tego, co i kiedy jem.*

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

*Czuję się dobrze i komfortowo, kiedy jem.*

*Jedzenie jest dla mnie niewinne, korzystne i bezpieczne zawsze i wszędzie.*

Zobaczysz jak ta mała zmiana wpłynie nie tyle od razu na Twoje ciało, co przede wszystkim na chęć zmiany nawyków i przyzwyczajeń.

Kiedy przestaniesz siebie obwiniać, karać, zabraniać sobie i spojrzysz na siebie z miłością, wykonasz pierwszy najważniejszy krok do głębokiej przemiany siebie.

## Spontanicznie obdarzając siebie uwagą, akceptacją, zrozumieniem i miłością, zechcesz tymi samymi uczuciami wypełniać też swoje ciało poprzez odpowiedniej jakości żywność.

# DEKRET AFIRMACYJNY:
# Przebaczam wszystko sobie

Otwieram się na przebaczenie. Otwieram się na doskonałe przebaczenie sobie wszystkiego, czym do tej pory się obwiniałem. Wiem, że tak naprawdę jestem niewinny i w porządku zawsze i wszędzie. Dlatego z radością pozwalam sobie na wybaczenie. Już dziś wybaczam siebie wszystko całkowicie.

Wiem, że wszystko czego doświadczyłem oraz czego doświadczyli dzięki mnie inni ludzie miało swój głęboki sens. Wiem, że każde doświadczenie było mnie i tym osobom potrzebne. Bez tych doświadczeń nikt z nas nie mógłby wzrastać i pójść dalej. Dlatego teraz przebaczam sobie wszystko za co do tej pory się winiłem.

Z radością uświadamiam sobie, że to za co się obwiniałem było ważne, by każda z osób zrozumiała czego w swoim życiu chce doświadczać, a czego nie chce. Dlatego teraz z ogromną ulgą i radością przebaczam sobie wszystko to, za co świadomie siebie obwiniałem. Przebaczam sobie także wszystko to, o co nieświadomie miałem do siebie żal. Czuję, jak już teraz doskonale czyste przebaczenie zaczyna realizować się w moim życiu.
Z miłością pozwalam sobie na to.

Zdjęcie: iStock.com/DavidMSchrader

Zasługuję na przebaczenie. Zasługuję na przebaczenie tak jak każdy inny człowiek. Dlatego swobodnie mogę sobie przebaczyć. Mogę przebaczyć sobie wszystko, czym do tej pory się obwiniałem i co było dla mnie tak wielkim ciężarem. Przebaczam sobie wszystko. Ze spokojem akceptuję to wspaniałe całkowite przebaczenie, które już teraz wypełnia moje wnętrze. Wiem, że przebaczenie i niewinność są dla mnie naturalnym stanem.

Kocham i doceniam siebie. Chcę dla siebie tego co najlepsze, dlatego już teraz przebaczam sobie wszystko. Wiem, że wszystko już dawno zostało mi wybaczone, dlatego i ja z łatwością mogę wybaczyć sobie teraz. Z lekkością uwalniam się od poczucia winy, które było we mnie do tej pory. Wiem, że świat już dawno mi przebaczył, więc i ja z miłością przebaczam sobie teraz.

Z radością przebaczam sobie wszystko i już teraz rezygnuję z wszelkiego obwiniania siebie. Rezygnuję z wszelkiego poczucia winy. Przebaczam sobie to, że tak długo się obwiniałem. Wiem, jak cenny i wartościowy jestem. Wiem, że zasługuję na to, co najlepsze. Jak każdy człowiek zasługuję na pełne przebaczenie i właśnie teraz z miłością przebaczam sobie.

Jestem wdzięczny za przebaczenie, którego doświadczam. Jestem wdzięczny za zrozumienie, że tak naprawdę jestem i byłem doskonale niewinny zawsze i wszędzie. Dziękuję za zrozumienie, że ja naprawdę mogę wybaczyć sobie wszystko. Dziękuję za moje przebaczenie i za to, jak cudownie wpływa ono na całe moje życie. Dziękuję.

