HOROSKOP INSPIRACYJNY

ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 02/2021 (25)
dlacialaiduszy.pl

ALCHEMIA PISMA - pismo z pętlami

ZIMOWY NAPÓJ OCZYSZCZAJĄCY

TWOJA WARTOŚĆ NIE ZALEŻY OD INNYCH

KURKUMA
PRZYPRAWA NA WAGĘ ZŁOTA

+ MUZYKA DO MEDYTACJI

MASECZKA Z KURKUMĄ - SPOSÓB NA TRĄDZIK I PRZEBARWIENIA

W projekcie okładki wykorzystano i zmodyfikowano zdjęcia: 1. Zdjęcie kurkumy: iStock.com/Eugene03 2. Zdjęcie modelki: iStock.com/petrenkod

CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/petrenkod

NAGRANIA AUDIO

Muzyka do medytacji nr 3

Otul się kojącymi dźwiękami, które wprowadzą Cię w stan medytacji i głębokiego kontaktu z własnym wnętrzem…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

ZDROWE ODŻYWIANIE

Kurkuma - przyprawa na wagę złota

W tradycyjnej medycynie chińskiej oraz indyjskiej ajurwedzie kurkuma traktowana jest jak lekarstwo…

Strona 10

Zimowy napój oczyszczający

Organizm ludzki oprócz regularnego i wartościowego odżywienia potrzebuje także regularnego oczyszczenia…

Strona 19

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

ZDROWY STYL ŻYCIA

Maseczka z kurkumą - domowy sposób na trądzik i przebarwienia

Kurkuma to skarbnica cennych wartości. Możesz śmiało wykorzystać ją do produkcji domowych kosmetyków…

Strona 23

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: Serce

W wymiarze duchowym serce to symbol Miłości - i to na pierwszym miejscu miłości do siebie samego…

Strona 26

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

ROZWÓJ OSOBISTY

Twoja wartość NIE zależy od innych

Nie jesteś w stanie poczuć się prawdziwie cenny i wartościowy tak długo, jak długo potwierdzenia tego faktu szukasz na zewnątrz, poza sobą samym…

Strona 32

3 warunki skutecznej modlitwy

Modlitwa to obok afirmacji, medytacji, czy wizualizacji jedna z najbardziej popularnych technik pracy ze swoim wnętrzem…

Strona 36

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

MAGIA I WRÓŻBY

Horoskop Inspiracyjny

Szukasz pozytywnej inspiracji na zbliżający się czas? Przekonaj się, co ma Ci do powiedzenia Wszechświat…

Strona 43

Alchemia Pisma - Pismo pętlowe

Jeśli wiesz jak patrzeć i na co zwrócić uwagę, możesz bardzo wiele dowiedzieć się o autorze rękopisu praktycznie bez słów…

Strona 50

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.

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

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?

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 7 (7) 08/2019
afirmacje
POWODZENIE I SUKCES
POSŁUCHAJ MP3
JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?
JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

DUCHOWE PRZYCZYNY ALERGII
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
DOSKONAŁE ZDROWIE
POSŁUCHAJ MP3
JAK POKOCHAĆ SIEBIE?
DODATEK:
MUZYKA do masażu
NAJPOPULARNIEJSZE NEUTRALIZATORY SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

JAK STWORZYĆ KORZYSTNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 10 (10) 11/2019
DODATEK:
MUZYKA DO JOGI
PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN
afirmacje
PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO
POSŁUCHAJ MP3
SEKRET ŚWIADOMEGO KREOWANIA
PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

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

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

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?

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?

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
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

DLA CIAŁA I DUSZY

MUZYKA DO **MEDYTACJI** nr 3

Otul się kojącymi dźwiękami, które wprowadzą Cię w stan medytacji i głębokiego kontaktu z własnym wnętrzem...
Autor: Sławomir Mika

Zdjęcie: iStock.com/petrenkod

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

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!

Kurkuma przyprawa na wagę złota

Zdjęcie: iStock.com/margouillatphotos

Kurkuma, inaczej ostryż długi to roślina z rodziny imbirowatych pochodząca i uprawiana przede wszystkim w azjatyckich krajach o klimacie tropikalnym. Jest niezwykle popularna w Chinach i nieodzowna w kuchni indyjskiej. W tradycyjnej medycynie chińskiej oraz indyjskiej ajurwedzie traktowana jest jak lekarstwo.

Związek organiczny, a dokładniej polifenol, za który szczególnie cenimy kurkumę to kurkumina. Obecny jest w kłączach rośliny i stanowi zaledwie od 2% do 5% jej składu.

W ostatnich latach kurkuma mocno zyskała na popularności w Europie. Możemy dostać ją w postaci sproszkowanej przyprawy, świeżego kłącza, a samą kurkuminę znajdziemy w wielu różnorodnych suplementach farmaceutycznych.

Czy wiesz, że...

kurkuma nazywana jest przyprawą długowieczności? Jest jedną z ulubionych i najczęściej stosowanych przypraw na japońskiej wyspie Okinawa, która zasłynęła właśnie z długiego życia swoich mieszkańców.

Poznaj bezcenne właściwości kurkumy:

- ✓ zawiera wiele cennych witamin (zwłaszcza z grupy B, E oraz K) i substancji mineralnych jak cynk, fosfor, magnez, potas, sód, wapń i żelazo,
- ✓ jako silny przeciwutleniacz chroni komórki ciała przed przedwczesnym starzeniem oraz szkodliwym wpływem środowiska i stresu,

- ✓ działa przeciwzapalnie, zwalcza bakterie, wirusy i grzyby,
- ✓ podnosi ogólną odporność organizmu,
- ✓ wspomaga leczenie infekcji różnego pochodzenia,
- ✓ wykazuje działanie rozgrzewające na organizm,
- ✓ pobudza umysł i podnosi ogólną energię,
- ✓ sprzyja oczyszczaniu organizmu z substancji toksycznych,
- ✓ stymulując układ nerwowy do wydzielania serotoniny i dopaminy pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie, a nawet łagodzi objawy depresji,
- ✓ pomaga w leczeniu trudno gojących się ran, blizn i poparzeń - także aplikowana zewnętrznie,
- ✓ dobroczynnie wpływa na układ trawienny, między innymi stymuluje procesy trawienne, łagodzi dolegliwości, chroni i pobudza do prawidłowej pracy wątrobę, drogi żółciowe i trzustkę, wzmacnia błony śluzowe żołądka oraz jelit,
- ✓ przyczynia się do utrzymywania prawidłowego poziomu cholesterolu i trójglicerydów,
- ✓ reguluje poziom cukru we krwi,
- ✓ wspomaga pracę mózgu, dzięki czemu zapobiega zaburzeniom pamięci i procesów poznawczych w starszym wieku,
- ✓ wykazuje pozytywny wpływ na układ krwionośny oraz serce,
- ✓ poprawia kondycję układu oddechowego,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- ✓ chroni oczy,
- ✓ pomaga regenerować nerki,
- ✓ uznawana jest za substancję przeciwdziałającą pojawianiu się i rozwojowi chorób cywilizacyjnych,
- ✓ dzięki temu, że przyspiesza trawienie i cały metabolizm, pomaga także zrzucić nadprogramowe kilogramy,
- ✓ jest wykorzystywana przy łagodzeniu problemów skórnych, jak trądzik, przebarwienia, opryszczka, czy przedwczesne oznaki starzenia,
- ✓ aplikowana na włosy i skórę głowy (na przykład wraz z oliwą) wzmacnia je, wygładza, nadaje połysk i zwalcza łupież.