Zdjęcie: iStock.com/DavidMSchrader

# 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

ilustracja: iStock.com/Evgeny Gromov ilustrację zmodyfikowano

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Nowy Rok. Nowy początek.
Nowe postanowienia. Obierz najlepszy kierunek
i zainspiruj się z nami POZYTYWNIE.**

## Wodnik

To dobry czas na pielęgnowanie ważnych dla Ciebie relacji - z rodziną, przyjaciółmi. Postaraj się być dla innych najlepszą wersją samego siebie. Poświęć im nieco swojej koncentracji i uwagi. Nie przeholuj jednak i nie zapominaj przy tym o sobie i własnych potrzebach. Złoty środek jak zawsze jest najlepszy. Pamiętaj, że Twoje szczęście i dobre samopoczucie to same korzyści także dla bliskich Ci ludzi.

## Ryby

Nie próbuj robić wszystkiego naraz i zadowalać wszystkich dookoła. Takie funkcjonowanie szybko wyczerpie zasób Twojej energii. Stawiaj na jakość, nie na ilość. Pozwól sobie na odrobinę wytchnienia, spokoju i stabilizacji. Zrezygnuj w tej chwili z nowych bodźców na rzecz wyciszenia i uświadomienia sobie, czego tak naprawdę Ty chcesz i co prawdziwie Ciebie uszczęśliwia.

Ilustracje: iStock.com/maystra

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Baran

Jesteś otwarty na nowe znajomości i nowe projekty. Twoja energia regeneruje się teraz błyskawicznie, dlatego odczuwasz niespożytą chęć działania. Wykorzystaj to. Postaw na kreatywne, twórcze rozwiązania w życiu zawodowym, a w relacjach z innymi na szczerość i bezpośrednie, jasne wyrażanie swoich myśli i emocji. Prostota wygrywa.

## Byk

Najbliższy czas będzie dla Ciebie intensywny i dość pracowity. Dasz radę. Masz wszystko, czego Ci potrzeba. A gdy poczujesz się zmęczony, po prostu odpocznij bez wyrzutów sumienia. Zasługujesz. W przerwach pomiędzy zajęciami pozwalaj sobie na drobne przyjemności, które zmotywują Cię i wzmocnią Twoją energię. Idź śmiało do przodu!

Ilustracje: iStock.com/maystra

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Bliźnięta

W najbliższym czasie skup się na swoim wnętrzu i na własnych odczuciach. Ostatnio dużo się u Ciebie działo, pochłonęło Cię wiele bieżących spraw i fascynujących projektów. Po drodze jednak w tym pędzie, straciłeś nieco kontakt z samym sobą. Teraz jest dobry moment, by o to zadbać i powrócić do korzystnej równowagi.

## Rak

Czeka Cię aktywny czas. Możliwe, że pojawią się nowe nieoczekiwane propozycje. Przygotuj się na to dobrze i równomiernie rozplanuj swoje siły. Znajdź kompromis pomiędzy planowaniem, a elastycznym podejściem. Staraj się organizować swój czas tak, by zminimalizować potencjalne przeciążenia i napięcia. A w słabszej chwili znajdź skuteczną motywację do dalszych działań. Nie poddawaj się, kiedy coś pójdzie nie po Twojej myśli.

Ilustracje: iStock.com/maystra

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Lew

Szacunek do innych ludzi buduje i pozwala tworzyć trwałe, zdrowe relacje naprawdę wysokiej jakości. Otwórz się na niego pełniej bez względu na to, czy masz do czynienia z dzieckiem, czy starcem. Każdy bez wyjątku zasługuje na szacunek. Jeśli uczciwie popracujesz nad tą sferą w sobie, jesteś w stanie doprowadzić do niezwykłego przełomu w swoim życiu i relacjach.

## Panna

W najbliższym czasie wyjdziesz poza swoją strefę komfortu i zwyczajową rutynę. Nowe realia mogą nieco zachwiać Twoim nastrojem i poczuciem bezpieczeństwa. Nie bój się jednak zmian. Przyjmuj z ufnością to, co daje Ci życie i wykorzystuj okazje. Wszystko jest po coś. Pamiętaj, że cały Wszechświat wspiera Twoje szczęście i powodzenie i zawsze masz zagwarantowane wszystko, czego Ci potrzeba. Zatem do dzieła!

Ilustracje: iStock.com/maystra

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Waga

To dla Ciebie czas wyzwań, ale także gładkiego sunięcia na fali życia. Dużo się dzieje na płaszczyźnie prywatnej i zawodowej, jednak w tym wszystkim czujesz wyraźne wsparcie z góry. Korzystaj i dbaj o siebie. W nawale obowiązków nie zapominaj o własnych potrzebach. Zachowanie właściwej harmonii wewnętrznej jest niezbędne do efektywnego działania.

## Skorpion

Zrezygnuj z walki i rywalizacji. To nigdy nie jest dobry sposób na budowanie zdrowych relacji. Bądź z zgodzie z sobą, ale daj też wolność innym. Wzajemny szacunek, akceptacja i tolerancja to klucz do sukcesu. Szanuj siebie i dbaj o swoje potrzeby, lecz nie rób tego kosztem innych. Szukaj rozwiązań, gdzie wszyscy wygrywają. Napięcia zastąp rozluźnieniem. To wzmocni Twoją ogólną energię.

Ilustracje: iStock.com/maystra

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Strzelec

Czeka Cię intensywny czas, ale świetnie się w nim odnajdziesz. Dobrze Ci zrobi trochę wrażeń. Zdrowo się rozruszasz. W swoich działaniach zachowaj klasę i umiar. Zdrowy rozsądek we wszystkim to coś, czego Ci teraz trzeba. Dawaj z siebie sto procent, jeśli tylko z lekkością czujesz na to ochotę. Baw się życiem! Doświadczaj jego kolorów i smaków! Wiele Cię to nauczy i ubogaci.

## Koziorożec

Nabierasz rozpędu i apetytu na nowe doświadczenia. Odważ się wyjść poza strefę swojego komfortu. Masz wszystko, czego Ci potrzeba, by świetnie sobie poradzić. Na zmiany nigdy nie jest za późno, a sam dobrze wiesz jak wiele miłości, szczęścia i spełnienia ten powiew świeżości może wprowadzić do Twojego życia. Nie obawiaj się! Działaj! Sukces jest nieunikniony.

Ilustracje: iStock.com/maystra

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Numerologia: Mistrzowska Liczba 22 Dlaczego jest wyjątkowa?

Zdjęcie: iStock.com/alvintus

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Jeśli interesujesz się numerologią i jej znaczeniem, być może kiedyś słyszałeś o tak zwanych „Liczbach Mistrzowskich". Co to takiego? Takim mianem określa się liczby 11, 22, 33 oraz 44.**

**Osoby, których data urodzenia daje wynik w postaci którejś z tych liczb uważa się za stare dusze, które wiele przeżyły, nazbierały już wiele doświadczeń i dzięki temu posiadają teraz ponadprzeciętnie dużą świadomość oraz stopień rozwoju duchowego. Dlatego często są niezwykłą inspiracją dla ludzi ze swojego otoczenia.**

A jak sprawdzić czy jesteś Liczbą Mistrzowską? Robi się to bardzo podobnie jak w przypadku wszystkich innych cyfr numerologicznych, czyli sumujemy cyfry składające się na pełną datę urodzenia osoby.