Kurkuma w kuchni:

- jest składnikiem popularnej rozgrzewającej orientalnej kompozycji przypraw o nazwie curry, a także garam masala,
- jej wszechstronne zastosowanie sprawia, że pasuje do potraw duszonych, zup, ryżu, ryb, mięs, różnego rodzaju marynat, a także kawy, herbaty, koktajli, soków owocowo - warzywnych, a nawet ciast,
- jest składnikiem mieszanek ziołowych o specjalistycznych zastosowaniach, np. odchudzających,
- to naturalny barwnik spożywczy (symbol E-100), wykorzystywany na przykład w musztardzie do nadania jej ładnego żółtego koloru,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- przy jej stosowaniu należy zachować umiar - już niewielka ilość wystarczy, a nadmiar nada potrawom goryczkowaty posmak,
- warto pamiętać, że to silny barwnik, który intensywnie barwi nie tylko dłonie, ale i przybory kuchenne.

Zdjęcie: iStock.com/luigi giordano

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kurkuma w kosmetyce:

- tu także znalazła swoje zastosowanie jako naturalny barwnik z powodzeniem wykorzystywany w pomadkach, pudrach, cieniach oraz kosmetykach koloryzacyjnych do włosów,
- olejki eteryczne pochodzące z kurkumy używane są do produkcji perfum wzbogacając je o egzotyczny orientalny aromat,
- kurkuma stosowana jest do produkcji specjalistycznych kosmetyków przeznaczonych zwłaszcza do pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej, z przebarwieniami oraz do redukcji cellulitu i zmarszczek.

Przyswajalność kurkumy

Cenna kurkumina zawarta w kurkumie słabo rozpuszcza się w wodzie, przez co jest też słabo przyswajana w przewodzie pokarmowym. By wspomóc ten proces i sprawić, by organizm wchłaniał **nawet kilkanaście razy więcej** kurkuminy, należy spożywać ją w towarzystwie **czarnego pieprzu** (a dokładnie piperyny zawartej w pieprzu), **tłuszczu** i jak najczęściej **na ciepło**.

Optymalna dawka kurkumy

Kurkuma i zawarta w niej kurkumina to naturalne substancje, które są bardzo dobrze tolerowane przez większość ludzi.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdarzają się jednak przypadki reakcji alergicznych na kurkumę. Jest to kwestia indywidualna i trzeba to po prostu sprawdzić na sobie.

Przyjmuje się, że bezpieczna i korzystna dla zdrowia dawka to około 2 gramy sproszkowanej kurkumy dziennie, co odpowiada około 1/4 łyżeczki.

W przypadku kurkuminy dostępnej w suplementach diety, warto zawsze stosować się do dawek zalecanych przez ich producenta.

Przeciwwskazania do stosowania kurkumy

Wszelkie wątpliwości, co do stosowania kurkumy i suplementów zawierających kurkuminę związane ze zdrowiem i ewentualnymi występującymi schorzeniami zawsze warto skonsultować z lekarzem.

Szczególnie zalecane jest to w przypadku:

- kobiet w ciąży,
- chorych na cukrzycę,
- osób ze schorzeniami dróg żółciowych,
- osób z przewlekłymi dolegliwościami ze strony układu trawiennego,
- przyjmujących leki - kurkumy nie powinno łączyć się z niektórymi lekami, gdyż może niekorzystnie wpływać na ich działanie.

Przedawkowanie kurkuminy

Jeśli używasz kurkumy jedynie jako przyprawy i robisz to

w rozsądnych ilościach możesz być spokojny - nie grozi Ci przedawkowanie kurkuminy.

Natomiast długotrwałe przyjmowanie dużych ilości suplementów z kurkuminą przekraczające kilkanaście gramów kurkuminy na dobę może znacząco podrażnić układ pokarmowy i skutkować takimi dolegliwościami jak:

- ✓ bóle brzucha,
- ✓ nudności,
- ✓ biegunki,
- ✓ a także bóle głowy
- ✓ i wysypki skórne.

Warto jednak wiedzieć...

że kurkumina w postaci suplementów diety często jest lepiej przyswajana przez organizm, niż ta sproszkowana lub nawet świeża kurkuma.

Wynika to z faktu, że preparaty farmakologiczne nierzadko wzbogacane są w substancje poprawiające wchłanialność kurkuminy przez organizm człowieka.

+
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!

Zimowy napój oczyszczający

Zdjęcie: iStock.com/Irrin0215

Dobre jedzenie to takie, która odżywia, ale nie obciąża, jest naturalne, świeżo przygotowane, proste, pochodzi z naszego regionu i jest sezonowe, czyli dostosowane do aktualnej pory roku.

Organizm ludzki oprócz regularnego i wartościowego odżywienia potrzebuje także regularnego oczyszczenia. Mowa tu nie tylko o poszczególnych tkankach, ale przede wszystkim o naszych jelitach. Czasem warto im pomóc, by sprawnie i wydajnie pracowały na nasze zdrowie.

Dlatego dziś przedstawiamy Ci propozycję prostego napoju w sam raz na chłodniejszy czas. Nie tylko pobudzi jelita do pracy, ale także lekko ogrzeje i odkwasi organizm.

Najlepsze rezultaty odczujesz rozpoczynając od niego dzień.

Choć nie jest to jedyna korzystna dla naszego ciała opcja. Jeśli nie masz czasu rano, to możesz się nim raczyć także o innej porze dnia. Również odczujesz jego dobroczynne działanie.

Do przygotowania napoju potrzebujesz:

- ✓ 1/2 małego selera lub 1/4 dużego,
- ✓ 1 średnia pietruszka (korzeń),
- ✓ 1 średnia marchewka,
- ✓ opcjonalnie 1 mały ziemniak,
- ✓ opcjonalnie suszone zioła - natka pietruszki, koperek, lubczyk, liście selera lub inne według upodobania,
- ✓ opcjonalnie szczypta czarnego pieprzu oraz kurkumy.

- Warzywa obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze części.
- Całość zalewamy wodą, tak by przykryła warzywa i w niewielkim garnuszku gotujemy na małym ogniu/ grzaniu do miękkości.
- W połowie gotowania dodajemy zioła.
- Ugotowane warzywa miksujemy blenderem wraz z wodą, w której się gotowały.
- Opcjonalnie doprawiamy kurkumą i pieprzem.
- Konsystencję napoju regulujemy dolewając do niego w razie potrzeby wrzątek. Powinien mieć lekko gęsto - płynną konsystencję przyjemną do picia - jak sok przecierowy.
- Najlepiej jest go nie dosalać.
- Pijemy ciepły bezpośrednio po przyrządzeniu.

Smacznego i na zdrowie!

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

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!

Maseczka z kurkumą domowy sposób na trądzik i przebarwienia

Zdjęcie: iStock.com/Svetlana Monyakova

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kurkuma to skarbnica cennych wartości nie tylko w zastosowaniu spożywczym. Możesz śmiało i z korzyścią dla siebie wykorzystać ją także do produkcji domowych kosmetyków. Dziś propozycja maseczki, która załagodzi uciążliwe zmiany skórne jak trądzik, czy przebarwienia.

Składniki:

- 1 łyżeczka sproszkowanej kurkumy,
- 1 łyżeczka chudego twarożku lub jogurtu,
- 1 łyżeczka miodu.

Ilustracja: iStock.com/Anna Drozdova

- Wszystkie składniki mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Wklepujemy w twarz i w razie potrzeby także w dekolt palcami (koniecznie w rękawiczkach, bo kurkuma intensywnie barwi) lub nakładamy za pomocą drewnianej szpatułki albo innego aplikatora.
- Pozostawiamy na skórze na około kwadrans.
- Następnie usuwamy wilgotnym wacikiem.
- Ewentualne zażółcenia z kurkumy na skórze zejdą po przemyciu ich jogurtem naturalnym, maślanką bądź kefirem.

Ważne!

Pamiętaj, że kurkuma to silny barwnik, dlatego podczas przygotowywania i nakładania maseczki na jej bazie używaj tylko takich narzędzi i ubrań, które są do tego przeznaczone i mogą ulec trwałemu zabrudzeniu.

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie:

Serce

Zdjęcie: iStock.com/scyther5

Serce

to centrum naszego ciała. W wymiarze fizycznym jest mechanizmem wprawiającym w ruch cały układ krwionośny, co pociąga za sobą szereg ważnych dla naszego zdrowia oraz życia funkcji, jak odpowiednie odżywienie i dotlenienie wszystkich narządów i tkanek, ich detoksykacja, utrzymanie prawidłowej temperatury ciała i wiele innych.

W wymiarze duchowym serce to symbol Miłości - i to na pierwszym miejscu miłości do siebie samego. Poza tym serce wpływa na naszą umiejętność doświadczania radości, szczęścia, bezpieczeństwa i ufności oraz bycia szczerym z innymi ludźmi i samym sobą.

Problemy z sercem

Wiele osób, których dotykają problemy z sercem błędnie zakłada, że są w stanie doświadczyć tyle miłości, ile zaoferują im inni. Wierzą, że miłość pochodzi z zewnątrz, a że każdy z nas pragnie i potrzebuje czuć się kochanym, osoby takie potrafią zrobić naprawdę wiele, by tę miłość zdobyć lub w ich mniemaniu na nią zasłużyć.

Bardzo często okupione jest to ogromnym wysiłkiem i napięciem emocjonalnym oraz fizycznym z ich strony. Stawiają potrzeby innych ponad swoje własne wierząc, że dzięki temu będą czuły się kochane.

Uzdrowienie tej sytuacji i sposobu myślenia, a w rezultacie problemów z sercem jest jedno. To uświadomienie sobie, że miłość pochodzi z naszego wnętrza, a nie z zewnątrz od innych ludzi, a dokładniej rzecz biorąc - jej początek jest w nas.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nikt, kto prawdziwie nie kocha siebie, nie jest w stanie przyjąć i w pełni doświadczyć miłości od innych, choćby nie wiem co robił i jak się wysilał.

ona w różnej postaci. Inaczej te drzwi pozostają zamknięte. Tylko Ty możesz je otworzyć, kiedy pokochasz siebie i sam zaczniesz obdarzać siebie tym, czego pragniesz - Miłością.

Uzależnianie siebie i swojego szczęścia od innych ludzi i okoliczności zewnętrznych nigdy nie jest dobrym wyborem. Początek tego, czego doświadczasz jest w Tobie i ma dostęp do Ciebie tylko to, na co jesteś otwarty lub co sam sobie dajesz. W Twoim doświadczeniu możliwe jest tylko to, co sam wpuszczasz.

Tylko szczerze kochając, szanując oraz doceniając siebie i swoją wyjątkowość możesz przyjąć miłość uniwersalną ze świata, której swoją drogą jest wokół Ciebie mnóstwo i przejawia się

Kiedy kochasz siebie, świat zewnętrzny jak lustrzane odbicie to wzmacnia. Im pełniej dajesz sobie prawo do miłości i kochania siebie, tym więcej dowodów miłości z zewnątrz - od

Zdjęcie: iStock.com/simpson33

Kliknij po darmową prenumeratę!

świata oraz innych ludzi otrzymujesz. I pamiętaj, że na miłość zawsze zasługujesz bez względu na wszystko. Nie musisz robić nic, by czuć się kochanym. Możesz odpuścić całe napięcie i presję z tym związane.
Miłość to lekkość, radość i rozluźnienie. Nigdy wysiłek.

Zawał serca

Często jest wynikiem silnego i nagłego wzburzenia emocjonalnego związanego z ograniczeniem lub niemożnością doświadczania miłości w jakiejś sferze życia. Jeśli umysł doprowadził ciało do tak poważnego zaburzenia, zwykle oznacza to także, że osoba silnie upiera się przy starych błędnych przekonaniach dotyczących miłości i z jakichś powodów nie chce otworzyć się na nowe.

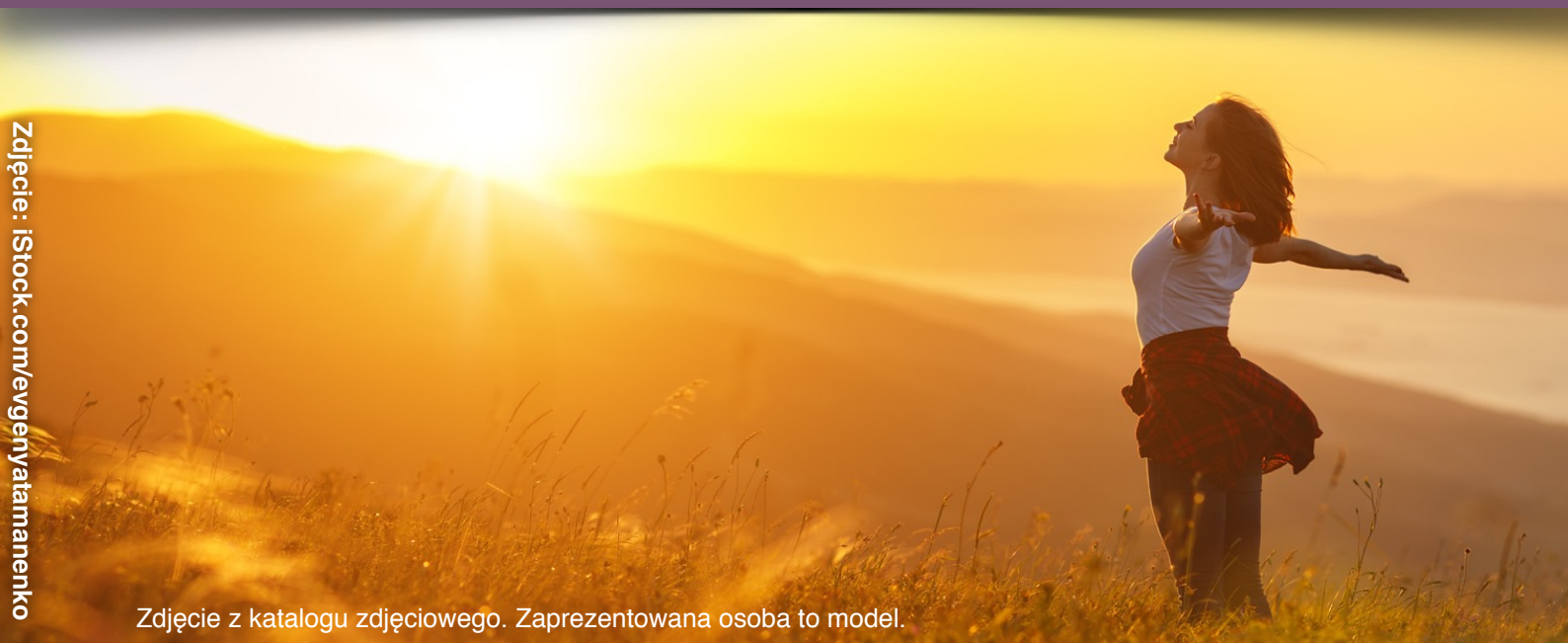
Być może tym sposobem próbuje wymusić coś na otoczeniu. Nie zdaje sobie jednak sprawy, że najbardziej szkodzi w ten sposób samej sobie. Ktoś, kto nie otwiera się na miłość własną, nie dostrzeże albo nie będzie potrafił poczuć miłości z zewnątrz nawet, jeśli będzie tuż przed nim.