Na przykład dla kogoś urodzonego **17 marca 1984 roku** wykonujemy działanie:

**1 + 7 + 0 + 3 + 1 + 9 + 8 + 4 = 33**

W normalnych warunkach otrzymany dwu cyfrowy wynik redukowaliśmy do jednej cyfry dodając do siebie poszczególne cyfry tworzące liczbę wynikową (w powyższym przykładzie byłoby to 3 + 3).

Jednak w przypadku kiedy jako sumę otrzymujemy, którąś z Liczb Mistrzowskich - 11, 22, 33 lub 44 nie redukujemy jej dalej, tylko interpretujemy samodzielnie.

I tak w powyższym przykładzie osoba urodzona 17 marca 1984 roku jest **numerologiczną mistrzowską 33** (a nie 6).

Dziś bliżej przyjrzymy się osobowości drugiej z Liczb Mistrzowskich, czyli 22. Zobacz jaka jest i jak przejawia się w różnych sferach życia.

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Mistrzowska 22 i jej osobowość

Numerologiczne 22 są niezwykle silne, wytrzymałe i żywiołowe. Mają niemal niewyczerpany zasób energii i chęci do działania. Naprawdę trudno je zmęczyć zarówno fizycznie jak i psychicznie. Nie znaczy to jednak, że nie potrafią panować nad swoją energią. Przeciwnie. Potrafią świetnie nią zarządzać zachowując się przy tym subtelnie, dystyngowanie, czasem wręcz mistycznie.

Mimo tego opanowania i taktu nie da się nie zauważyć bijącej od 22 wewnętrznej siły i światła. Pomaga im to dostrzegać dobre strony każdej sytuacji i znajdować najkorzystniejsze rozwiązania każdej nawet najtrudniejszej sprawy.

Co ciekawe 22 doskonale radzą sobie zarówno w sferze materialnej, jak i duchowej. Wypracowanie tej równowagi otwiera przed nimi wiele możliwości i po prostu ułatwia im życie. Jeśli dodać do tego, że są nadzwyczaj bystre, inteligentne, pełne pasji, śmiałe, kreatywne i twórcze, nie sposób zaprzeczyć, że 22 to niepospolite osobowości stworzone do naprawdę wielkich rzeczy, zwłaszcza dla dobra innych.

Numerologiczne 22 są świadome własnej mocy i sprawczej siły. Dlatego zwykle są ambitne, chętnie sprawują władzę i lubią mieć wszystko pod swoją kontrolą. To nierzadko wybitni i charyzmatyczni wizjonerzy potrafiący pociągać za sobą tłumy. Mają przy tym bardzo silnie rozwinięte poczucie uczciwości i sprawiedliwości. Sami starają się postępować uczciwie i szczerze wobec siebie oraz innych ludzi.

22 są raczej stałe w poglądach i trudno je przekonać do ich zmiany, choć nie jest to niemożliwe. One po prostu bardzo ufają sobie i własnym odczuciom. Mogą być przez to odbierane jako osoby dosyć sztywne, chłodne i zapatrzone

Kliknij po darmową prenumeratę!



w siebie, budzące respekt, lecz kulturalne. W głębi duszy pozostają przy tym życzliwi, ciepli i serdeczni.

## Mistrzowska 22 i jej relacje z ludźmi

Numerologiczne 22 są wrażliwe na drugiego człowieka. Pragną pomagać innym, najlepiej na jak najszerszą skalę i z dużym rozmachem. To nadaje głęboki sens ich istnieniu.

Lubią i potrafią otoczyć innych swoją opieką i uwagą. Ludzie często czując ich siłę upatrują w nich swoich mistrzów, nauczycieli

Ilustracja: iStock.com/Fayethequeen

Kliknij po darmową prenumeratę!



i przywódców. Ważne, aby 22 nie popadały w tych relacjach w niezdrowy egoizm i poczucie bycia kimś lepszym.

Pozostaną skuteczne i wiarygodne, jeśli będą wierne szlachetnym celom i intencjom, które im przyświecają.