Zawał serca może też być związany z pełnym wysiłku i napięcia dążeniem do osiągania dóbr materialnych i stawania się kimś wyjątkowym na płaszczyźnie zawodowej. Koniec końców tu także chodzi o tęsknotę za doświadczaniem miłości. Osoba taka wierzy, że bogactwo lub pozycja zagwarantują jej uznanie i miłość, której pragnie.

Jeśli czujesz, że chcesz coś zmienić w swoim życiu w sferze postrzegania i doświadczania miłości, to wiedz, że jeśli będziesz miał otwarte serce, niezbędne dla Ciebie wskazówki i inspiracje na pewno się pojawią. Wystarczy szczere pragnienie zmiany i uzdrowienia. Tak właśnie działa Miłość.

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.

„Kiedy pozostajesz w wewnętrznej harmonii i spokoju Wszechświat przemawia do Ciebie subtelnym szeptem, który Ty doskonale słyszysz...

Kiedy żyjesz w pędzie i nieustannym chaosie, potrzebujesz krzyku, a czasem nawet wstrząsu, by cokolwiek do Ciebie dotarło, byś zrozumiał, że może to najlepszy czas, by coś w swoim życiu zmienić..."

Zdjęcie: iStock.com/karandaev

Kliknij po darmową prenumeratę!

Twoja wartość NIE zależy od innych

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/AaronAmat

Kiedy oceniasz i osądzasz innych ludzi, zaczynasz się z nimi porównywać i popełniasz przy tym bardzo ważny błąd:

Uznajesz, że ludzie dzielą się na lepszych i na gorszych.

A skoro tak, to za wszelką cenę chcesz poczuć sam przed sobą, że jesteś tym lepszym i robisz wszystko, by tak właśnie się stało. Bo przecież poczucie, że jest się kimś gorszym może być naprawdę bolesne. Więc za wszelką cenę starasz się go unikać.

Porównywanie się z innymi i usilne udowadnianie, że jesteś od kogoś lepszy to bardzo złudna metoda podnoszenia własnej samooceny. Co więcej rodzi ona mnóstwo napięć, stresów i presji, bo przecież ciągle i ciągle musisz robić coś, by udowodnić, że jesteś od kogoś lepszy. Ale jest w tym wszystkim jeszcze inna pułapka:

Kiedy czujesz się w czymś lepszy, to istnieją też sytuacje i okoliczności, w których czujesz się gorszy.

Kiedy czujesz się w czymś lepszy od innych, to zwykle pojawiają się sytuacje i okoliczności, w których czujesz się od kogoś gorszy.

Tak jest, choć bardzo starasz się temu zaprzeczyć i unikać konfrontacji z tymi trudnymi

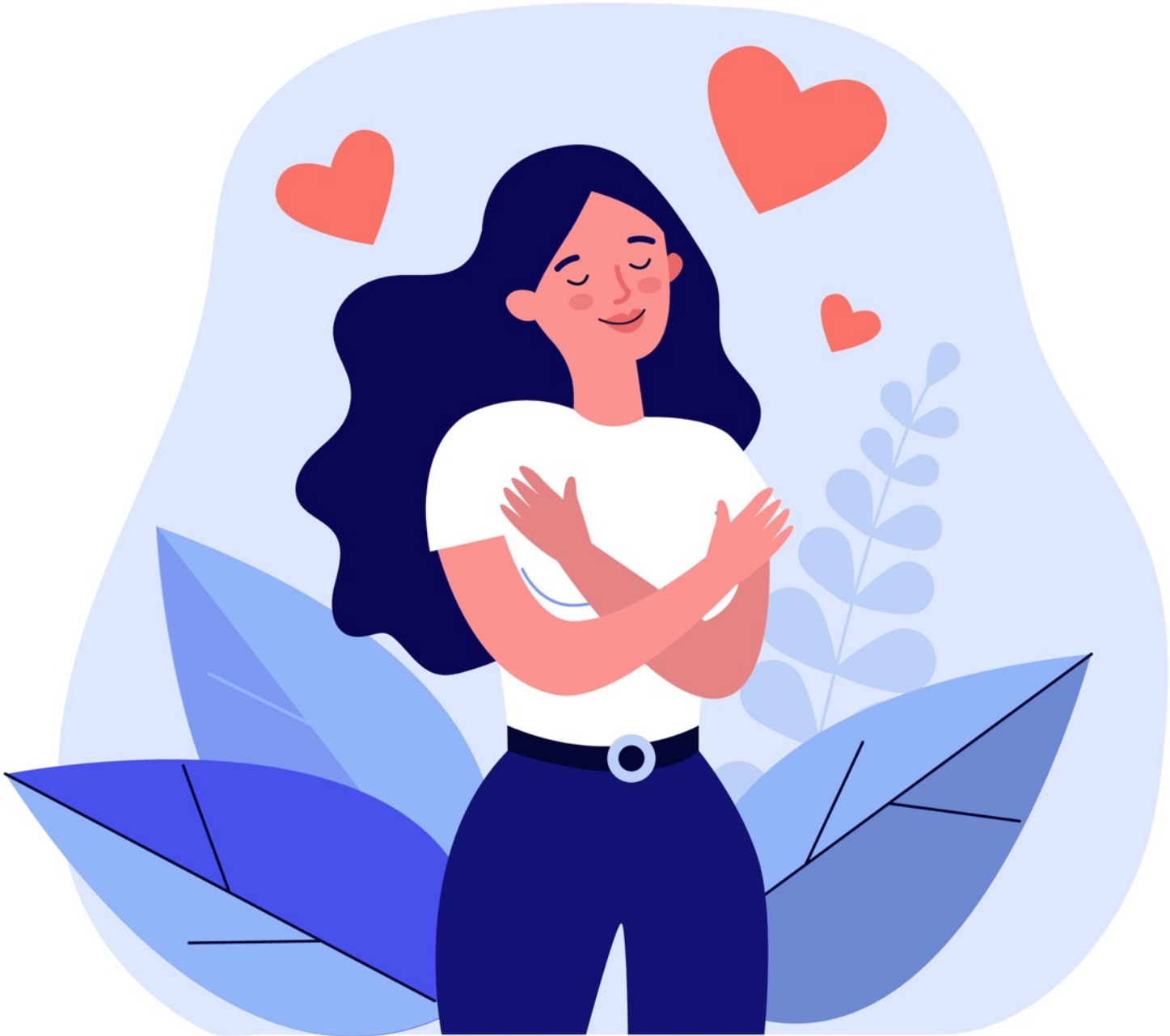
Kliknij po darmową prenumeratę!

dla siebie emocjami, ponieważ wydaje Ci się, że jest to dla Ciebie zbyt bolesne.

Kiedy porównujesz się z innymi, znaczy to również, że masz problem ze swoją własną samooceną.

A porównywanie się i usilne szukanie przestrzeni, w których czujesz się lepszy jest tylko nieudolną próbą podniesienia swojej samooceny i działa na krótką metę.

Nie jesteś w stanie poczuć się prawdziwie cenny i wartościowy



Ilustracja: iStock.com/BRO Vector

tak długo, jak długo potwierdzenia tego faktu szukasz na zewnątrz, poza sobą samym.

Nie jesteś w stanie poczuć się prawdziwie cenny i wartościowy tak długo, jak długo potwierdzenia tego faktu szukasz na zewnątrz, poza sobą samym.

Twoja prawdziwa wartość, wyjątkowość i niepowtarzalność jest w Tobie i właśnie tam powinieneś jej szukać. Nigdy na zewnątrz, poza sobą.

Kiedy Ty sam w środku, niezależnie od nikogo i od niczego poczujesz się cenny i wartościowy, zniknie Twoja potrzeba porównywania się z innymi i wyszukiwania w nich wad, tylko po to, by poczuć się lepiej.

Zniknie cała Twoja gonitwa i zabieganie o to, by udowadniać światu jak wartościowy jesteś. Zniknie cały związany z tym stres i napięcie. I właśnie wtedy odkryjesz prawdę o sobie i o tym kim tak naprawdę jesteś. A to nowe postrzeganie siebie będzie dla Ciebie trwałe i prawdziwe.

Kliknij po darmową prenumeratę!

3 warunki skutecznej modlitwy

Zdjęcie: iStock.com/Belitas

Kliknij po darmową prenumeratę!

Modlitwa

to obok afirmacji, medytacji, czy wizualizacji jedna z najbardziej popularnych technik pracy ze swoim wnętrzem. Każdy z nas ma inne upodobani i naturalne predyspozycje. Do różnych osób najsilniej mogą przemawiać różne rzeczy i różne techniki. Dlatego warto je wszystkie wypróbować, a następnie wybrać dla siebie tę, która u nas sprawdza się najlepiej.

Dziś bliżej przyjrzymy się modlitwie. Osoby, które szczególnie upodobały sobie tę technikę, mają bardzo dobrze rozwinięty kontakt z Bogiem, Wszechświatem lub inną Siłą Wyższą, w którą wierzą. Z łatwością i lekkością poddają się jej opiece i prowadzeniu oraz co niezwykle ważne, ufają jej. Czują, że nie są same i jest przy nich zawsze jakaś większa moc, która nieustannie je wspiera.

Dzięki temu mają silne przeświadczenie, że nie muszą o wszystko same zabiegać i wszystkiego załatwiać, kontrolować samodzielnie. Jest to bardzo uwalniające od napięć i ułatwiające życie przekonanie. Dzięki niemu łatwiej czuć się po prostu szczęśliwym i rozluźnionym na co dzień.

Modlitwę można wykonywać we własnej intencji lub intencji kogoś innego. Nazywa się ją wtedy czasem modlitwą wstawienniczą. Oba te rodzaje modlitwy dają świetne rezultaty dla wszystkich stron.

Jak wykonać dobrą i przede wszystkim skuteczną modlitwę?

Są trzy warunki, które warto spełnić, żeby modlitwa się udała.

1. Po pierwsze **modlitwa powinna być wykonana w dobrej intencji,** czyli powinna być zgodna z Twoim najwyższym dobrem i z najwyższym dobrem wszystkich zaangażowanych w nią osób.

2. Po drugie **powinieneś czuć, że w pełni i głęboko zasługujesz na to, o co się modlisz.**

3. I po trzecie **powinieneś być w pełni gotowy i otwarty na przyjęcie wszystkich skutków,** które spełniona modlitwa ze sobą przyniesie. Czasem spełnienie modlitwy może sprawić, że sytuacja przybierze zaskakujący dla nas obrót i na to trzeba także być gotowym, by energetycznie nie blokować spełnienia się modlitwy.

Jest jeszcze jeden bardzo ważny warunek potrzebny do realizacji modlitwy.

Musisz bez cienia wątpliwości ufać, że Twoja modlitwa została złożona w najlepsze „ręce", właśnie realizuje się w najlepszy dla Ciebie sposób i na pewno zostanie spełniona.

Modlitwę można formułować na wiele sposobów. Można w niej dziękować za najlepsze rozwiązanie jakiejś sprawy, zadać pytanie, otworzyć się na inspiracje w jakiejś kwestii lub podziękować za uwolnienie bądź oczyszczenie negatywnych wzorców dotyczących określonej dziedziny życia. Możliwości jest wiele.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ilustracja: iStock.com/Punnarong

Do modlitwy dobrze jest się też odpowiednio przygotować. Aby wykonać skuteczną modlitwę znajdź sobie do tego celu jakieś ciche i spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Usiądź lub połóż się w wygodnej dla Ciebie pozycji, zrelaksuj swoje ciało i weź kilka powolnych, głębokich oddechów. Możesz zamknąć oczy lub pozostawić je otwarte.

Następnie wyobraź sobie, że otacza Cię czyste ciepłe światło. Jest to światło przepełnione doskonałą miłością, mądrością i mocą. Czujesz się bardzo dobrze i komfortowo w tym świetle. Wyobraź sobie, że to światło zbliża się coraz bardziej do

Ciebie, aż w końcu znajdujesz się w centrum kuli tego czystego światła, przepełnionego doskonałą mądrością, miłością i mocą. Jest Ci tam niezwykle przyjemnie i miło.

Oddychaj spokojnie i głęboko, a kiedy poczujesz, że to dobry moment wypowiedz w myślach lub na głos słowa swojej modlitwy. Słowa modlitwy oczywiście kierujesz do siły wyższej, w którą wierzysz, na przykład Boga, czy Wszechświata.

Przykładowe słowa modlitwy:

Dziękuję Ci za na najlepsze rozwiązanie wszystkich moich spraw.

lub

Dziękuję Ci za najlepsze rozwiązanie mojej sprawy dotyczącej ...

lub

Dziękuję Ci za uzdrowienie i wypełnienie czystą miłością wszystkich moich intencji i wyobrażeń dotyczących związków. Dziękuję.

itp.

Po wypowiedzeniu słów swojej modlitwy pozostań jeszcze przez chwilę w tym świetle i poczuj jak doskonała mądrość, miłość oraz moc przenika Twoje ciało i Twój umysł, prowadząc do jak najlepszego spełnienia Twojej modlitwy.

Otwórz oczy i pozostań z tym przyjemnym i radosnym odczuciem, że Twoja modlitwa właśnie teraz zaczyna się spełniać w najlepszy dla Ciebie sposób.