## Mistrzowska 22 i jej życie uczuciowe

W uczuciach numerologiczne 22 są wierne, uczciwe i stałe. Pragną jak najszybciej założyć rodzinę, bo daje im to poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Dom i rodzina to dla nich azyl, do którego zawsze z radością wracają.

Natura 22 sprawia, że nie spędzają one jednak z bliskimi zbyt wiele czasu, przez co ich relacje mogą na tym cierpieć. 22 to aktywni działacze, którzy angażują się w wiele spraw również poza życiem rodzinnym.

Na swój sposób rzetelnie dbają o najbliższych, zapewniając im przede wszystkim bezpieczeństwo materialne.

Życiowy partner numerologicznej 22 na pewno powinien być gotowy na pewne ustępstwa, wykazać się tolerancją i akceptacją stylu życia 22, a także być osobą, która potrafi realizować się samodzielnie i organizować sobie czas na własną rękę.

Niemniej jednak przy odpowiednim dopasowaniu i harmonii, z 22 zdecydowanie można stworzyć szczęśliwy, długotrwały związek.

## Mistrzowska 22 i jej życie zawodowe

Numerologiczne 22 to osoby, które wiele swojego czasu i energii poświęcają pracy. W swojej branży często osiągają spektakularne sukcesy, wprowadzają innowacyjne pomysły i idee.

Kliknij po darmową prenumeratę!



Są ambitni i odnajdują się w wielu dziedzinach - jako świetni prawnicy, politycy, naukowcy, finansiści, biznesmeni, artyści, inżynierzy, medycy, osoby duchowne. To czemu poświęcą się zawodowo, obracają w złoto - dosłownie i w przenośni.

Dążenie do sukcesu napędza 22. W pracy potrafią dać z siebie naprawdę dużo. Są zdyscyplinowane, precyzyjne, konsekwentne i nie boją się ciężkiej pracy, zwłaszcza jeśli jest to praca służąca szeroko rozumianemu podnoszeniu jakości życia innych ludzi.

Doskonale spełniają się jako liderzy i szefowie. Powinni jednak uważać, by władza i zwierzchnictwo nie uderzyły im do głowy i by nie zaczęli ich nadużywać obrastając przy tym w piórka.

Trzeba uczciwie przyznać, że 22 mogą być trudne w relacjach. Czasem ciężko im przyjąć czyjąś pomoc. Wydaje im się, że same wszystkiego dopilnują najlepiej.

Mają tendencję do nadmiernego angażowania się w pracę i do przerostu ambicji. Bywają chłodne oraz szorstkie. Nie zależy im na tym, by były lubiane, więc o to nie zabiegają.

To czego pragną dużo bardziej, to być po prostu skuteczne i prężnie iść do przodu w swoich działaniach.

## Mistrzowska 22 i jej finanse

Numerologiczne mistrzowskie 22 bez problemu osiągają sukces finansowy i wysoki status społeczny. Koniec końców szybko odkrywają, że pieniądze i dobra materialne nie przynoszą im szczęścia oraz spełnienia, jakiego pragną.

Dla nich szczęście to coś więcej, coś głębszego i bardziej nieuchwytnego. Niemniej jednak istnieje szansa, że 22 zatraci się w dobrach materialnych, co wytrąci ją ze zdrowego i naturalnego dla niej balansu pomiędzy światem duchowym, a materią.

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,
30 stycznia 2021

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 je przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem, komunikatorami lub udostępniaj 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
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDŹMI?
JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

DUCHOWE PRZYCZYNY ALERGII
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DOSKONAŁE ZDROWIE
JAK POKOCHAĆ SIEBIE?
DODATEK:
MUZYKA do masażu
NAJPOPULARNIEJSZE NEUTRALIZATORY SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

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
KOCHAM SWOJE CIAŁO
KORZYSTAJ Z OTACZAJĄCEJ CIĘ OBFITOŚCI
NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE PIERWSZY KROK BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ
JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

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

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