I jedyne co pozostaje Ci potem do zrobienia, to radosne

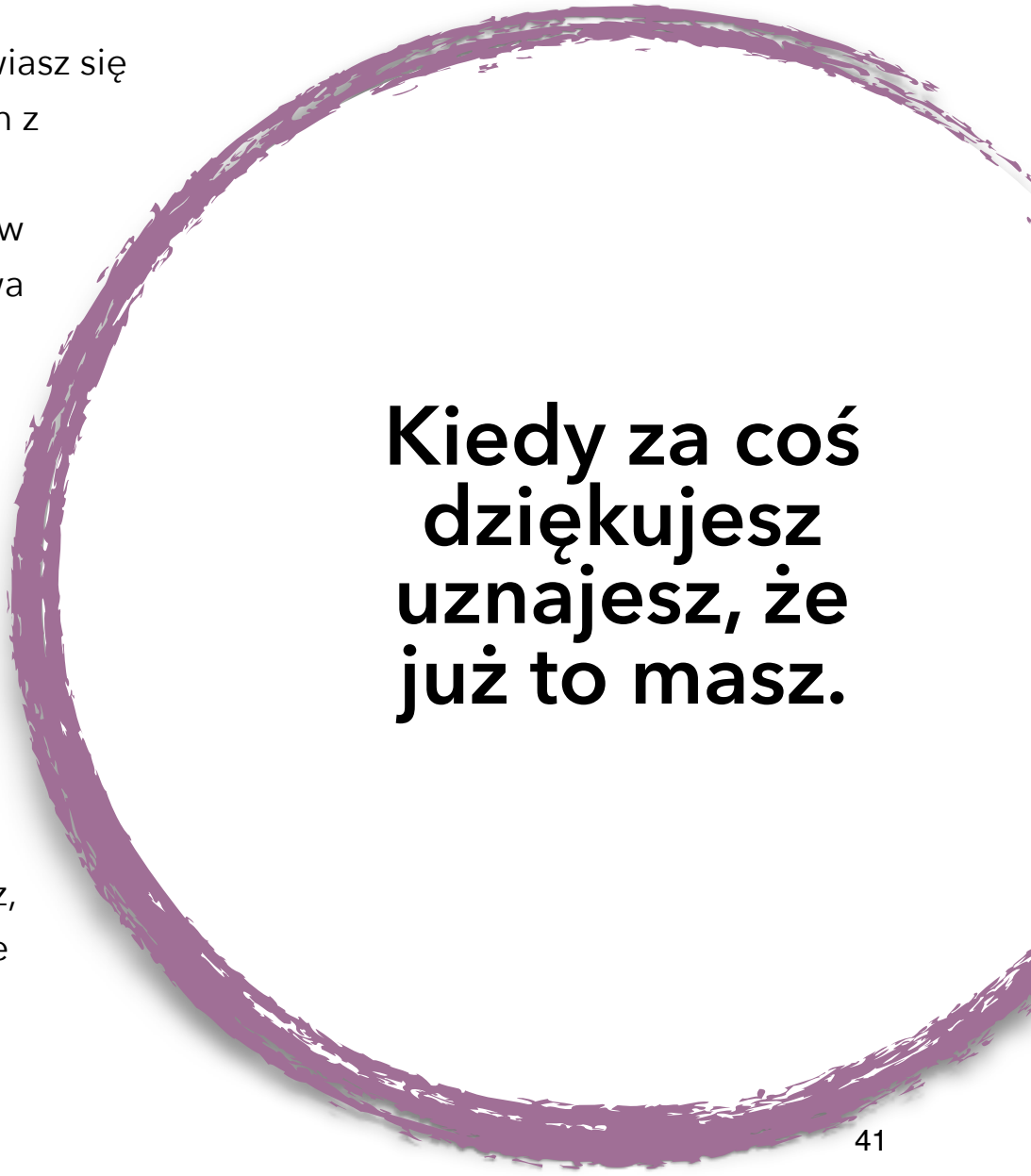
oczekiwanie na wspaniałe rezultaty Twojej modlitwy.

Modlitwa zrealizuje się tak szybko, jak szybko Ty staniesz się otwarty na przyjęcie wszelkich skutków, które ona ze sobą niesie.

Być może zastanawiasz się dlaczego w każdym z przedstawionych powyżej przykładów modlitw użyto słowa „dziękuję". Jest to jak najbardziej celowy i niezwykle istotny element dobrej modlitwy.

Kiedy za coś dziękujesz uznajesz, że już to masz. Kiedy prosisz, uznajesz, że jeszcze tego nie masz, a modlitwą tylko wzmacniasz ciągle ten stan braku.

Energia wdzięczności ma w sobie naprawdę ogromną moc. Wykorzystuj ją jak najczęściej i pamiętaj, by zawsze wplatać ją w słowa każdej swojej modlitwy. Powodzenia!



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!

Horoskop Inspiracyjny

Ilustracja: iStock.com/zdravkovic

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wodnik

To dla Ciebie wspaniały czas relaksu i wyciszenia, który pozwoli naładować Twoje akumulatory. Ciesz się lekkością i niczego nie wymuszaj w życiu. Uwierz, że Wszechświat doskonale zadba o wszystkie Twoje sprawy. Celebruj bliskie, pełne życzliwości relacje z ważnymi dla Ciebie ludźmi. Właśnie teraz to wyjątkowy balsam dla Twojej duszy.

Ryby

Zadbaj o relacje i ludzi, którzy Cię otaczają. Przez nawał ostatnich obowiązków, niektóre osoby mogły odczuć mniejsze zainteresowanie z Twojej strony. Ale nic straconego. Zadbaj o wspólny czas, bliskość, dobrą energię. Pamiętaj przy tym, że Twoje uczucia i potrzeby są tak samo ważne jak innych. Zachowaj zdrową równowagę.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

To dla Ciebie czas gruntownych zmian. Wchodzisz na wyższy poziom w jednej lub nawet kilku sferach swojego życia. To wymaga skupionego wsłuchania się w siebie, uwagi i cierpliwości, ale naprawdę warto. Nie pozwól sobie ulec presji czasu lub otoczenia. Twoje szczęście to Twój osobisty wybór. Stwarzaj je mądrze każdego dnia.

Byk

Intensywnie uczysz się optymalnie wykorzystywać swoją energię, tak by kształtowała Twoje życie z jak największą korzyścią dla Ciebie. Chcesz osiągać wiele, niewielkim wysiłkiem. To możliwe, jeśli dobrze rozplanujesz swoje zasoby i nie będziesz wypalał energii na błahostki. Najpiękniejsze sukcesy to takie, do których droga także jest lekkością, pasją oraz przyjemnością.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta

Nie daj się stresowi. Czasem lepiej jest się po prostu wycofać, zająć sobą, odpocząć i przeczekać wichurę. Nie masz wpływu na wszystko co dzieje się wokół. Rób swoje najlepiej jak umiesz i tak, byś czuł, że jesteś w porządku, a co do reszty… odpuść i zostaw to światu. Wszystko bez wątpienia poukłada się najlepiej samo. Zaufaj.

Rak

To dla Ciebie dobry czas. Czujesz w sobie wzbierającą pozytywną energię. Jesteś gotowy na ważne dla Ciebie zmiany i wzniesienie swojego życia na wyższy poziom. To dobry czas, a Ty jesteś wyposażony we wszystko, czego Ci potrzeba. Bądź strategiem i przygotuj długofalowy plan działania. Przyda Ci się i ułatwi kolejne etapy.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Bądź szczery sam ze sobą i pozwól sobie na pozytywne zmiany. Pomogą Ci w nich bliscy, tylko wykaż nieco elastyczności. Nie ulegaj obawom i wątpliwościom. Świetnie sobie poradzisz. I pamiętaj, że kiedy w Twojej duszy pojawia się szczere pragnienie zmiany, Wszechświat już ma dla Ciebie gotowe narzędzia i plan działania. Wsłuchaj się w siebie i daj się poprowadzić.

Panna

Twoje starania i zaangażowanie zaczynają odczuwalnie procentować. Wciąż dużo się dzieje w wielu obszarach Twojego życia. Wypracuj zdrowy kompromis, zarówno w relacjach zawodowych, jak i domowych. To nie będzie trudne i da Ci potrzebną siłę oraz wsparcie. Spokój i harmonia w relacjach z innymi oferują nam bezcenny komfort i dobrą energię każdego dnia.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

Pomimo lekkiego chłodu na zewnątrz, Twoje życie towarzyskie rozkwita. Dotyczy to nie tylko relacji czysto przyjacielskich i kumpelskich, ale także miłosnych. Wiele może się tu zadziać. Wyciągaj wnioski ze swojej przeszłości i staraj się wznosić aktualne relacje na wyższy poziom. Inni ludzie dają nam mnóstwo dobrej energii, która jest w życiu ważna. Pamiętaj, by zawsze zachować równowagę pomiędzy braniem, a dawaniem.

Skorpion

Przed Tobą nowy fascynujący etap w życiu. Długo się do niego przygotowywałeś i teraz nadszedł właściwy czas na realizację. Wykaż się rozsądkiem i cierpliwością, bo zmiany będą zachodzić etapami. Pamiętaj, że czas to niezbędny element każdego sukcesu. Zadbaj o dobre relacje z przychylnymi Ci osobami. Przyda Ci się wsparcie z zewnątrz.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Strzelec

Najwięcej dzieje się teraz w Twoich związkach i relacjach. Bardzo możliwe, że zaowocuje to zupełnie nowymi znajomościami w sferze prywatnej lub zawodowej, które przyniosą wiele korzyści obu stronom. Pamiętaj, by nie oceniać ludzi pochopnie i nie kierować się pozorami. Daj szansę każdemu i pozwól sobie go zwyczajnie i bez oczekiwań poznać. Możesz się miło zaskoczyć.

Koziorożec

Popadłeś w lekką stagnację. Czujesz się bezsilny i sfrustrowany? Skieruj swoją uwagę do wewnątrz i sprawdź co już dziś możesz zmienić w sobie i swoim podejściu do świata. Nie obwiniaj innych za swoje słabsze samopoczucie lub niepowodzenia. Niechęć rodzi niechęć. Weź swoje życie we własne ręce. Masz wszystko, czego Ci potrzeba do konstruktywnych zmian. Doceń życie. Doceń siebie i innych. Pozytywnie nastrój się na nadchodzącą wiosnę.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Alchemia Pisma

Pismo pętlowe

Zdjęcie: iStock.com/BrAt_PiKaChU

Kliknij po darmową prenumeratę!

Przy odrobinie wiedzy i spostrzegawczości możemy bardzo wiele powiedzieć o człowieku na podstawie jego indywidualnych cech i wyborów takich jak sposób poruszania się, mówienia, ubierania się, czy innych upodobań. Jedną z takich charakterystycznych cech jest także kształt pisma odręcznego. To skarbnica informacji. Jeśli wiesz jak patrzeć i na co zwrócić uwagę, możesz bardzo wiele dowiedzieć się o autorze rękopisu praktycznie bez słów - przynajmniej tych wypowiedzianych.

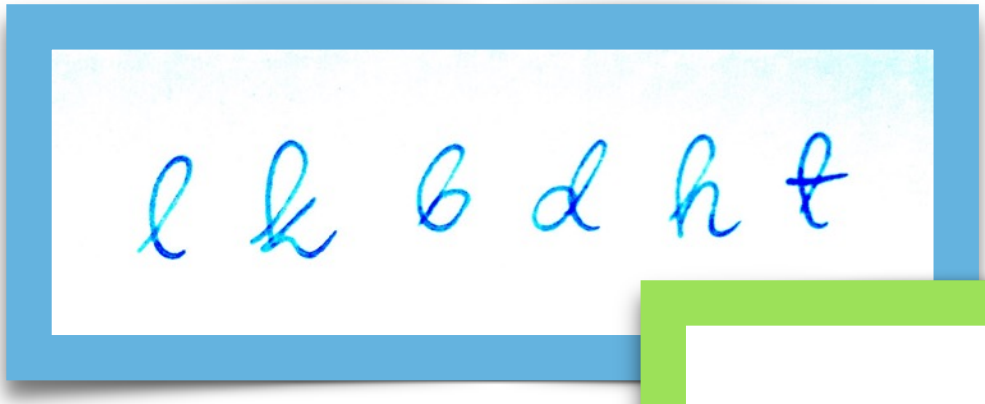
Dziś bliżej przyjrzymy się bardzo ciekawemu elementowi pisma, a mianowicie charakterystycznym pętelkom, które wielu z nas umieszcza w różnych częściach liter. Zobacz o czym konkretnie one świadczą w zależności od ich ulokowania.

Na początek poznaj pismo pętelkowe. Wygląda ono tak:

Wyraźne pętle w piśmie to przede wszystkim symbol refleksji, spojrzenia wstecz i analizowania wcześniejszych decyzji, czy zdarzeń, a także własnych odczuć z tym związanych. Pętle pojawiające się w literach interpretuje się precyzyjniej określając dokładne miejsce ich występowania - czy jest to dolna część pisma, środkowa, górna, czy może jednocześnie dwie lub nawet trzy z nich. Przekonaj się co to oznacza.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Pętle w górnej części liter



Górna część pisma powiązana jest przede wszystkim z takimi sferami życia jak ambicje, marzenia, plany, wyobraźnia.

Dlatego pętle w tej części liter zazwyczaj jeszcze bardziej uwidaczniają i wzmacniają te cechy w charakterze osoby piszącej. To uczuciowy marzyciel z bogatym życiem wewnętrznym.

Z kolei

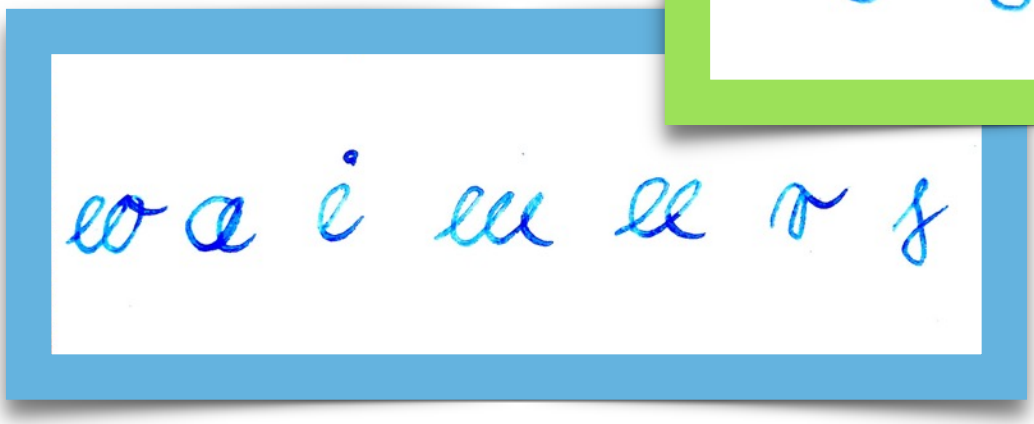
zupełny brak pętli w górnych częściach liter

to objaw rezygnacji i mniej lub bardziej świadomego zablokowania sfery uczuć oraz marzeń.

To bardziej działanie według zasad zdrowego rozsądku bez nadmiernego analizowania pod kątem odczuć, czy emocji.

Kliknij po darmową prenumeratę!

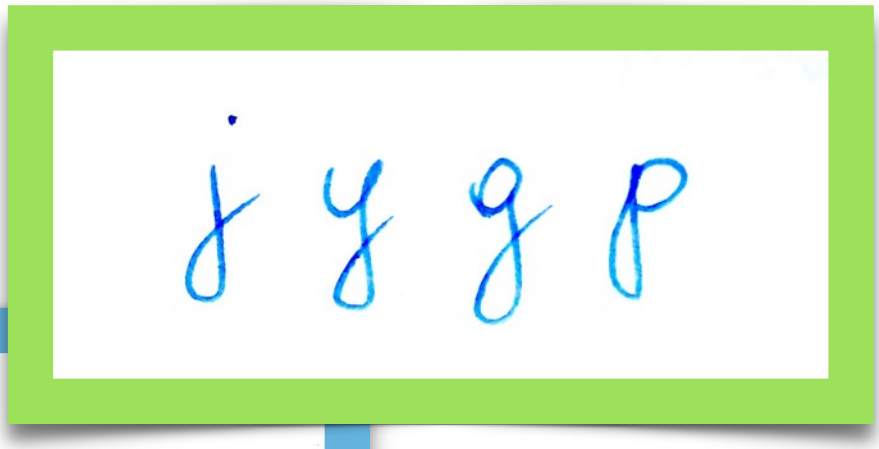
Wyraźne pętle w środkowej części liter



To wzmocnienie cechy silnego skupiania się na sobie i świadomego metodycznego działania tu i teraz.

To opieranie się na bieżących wnioskach i informacjach wynikających także z obserwacji otoczenia.

Pętle w dolnej części liter



Dolna część pisma świadczy o umiejętności radzenia sobie w sferze materialnej życia. To także symbol seksualności oraz otwartości na kontakt ze swoim podświadomym ja.

Dlatego im wyraźniejsze i większe pętle w dolej części liter, tym mamy do czynienia z większą otwartością i biegłością osoby w radzeniu sobie w tych właśnie sferach życia i przejawiania siebie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

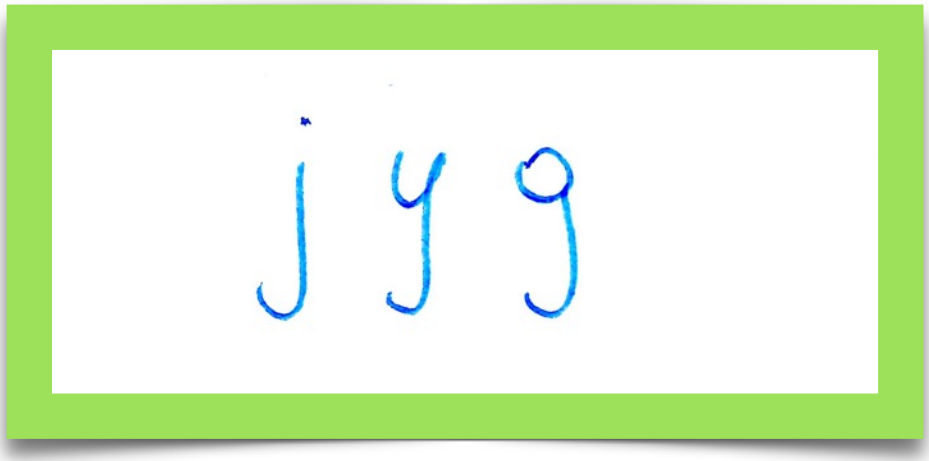
Natomiast

zupełny brak pętli w dolnej części liter

interpretuje się jako zamknięcie na swoją seksualność i kontakt z podświadomością. To często nieumiejętność wystarczającego radzenia sobie także w materialnym, przyziemnym aspekcie życia. I nie ma tu znaczenia jak długie są linie w dolnej części pisma, jeśli nadal są bez pętli.

Warto pamiętać, że zupełny brak pętli jest skrajnym, maksymalnym przypadkiem w analizie tej cechy pisma i oznacza maksymalne natężenie także powiązanych z nią cech osobowości, a nawet zupełne zablokowanie na pewne sfery życia. To z kolei może wywoływać ucieczkę w nadmierne przejawianie się na innym planie w życiu, gdzie osoba czuje się pewniej i bezpieczniej.

Pośrednim przypadkiem pomiędzy wyraźnym występowaniem lub całkowitym brakiem pętli w jakiejś części pisma są na przykład charakterystyczne haczyki w dolnej części liter, które nie są jednak domkniętą pętlą, ale nie są też linią prostą.



Kliknij po darmową prenumeratę!

Takiemu przypadkowi przypisuje się również średnie natężenie powiązanych cech osobowości lub przy analizie psychografologicznej nie bierze się ich pod uwagę w ogóle ze względu na zbyt małą wyrazistość.

Pamiętaj przy tym, że nadal obowiązuje tu zasada znalezienia złotego środka pomiędzy interpretacją wszystkich najważniejszych cech pisma.

Wtedy całościowe wnioski są najbardziej obiektywne i bliskie prawdy.

Im więcej cech pisma potwierdza jedną i tę samą cechę lub tendencję w charakterze osoby, tym bardziej możemy być pewni, że jest to słuszny wniosek mający swoje realne odzwierciedlenie w rzeczywistości.

Jak już wiesz pismo jest czymś, co może zmieniać się w czasie. Oznacza to, że na początku danego zapisu mogą występować pewne elementy pisma, które zanikają w jego dalszej części lub na odwrót, pewne elementy pisma pojawiają się dopiero w jego dalszej części, a nie występują na początku. Idąc tym tropem, zobacz jak interpretujemy zmiany pisma w czasie w odniesieniu do pętli.

Pętle w górnej części pisma, występujące tylko na początku zapisu

Symbolizują naturalną dla tej osoby uczuciowość i marzycielstwo, które jednak

Kliknij po darmową prenumeratę!

z czasem zostały zablokowane, stłumione i zracjonalizowane, najprawdopodobniej z powodu trudnych przeżyć, które ją spotkały.

Pętle w górnej części pisma, pojawiające się dopiero w dalszej części zapisu

Oznaczają osobę powściągliwą w okazywaniu swoich uczuć, zwłaszcza w początkowym etapie znajomości. Z czasem i w miarę nabierania zaufania, taka osoba rozluźnia się i coraz bardziej otwiera. Jest spontaniczna i swobodna.

Ta cecha pisma może oznaczać też trudne przeżycia we wczesnych etapach życia.

Pętle w dolnej części pisma, występujące tylko na początku zapisu

Pokazują naturalną zmysłowość i potencjał seksualny piszącego, które z czasem zostały jednak z pewnych powodów, a nawet zranień stłumione.

Pętle w dolnej części pisma, pojawiające się dopiero w dalszej części zapisu

Sugerują osobę, która swoją zmysłowość i potencjał seksualny odkryła i rozwinęła w znacznie późniejszym, niż zwykle ma to miejsce, okresie życia.

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,
27 luty 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, nagrania dźwiękowe, 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.

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

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?

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY MIESIĘC
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 7 (7) 08/2019
afirmacje
POWODZENIE I SUKCES
POSŁUCHAJ MP3
super
JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?
MIS TYBETA
JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

DUCHOWE PRZYCZYNY ALERGII
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
DOSKONAŁE ZDROWIE
POSŁUCHAJ MP3
JAK POKOCHAĆ SIEBIE?
DODATEK:
MUZYKA do masażu
NAJPOPULARNIEJSZE NEUTRALIZATORY SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

JAK STWORZYĆ KORZYSTNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 10 (10) 11/2019
DODATEK:
MUZYKA DO JOGI
PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN
afirmacje
PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO
POSŁUCHAJ MP3
SEKRET ŚWIADOMEGO KREOWANIA
PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

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

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

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?

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
JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW