HOROSKOP INSPIRACYJNY

ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla Ciała i Duszy

Nr 03/2021 (26)
dlacialaiduszy.pl

MASAŻ - KORZYŚCI DLA CIAŁA I DLA UMYSŁU

DEKRET AFIRMACYJNY – PRZEBACZAM WSZYSTKO INNYM

Zdjęcie: iStock.com/vaaseenaa (zdjęcie zmodyfikowano)

DIETA NA DOBRY NASTRÓJ

+ AFIRMACJE AUDIO MOC WDZIĘCZNOŚCI

Zdjęcie: iStock.com/BERKO85

AJURWEDYJSKIE ZŁOTE MLEKO - SPRAWDZONY PRZEPIS

CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/BERKO85

NAGRANIA AUDIO

Afirmacje Audio - Moc Wdzięczności

Wdzięczność uruchamia pozytywne zmiany. Im więcej w Tobie wdzięczności, tym pełniej otwierasz się na wszystko co najlepsze…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

ZDROWE ODŻYWIANIE

Dieta na dobry nastrój

To, że jedzenie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie wiemy wszyscy. Ale czy wiesz, że odpowiednim pożywieniem możesz także pozytywnie oddziaływać na swój nastrój?

Strona 10

Ajurwedyjskie Złote Mleko - sprawdzony przepis

Kurkuma to niezwykle ceniona przyprawa w wielu zakątkach świata. Poznaj uniwersalny przepis na ajurwedyjskie Złote Mleko z kurkumą w roli głównej…

Strona 19

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

ZDROWY STYL ŻYCIA

Masaż - korzyści dla ciała i dla umysłu

Masaż to odpowiedni dotyk wzmocniony energią miłości, życzliwości i czułości. Taki masaż daje wiele korzyści, nie tylko dla ciała, ale też dla duszy i umysłu…

Strona 23

Harmonia Domu: Jak wybudować energetycznie zdrowy dom?

Jeśli jesteś w tej chwili na etapie budowy domu, to możesz zadbać o jego korzystną energetykę już od samych fundamentów…

Strona 30

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

ROZWÓJ OSOBISTY

Anielskie Inspiracje - Szczęście

„Szczęście jest dla Ciebie naturalne, jest częścią Ciebie i nie musisz o nie zabiegać. Rozluźnij się, odpręż i odrzuć wszystko to, co zakłóca doświadczanie szczęścia…”

Strona 37

Świadome odchudzanie: Chcesz być szczupły? Przebacz innym Test podświadomości + Afirmacje + Dekret

Twoje ciało jest fizyczną materializacją Twojego wnętrza - Twoich myśli, emocji, zakorzenionych wyobrażeń. Każdego dnia tworzysz je i kreujesz podtrzymując pewne utrwalone mechanizmy…

Strona 38

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

MAGIA I WRÓŻBY

Horoskop Inspiracyjny

Chcesz coś w swoim życiu zmienić? Chcesz rozpocząć nowy etap? Zobacz co sugeruje Wszechświat… Zainspiruj się z nami POZYTYWNIE!

Strona 52

Numerologia: Mistrzowska Liczba 33 - Co w sobie kryje?

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

Strona 59

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
super
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
super
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?

JAK ŻYĆ PIĘKNIEJ, LEPIEJ I RADOŚNIEJ?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
HARMONIJNE RELACJE Z LUDŹMI
POSŁUCHAJ MP3
ZIOŁOWE WSPARCIE NA JESIEŃ
super
NAJWIĘKSZA TAJEMNICA PRZEBACZENIA SOBIE I INNYM

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

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

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?

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

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

Afirmacje Audio - **Moc Wdzięczności**

Wdzięczność uruchamia pozytywne zmiany. Im więcej w Tobie wdzięczności, tym pełniej otwierasz się na wszystko co najlepsze... Autor: Sławomir Mika

Zdjęcie: iStock.com/BERKO85

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!

Idealna dieta na dobry nastrój

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/amenic181

Kliknij po darmową prenumeratę!

To, że jedzenie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i kondycję naszego ciała, wiemy chyba wszyscy. Ale czy wiesz, że odpowiednim pożywieniem możesz także pozytywnie oddziaływać na swój nastrój i ogólne samopoczucie?

By tak się działo, w swojej diecie warto uwzględnić produkty, które dostarczają do naszego organizmu lub pomagają wytworzyć w nim konkretne substancje odpowiedzialne za odczuwanie przez nas szczęścia, spokoju i zadowolenia. Te substancje to przede wszystkim:

- ✓ witaminy i minerały, a w szczególności: witaminy z grupy B, witamina D oraz C, a także magnez, wapń, lit, selen, potas, chrom, żelazo, cynk i miedź,
- ✓ zdrowe tłuszcze zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ węglowodany złożone,
- ✓ wartościowe białka,
- ✓ a także inne cenne substancje, jak na przykład tryptofan, które przyczyniają się do produkcji w naszym ciele niezwykle ważnych dla naszego dobrego nastroju i samopoczucia neuroprzekaźników - serotoniny i dopaminy.

Co więc warto jeść, by mieć dobry nastrój? Przede wszystkim:

Warzywa i owoce

Oprócz bogactwa witamin i minerałów, dodadzą energii, nawodnią organizm i dostarczą cennego błonnika.

W szczególności polecane są tu banany, awokado, czereśnie, ananasy, dynia, kiełki, strączki i wszystkie warzywa o zielonej barwie.

Produkty pełnoziarniste

Jak pieczywo i makarony wytwarzane z mąki z pełnego przemiału, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane. Sycą na długo i wolno uwalniają energię, a dodatkowo są źródłem błonnika pokarmowego. Codzienna owsianka, która w ostatnich latach przebojem wróciła do łask, to doskonały pomysł na rozpoczęcie dnia w dobrym nastroju.

Produkty fermentowane

Kiszone warzywa (ogórki, kapusta) zawierają naturalne korzystne dla nas probiotyki, które przyczyniają się do poprawy nastroju. Podobnie sprawa wygląda w przypadku fermentowanych produktów mlecznych, jak kefir, maślanka, czy jogurt. Zadziałają podobnie.

Warto przy tym zwrócić uwagę, czy proces fermentacji przebiegał w wybieranych przez nas produktach naturalnie i bez dodatku sztucznych substancji. Najlepsze są te domowe.

Grzyby

To bogate źródło cennych pierwiastków śladowych, jak selen oraz witaminy D.

Kurkuma

A dokładnie kurkumina w niej zawarta posiada właściwości stymulujące układ nerwowy, przez co przeciwdziała nawet silnym wahaniom nastroju.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/vaaseenaa

Kliknij po darmową prenumeratę!

Pikantne przyprawy

Jak chili, czy pieprz - przyczyniają się do poprawy samopoczucia dzięki substancjom odpowiadającym jednocześnie za ich ostry, piekący smak. Te związki to kapsaicyna i piperyna.

Orzechy, nasiona i pestki

To doskonałe źródło zdrowych tłuszczów i wartościowego białka. Nie należy jednak przesadzać z ich ilością.

Oleje tłoczone na zimno

To najcenniejsze tłuszcze roślinne niezbędne do prawidłowej pracy naszego organizmu, w tym układu nerwowego.

Jajka

A zwłaszcza żółtko, które mimo niewielkich rozmiarów zawiera w sobie całe spektrum wartościowych składników. Jeśli coś za Tobą chodzi i nie wiesz co zjeść, spróbuj zjeść jajko, najlepiej ugotowane na miękko. To sprawdzony sposób na zaspokojenie bieżących potrzeb organizmu i pozbycie się zachcianek kulinarnych.

Ryby

Najlepiej tłuste i pochodzące ze sprawdzonego źródła. Zawierają w sobie mnóstwo ważnych dla nas kwasów tłuszczowych, których organizm sam nie wytwarza. Więc jeśli jadasz ryby, warto od czasu do czasu się na jakąś skusić.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Drożdże

To bogactwo witamin i minerałów, zwłaszcza witamin z grupy B.

Gorzka czekolada i kakao

Wszytko dzięki zawartej w nich teobrominie, która pozytywnie wpływa na nastrój i delikatnie pobudza.

Kawa

Kawa działa z kolei na nas stymulująco ze względu na kofeinę. Nie należy jednak z jej ilością przesadzać, bo można osiągnąć odwrotny skutek w postaci nadmiernego pobudzenia i uczucia niepokoju.

Zielona herbata i yerba mate

Oba napary oddziałują na nas podobnie jak kawa, czy czekolada, choć może nieco łagodniej. Zawierają podobne substancje wpływające na pracę układu nerwowego, a oprócz tego wiele innych cennych składników.

Poza tym, by czerpać maksymalną radość i przyjemność z jedzenia powinno ono być:

- zdrowe,
- smaczne,
- lekkostrawne,
- kolorowe,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- urozmaicone,
- jak najmniej przetworzone,
- jedzone w spokoju, świadomie i powoli, bez żadnych negatywnych emocji.

Czego zatem należy unikać, by czuć się dobrze?

- ciężkiego, tłustego, smażonego jedzenia,
- dań typu fast food i żywności wysoko przetworzonej,

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/monstArrr_

- słodyczy,
- używek - papierosów, nadmiaru alkoholu,
- nadmiaru kawy,
- sztucznych napojów energetycznych.

Co jeszcze warto robić, by trwale utrzymywać stabilne dobre samopoczucie?

Aktywność fizyczna

To ponadczasowe remedium na smutki. Dzięki niej nasz organizm wytwarza endorfiny, czyli „hormony szczęścia". To mówi samo za siebie i chyba każdy z nas zna to uczucie.

Wysiłek fizyczny - czy to spacer, czy każdy inny sport uprawiany w zgodzie z sobą i na miarę własnych możliwości, poprawią humor i dodadzą energii. Warto zażywać ruchu jak najczęściej, by po prostu czuć się dobrze na duchu i w ciele.

Sen

Nie sposób o nim nie wspomnieć. Kiedy jesteśmy niewyspani, znacząco obniża się nasz nastrój i postrzegamy świat w bardziej ponurych barwach. Dlatego warto dbać o wystarczającą i regularną ilość snu.

A gdy masz słabszy dzień i dopada Cię chandra, to może zamiast szukać nie wiadomo czego i gdzie, po prostu utnij sobie małą drzemkę? Z pewnością odczujesz różnicę w swoim samopoczuciu.

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!

Przepis na Ajurwedyjskie Złote Mleko

Zdjęcie: iStock.com/jchizhe

Kurkuma to niezwykle ceniona przyprawa w wielu zakątkach świata, a od kilku lat także i u nas. Wzmacnia, odkaża i przeciwdziała wielu schorzeniom. Lista jej zalet jest długa. Jeśli chciałbyś przeczytać więcej na temat kurkumy, zajrzyj koniecznie do poprzedniego numeru „Dla ciała i duszy". Znajdziesz tam obszerny artykuł na jej temat.

Dziś przedstawiamy Ci uniwersalny przepis na słynne ajurwedyjskie Złote Mleko właśnie z kurkumą w roli głównej.

By je przyrządzić potrzebujesz:

- 300 ml mleka, może być roślinne, ewentualnie wody,
- 1 płaska łyżeczka sproszkowanej kurkumy,
- szczypta czarnego pieprzu,
- opcjonalnie szczypta cynamonu, imbiru, wanilii, kardamonu, mielonych goździków lub anyżu.

Całość podgrzewamy na wolnym ogniu do temperatury około 60 stopni Celsjusza, od czasu do czasu mieszając. Wyłączamy grzanie i dodajemy:

- odrobinę (nie więcej, niż 1 łyżeczkę) masła klarowanego lub oleju kokosowego,
- 1 - 2 łyżeczki miodu (kiedy napój ostygnie do maksymalnie 40 stopni Celsjusza), syropu klonowego lub z agawy, ewentualnie brązowego cukru - do smaku.

Pijemy ciepłe. Najwięcej korzyści przyniesie wypijane regularnie rano przed śniadaniem.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nie zaleca się picia Złotego Mleka na noc ze względu na lekko pobudzające właściwości kurkumy.

Ciekawostka!

Jeśli zamierzasz często pić Złote Mleko możesz wcześniej przygotować sobie gotową pastę z kurkumy w większej ilości, którą w razie potrzeby tylko rozpuścisz w wybranym płynie - około 1 łyżeczki pasty na szklankę płynu.

Do przygotowania pasty potrzebujesz:

- około 30 gramów sproszkowanej kurkumy,
- do tego przyprawy smakowe jak powyżej - cynamon, imbir, kardamon według uznania i koniecznie czarny pieprz (około pół łyżeczki).

Wszystko to w niewielkim garnuszku zalewamy wodą - niewiele ponad poziom przypraw i redukujemy na wolnym ogniu do uzyskania gęstej papki.

Często mieszamy, żeby nie przypalić pasty.

Na koniec dodajemy całą lub pół łyżeczki masła klarowanego albo tłuszczu kokosowego.

Całość mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Przechowujemy w zamkniętym słoiczku w lodówce.

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!

Masaż korzyści dla ciała i dla umysłu

Zdjęcie: iStock.com/Ridofranz

Profesjonalny masaż leczniczy, wykonywany przez wykwalifikowanego specjalistę w gabinecie potrafi przynieść niesamowite rezultaty dla naszego ciała oraz zdrowia. Wie o tym każdy, kto choć raz takiego masażu spróbował.

Dziś jednak skupimy się na dużo prostszych, podstawowych technikach masażu, który może wykonać praktycznie każdy i to w domowym zaciszu.

Dziś spojrzymy na masaż jak na odpowiedni dotyk wzmocniony energią miłości, życzliwości i czułości.

Taki masaż daje również wiele korzyści, nie tylko dla ciała, ale też dla duszy i umysłu.

Łagodny intuicyjny masaż wykonany przez bliską kochającą osobę posiada cudowną moc. Możesz poprosić o niego partnera, przyjaciółkę lub możecie wykonać go sobie wzajemnie. To naprawdę dobra zabawa dająca wiele przyjemności i korzyści obu stronom.

Na początek przypomnijmy najważniejsze techniki masażu, które warto wykorzystać:

Głaskanie

zazwyczaj rozpoczyna i kończy każdą sesję masażu i polega na łagodnym głaskaniu wnętrzem dłoni masowanych partii ciała, przyzwyczajając je do dotyku.

Ugniatanie

to głębsze masowanie wybranych mięśni, na przykład pleców, ramion, pośladków, czy nóg. Najłatwiej wykonuje się je palcami, ewentualnie kostkami na wierzchniej części dłoni lub po prostu brzegiem dłoni. Ważne, aby ugniatanie mięśni

wykonywać z wyczuciem i odpowiednim nie za mocnym naciskiem. Ma ono sprawiać przyjemność i delikatnie rozluźniać mięśnie, a nie boleć.

Rozcieranie

to podobna do ugniatania technika masażu wymagająca podobnego wyczucia i odpowiedniej siły nacisku, uwzględniająca jednak małe przemieszczanie dłoni po masowanych partiach mięśni z ich jednoczesnym lekkim uciskiem. Nie rozciągamy przy tym skóry.

Rozcieranie to w zasadzie połączenie techniki głębszego głaskania (mięśni, a nie skóry) i ugniatania. Można wykonywać je palcami, brzegiem dłoni lub zamkniętą pięścią. Najczęściej masujemy w ten sposób plecy, nogi, pośladki, ramiona, kark, a także dłonie, stopy, a nawet okolice twarzy.

Oklepywanie

to rytmiczne i nie wywołujące bólu uderzanie w masowane partie mięśni brzegiem dłoni, pięścią lub otwartą dłonią.

Każda z tych technik może przybierać formę bardziej relaksującą i wyciszającą lub wręcz przeciwnie - energetyzującą i pobudzającą. Wszystko zależy od dynamiki masażu i przyjętej intensywności ucisku na mięśnie.

W obu przypadkach poruszamy się jednak zawsze w obszarze przyjemnych odczuć dla masowanej osoby, nigdy bólu. Bardziej intensywne lecznicze zabiegi pozostawmy specjalistom.

Ważne!

W trakcie masażu omijamy pachy, pachwiny, obszar pod kolanami,

Kliknij po darmową prenumeratę!

w zagięciu łokci oraz miejsca z widocznymi żylakami, czy obrzękami. Przeciwwskazaniem do wykonywania masażu jest też gorączka, czy stan zapalny. Wszelkie inne wątpliwości co do stanu zdrowia i masażu warto skonsultować z lekarzem.

Korzyści fizyczne płynące z masażu:

- rozluźnia mięśnie, niweluje ich napięcia,
- przyjemnie rozgrzewa ciało,

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Prostock-Studio

Kliknij po darmową prenumeratę!

- zmniejsza częstotliwość występowania skurczów mięśniowych,
- przywraca elastyczność i większą ruchomość stawów - głównie poprzez rozluźnienie mięśni wokół stawów,
- usuwa bóle wynikające z napięć mięśniowych - między innymi bóle głowy, karku, ramion, czy pleców,
- przyczynia się do pogłębienia oddechu, wykazuje pozytywny wpływ na cały układ oddechowy,
- wzmacnia ogólną odporność organizmu,
- usprawnia krążenie krwi i limfy w ciele,
- pozytywnie wpływa na ciśnienie,
- pomaga usuwać toksyny z organizmu,
- zmniejsza złogi, cellulit i obrzęki wynikające na przykład z zatrzymanej w organizmie wody,
- sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej i pozbywaniu się nadmiarowych kilogramów,
- ujędrnia skórę,
- poprawiając ukrwienie dotlenia i odżywia skórę, tkanki oraz narządy wewnętrzne,
- pomaga zachować młody wygląd,
- zmniejsza widoczność blizn,
- poprzez oddziaływanie na układ nerwowy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie narządów wewnętrznych,
- stymuluje i przyspiesza trawienie, usprawnia pracę jelit,

- wykazuje dobroczynne działanie na układ moczowo - płciowy,
- przyspiesza regenerację tkanek i mięśni po wzmożonym wysiłku.

Korzyści emocjonalne i duchowe płynące z masażu:

- uspokaja system nerwowy, redukuje stres, wycisza, uspokaja myśli, usuwa napięcia umysłu,
- wspomaga w organizmie produkcję substancji odpowiedzialnych za odczuwanie przez nas szczęścia, dzięki czemu pozytywnie wpływa na nasz nastrój i dobre samopoczucie,
- jest pomocny w walce z depresją,
- pomaga uwolnić się od nadmiernej presji i odpuścić kontrolę,
- wspomaga utrzymanie wewnętrznej harmonii, komfortu i balansu na co dzień,
- pomaga pozytywnie i z lekkością patrzeć na życie i codzienne sprawy,
- poprawia jakość i długość snu, ułatwia zasypianie,
- podnosi samoocenę,
- wpływa na większą akceptację samego siebie - zarówno swojego ciała jak i osobowości,
- zwiększa poczucie atrakcyjności,
- buduje zdrowy szacunek do siebie i swojego ciała,

- wzmacnia poczucie zasługiwania na dobro, uwagę, miłość i ciepło,
- redukuje odczuwanie nieprzyjemnych destrukcyjnych emocji - lęku, niepokoju, złości, irytacji, nienawiści, żalu itp.,
- neutralizuje nadmierne pobudzenie,
- pomaga dostrzec i pielęgnować w życiu dobre wartości oraz ustalać mądre priorytety,
- poprzez skierowanie naszej uwagi do własnego wnętrza, pozwala zatrzymać się na chwilę i lepiej zobaczyć, co jest w życiu naprawdę ważne,
- dodaje naturalnej lekkości i witalności, zwiększa zasób energii życiowej,
- wyraźnie zmniejsza psychiczne zmęczenie,
- rozjaśnia umysł,
- jest jednym ze sposobów doświadczania przyjemności,
- zapewnia dobroczynny dotyk i czułą bliskość oraz uwagę drugiej osoby, które działają kojąco niczym balsam dla duszy i są potrzebne każdemu z nas.

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

Harmonia Domu

Jak wybudować energetycznie zdrowy dom?

Zdjęcie: iStock.com/hikesterson

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jeśli jesteś w tej chwili na etapie budowy domu, to możesz zadbać o jego korzystną energetykę już dosłownie od samych fundamentów.

Dzięki temu dom będzie dla Ciebie i Twoich bliskich naturalnym wsparciem, pomagającym utrzymywać stały wysoki poziom energii życiowej. Jednocześnie skutecznie zneutralizuje dużą część niekorzystnych i obciążających człowieka energii otoczenia.

Po prostu będziecie czuć się w takim domu przyjemnie i dobrze. Będziecie potrafili w nim efektywnie wypoczywać i regenerować się zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Poniżej znajdziesz kilka praktycznych rad i wskazówek jak zbudować energetycznie zdrowy dom:

Sprawdź teren swojej działki budowlanej

Przede wszystkim domów nie powinno budować się na terenach, gdzie znajdują się groby lub cmentarze.

Przed wybraniem działki pod budowę domu, warto też sprawdzić czy w jej miejscu nie odbywały się dawniej jakieś bitwy. I jeśli tak było, to lepiej zrezygnować z zakupu tej działki.

Takie miejsca mają specyficzną energię, która potrafi utrzymywać się nawet przez wiele lat. Istnieje też prawdopodobieństwo, że znajdują się na nich szlaki astralne, których rozsądnie jest w miarę możliwości unikać.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zrezygnuj z miejsc, w które uderzył piorun

Nie powinno się też odbudowywać domu zniszczonego przez piorun. Pioruny najczęściej uderzają w miejsca silnie napromieniowane przez podziemne cieki wodne.

Tak więc, jeśli w jakiś dom uderzył piorun, to raczej na pewno znajduje się pod nim żyła wodna o dość dużej mocy.

Zmierz odległość od słupów elektrycznych i linii wysokiego napięcia

Aby uzyskać w domu korzystne i dobroczynne dla nas warunki, powinien on znajdować się w miejscu, które jest w jak największym stopniu wolne od wpływu szkodliwych promieniowań.

W tym celu dobrze jest, aby dom stał w odległości co najmniej 750 metrów od wszelkich słupów elektrycznych i linii wysokiego napięcia, a także od transformatorów dużej mocy i punktów rozrządu.

Poza tym, w idealnych warunkach dom powinien znajdować się w miejscu wolnym od szkodliwych promieniowań geopatycznych. W uzyskaniu tak szczegółowej ekspertyzy może pomóc nam wykwalifikowany radiesteta.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak zneutralizować szkodliwe promieniowanie „siatki szwajcarskiej”?

Znana jest pewna technika budowy domów chroniąca przed negatywnymi skutkami szkodliwych promieniowań, szczególnie tych pochodzących z „siatki szwajcarskiej”. Mianowicie chodzi o to, aby budując dom, jego ściany stawiać wzdłuż linii północ – południe i wschód – zachód.

Wybieraj tylko zdrowe materiały budowlane

Zdjęcie: iStock.com/Alextype

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nie bez znaczenia dla warunków energetycznych w domu są także materiały, z których został on zbudowany. Niektóre materiały posiadają na przykład naturalne właściwości tłumiące szkodliwe promieniowania. Należą do nich drewno oraz cegła.

Natomiast istnieje też wiele materiałów, które nawet same z siebie mogą być źródłem szkodliwych promieniowań i substancji toksycznych, dlatego warto ich unikać, a przed zakupem doradzić się fachowca.

Zadbaj o zdrowe fundamenty

Budując dom dobrze jest pomyśleć także o specjalnej zaprawie ekranującej. Można ją kupić gotową lub wykonać samemu.

Prosta zaprawa ekranująca może składać się z piasku kwarcowego, wapna i kości zwierząt zmieszanych ze skorupkami jaj.

Zaprawa ta umieszczona w całej piwnicy pod podłogami, doskonale neutralizuje szkodliwe promieniowanie żył wodnych i co najważniejsze skutecznie działa przez minimum kilkaset lat.

Metoda z bydłem

Zawsze można pokusić się też o skorzystanie z metody, którą z powodzeniem wykorzystywano już setki lat temu.

Wystarczy na planowane miejsce zakupu działki wypuścić bydło, jeśli takie oczywiście posiadamy lub możemy od kogoś „pożyczyć".

Kliknij po darmową prenumeratę!

Tam gdzie zwierzęta będą się kładły, można śmiało budować dom, ponieważ one nigdy nie wybrałyby na odpoczynek miejsca będącego pod wpływem szkodliwych promieniowań.

Dodatkowa porada

Dobrze pamiętać jest o tym, że nawet najdoskonalsze warunki energetyczne mogą z czasem ulec zmianie.

Dlatego warto zwracać uwagę na to, co się wokół nas dzieje, jak czujemy się w domu i jak czują się w nim nasi bliscy, w tym rośliny i zwierzęta.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, warto podjąć odpowiednie działania mające na celu wzmocnienie dobrej energii w domu i zneutralizowanie tej zakłócającej.

I na koniec mała uwaga – nie popadajmy w obłęd.

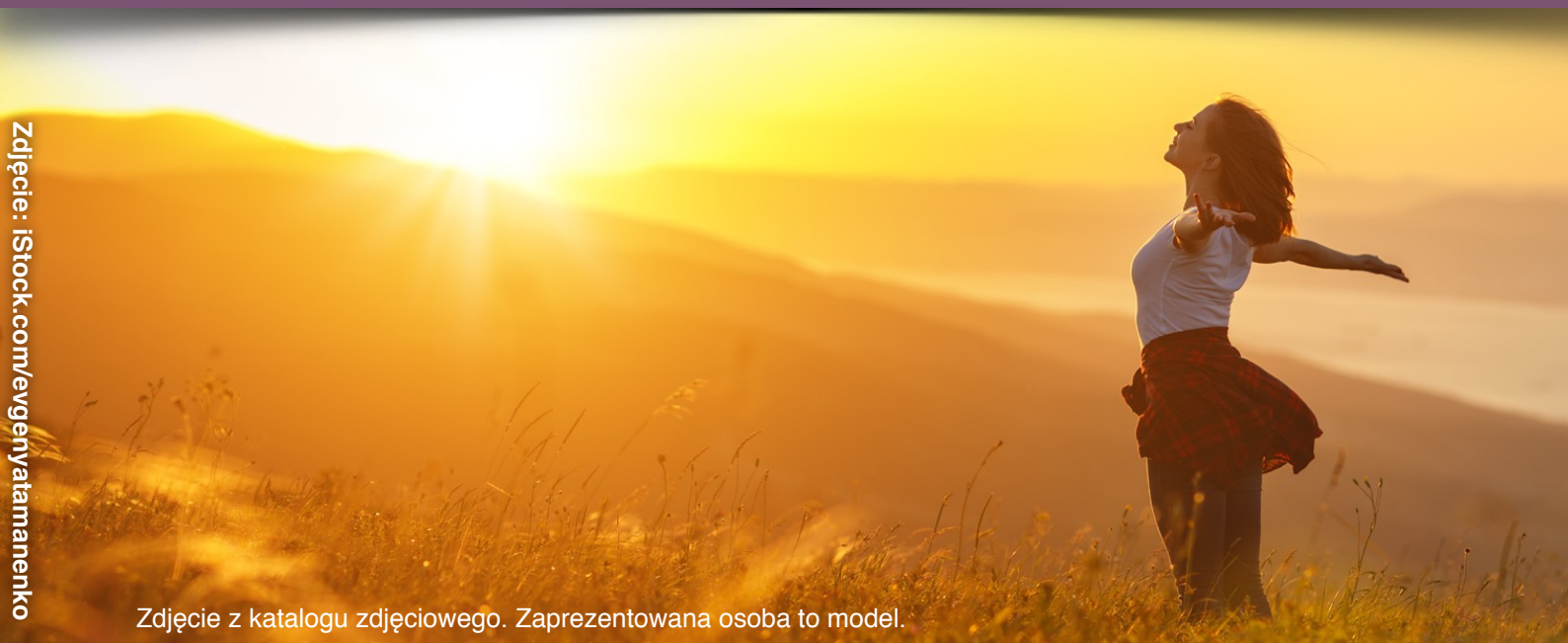
Czasem szukając działki budowlanej położonej w idealnych warunkach radiestezyjnych, możemy stracić na to dużo czasu i energii i niekoniecznie osiągnąć cel.

A przecież większość miejsc narażonych na wpływ niekorzystnych promieniowań można z powodzeniem zabezpieczyć za pomocą dostępnych urządzeń, takich jak neutralizatory, czy ekrany szkodliwych promieniowań.

Warto o tym pamiętać i kupując działkę budowlaną nie dążyć za wszelką cenę do znalezienia warunków „sterylnych”, bo i one po pewnym czasie mogą ulec zmianie.

Rozwój Osobisty

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



Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Anielskie Inspiracje:
Szczęście

„Szczęście jest dla Ciebie naturalne, jest częścią Ciebie i nie musisz o nie zabiegać. Rozluźnij się, odpręż i odrzuć wszystko to, co zakłóca doświadczanie szczęścia, które już w sobie masz.

Szczęście jest nieograniczone. Zawsze wystarczy go dla każdego. Kiedy Ty jesteś szczęśliwy, zyskuje na tym cały świat.

Doświadczanie szczęścia jest Twoją decyzją i Twoim wyborem. Wybieraj szczęście każdego dnia. Spodziewaj się dobra i dostrzegaj dobro wokół siebie, a będziesz mieć coraz więcej powodów do szczęścia i wdzięczności. Bądź spokojny, zasługujesz.

Z radością pomagamy Ci otwierać się na Twoje osobiste szczęście i spełnienie w każdej sferze życia. To nasza radość, gdy Ty swobodnie korzystasz z obfitości świata, który Cię otacza. Nie jesteś sam. Zawsze masz nasze wsparcie.”

Ilustracja: iStock.com/nadtytok

Kliknij po darmową prenumeratę!

Świadome odchudzanie: Chcesz być szczupły? Przebacz innym

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Twoje ciało jest fizyczną materializacją Twojego wnętrza - Twoich myśli, emocji, zakorzenionych wyobrażeń. Każdego dnia tworzysz je i kreujesz podtrzymując pewne utrwalone mechanizmy. Ale to także Ty masz realną moc, by zacząć wprowadzać określone zmiany w swoim ciele i w całym Twoim życiu. Jeśli chcesz zrobić to mądrze, trwale i gruntownie, nie istnieje lepsza droga jak zadziałać holistycznie, czyli całościowo na wszystkich płaszczyznach, które tworzą Ciebie jako istotę - jednocześnie materialną i duchową. Jedno i drugie istnieje w Tobie nierozłącznie.

Zdrowa dieta, ruch to niezwykle ważne elementy utrzymania dobrego zdrowia i harmonijnej sylwetki. To działania na płaszczyźnie fizycznej. By czuć się dobrze i lekko w swoim ciele trzeba także zadziałać w sferze duchowej i wyeliminować ciężar emocjonalny, który w sobie nosimy.

Pisaliśmy już o tym jak emocje takie jak strach, poczucie winy, czy żal do samego siebie zaburzają naszą energię i jak w obciążający sposób wpływają na ciało. Pokazaliśmy Ci proste i skuteczne sposoby jak ten ciężar z ciała i swojego umysłu uwolnić. Tych emocji, które mogą szkodzić jest więcej. Dziś bliżej przyjrzymy się jak żal do innych nas obciąża i jak sobie z nim poradzić, by cieszyć się lekkością ciała, życia i relacji międzyludzkich.

Nie masz wpływu na innych ludzi i na ich zachowanie. Masz za to wpływ na to, jakimi ludźmi się otaczasz i jak reagujesz na pewne ich zachowania.

Próby zmiany innych to strata czasu. Zamiast tego zajmij się sobą. Buduj w sobie szacunek, miłość i docenienie dla samego

siebie, bo im pełniej ich doświadczasz, tym czyściej potrafisz reagować na to, co dzieje się wokół Ciebie i nie ma to wpływu na Twoje samopoczucie.

Traktuj relacje z innymi jako lekcje i wyciągaj z nich dla siebie jak najwięcej. Doskonal siebie i własne reakcje. W to zawsze warto inwestować swoją energię. To procentuje. Nie bój się ludzi. Oni zawsze są inspiracją dla Ciebie, jeśli zechcesz tak właśnie na to spojrzeć. Nie oceniaj innych. Obserwuj raczej swoje odczucia i reakcje na innych i wyciągaj mądre wnioski.

A jeśli jest ktoś kto szczególnie zaszedł Ci za skórę i jest coś, co trudno Ci przebaczyć, pomyśl sobie, że to znów Ty zdecydowałeś o swojej reakcji na to zdarzenie. Nigdy nie jest za późno, by ją zmienić i spojrzeć inaczej, w sposób, który Ciebie uwolni od ciężaru żalu.

Spróbuj zrozumieć, co tak naprawdę kierowało tą osobą, jakie miała głębokie pobudki. Najczęściej, kiedy ktoś krzywdzi i kieruje energie przeciwko innym w jakikolwiek sposób, to pod tym wszystkim zwykle kryje się jego własne cierpienie. Nie znaczy to, że masz się na takie zachowania po raz kolejny narażać. Zdecydowanie nie, ale ich głębokie zrozumienie pomoże Ci uwolnić się od destrukcyjnego żalu, zamknąć sprawę w sobie i bez tego bagażu z lekkością iść dalej do przodu.

Głębokie zrozumienie sytuacji i zaangażowanych w nią osób, zwykle przynosi całkowite uwolnienie od ciężaru żalu.

Nie próbuj też wymierzać sprawiedliwości na własną rękę. Czasem trudno nam przebaczyć i odpuścić, bo trudno nam zaakceptować, że coś ujdzie osobie, do której czujemy żal

Kliknij po darmową prenumeratę!

na sucho. Swoim żalem często podtrzymywanym przez lata próbujemy ją ukarać, a tak naprawdę najbardziej karzemy samych siebie.

Podtrzymywany żal, złość i uraza szkodzą najbardziej nam samym.

To potężny ciężar, który nosimy w sobie.

Pamiętaj, że każda myśl, słowo i czyn są realną energią uruchomioną we Wszechświecie, która ma swoje konsekwencje i skutki. Słyszałeś o ruchu skrzydeł motyla, który potrafi wywołać huragan na drugiej półkuli? To powietrze wprawione w ruch,

Ilustracja: iStock.com/MatoomMi

które leci dalej. Podobnie jest z naszymi czynami, słowami, a nawet myślami. Dlatego nie próbuj wymierzać sprawiedliwości i nikogo karać. Każdy bez wyjątku prędzej czy później odczuwa następstwa swoich słów, czynów i intencji, nawet jeśli na początku nie zdaje sobie z tego sprawy.

Dobre intencje wysyłane w świat budują dobro wokół Ciebie, podobnie jak złe wywołują dyskomfort i brak harmonii. To uniwersalne prawo Wszechświata i tak samo działa dla każdego. Dlatego zostaw innych i konsekwencje ich czynów światu. Odpuść to napięcie w sobie i uzdrów sytuację po swojej stronie. To najlepsze, co możesz zrobić dla siebie.

Idealnie jest, kiedy potrafisz zareagować na nieprzyjemne energie i nieczyste intencje, kierowane do Ciebie przez kogoś w ten sposób, że po pierwsze nie bierzesz ich do siebie. Po prostu spływają one po Tobie, bo Twoja wysoka samoocena jest dla nich barierą nie do pokonania i nie są te energie w stanie w Ciebie trafić. Wiesz, że z Tobą nie harmonizują, nie należą do Ciebie, a do osoby, która je wysyła. Nie są Twoje i nie mają na Ciebie żadnego wpływu.

A jeśli jeszcze w jakiś sposób Ciebie dotkną, to potrafisz szybko puścić żal, wyciągnąć wnioski i czuć wdzięczność za tę sytuację, bo nauczyła Cię czegoś o sobie, pokazała co warto jeszcze w sobie zmienić. To jest reakcja na bardzo wysokim poziomie samoświadomości.

To, co Cię spotyka jest korzystne, bo pomaga Ci zrozumieć coś ważnego w sobie i wyciągnąć niezbędne wnioski. Zaakceptuj to i doceń. Weź odpowiedzialność za swoje życie i to, czego doświadczasz.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nie trać czasu i energii na niepotrzebny żal. Przebacz innym.

Test podświadomości

A teraz by pomóc Ci zobaczyć czego jeszcze nie przebaczyłeś innym, przeprowadzimy prosty test. Przygotuj sobie kartkę i coś do pisania, a następnie odpręż się, rozluźnij mięśnie i weź kilka głębokich, powolnych oddechów.

Teraz dokończ zdania, które za chwilę przeczytasz. Bardzo ważne, abyś nie zastanawiał się zbyt długo nad 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 negatywnych skojarzeń dotyczących tego zdania. Całość ćwiczenia staraj się wykonać dość szybko. Zaczynamy!

Dokończ poniższe zdania:

1. Nie mogę wybaczyć innym tego, że …
2. Nie potrafię wybaczyć mojemu ojcu tego, że …
3. Nie mogę wybaczyć mojej matce tego, że …
4. Nie potrafię wybaczyć mojemu bratu tego, że …

Kliknij po darmową prenumeratę!

5. Nie potrafię wybaczyć mojej siostrze tego, że …
6. Nie mogę wybaczyć mojej rodzinie tego, że …
7. Nie mogę wybaczyć mojej partnerce/ partnerowi tego, że …
8. Nie potrafię wybaczyć mojemu przyjacielowi/ przyjaciółce tego, że …
9. Nigdy nie wybaczyłem moim znajomym tego, że …
10. Nigdy nie wybaczę mojemu szefowi tego, że …
11. Nie mogę wybaczyć moim współpracownikom tego, że …
12. Trudno mi wybaczyć innym, że …
13. Wielu osobom nie mogę wybaczyć, bo …
14. Nie potrafię wybaczyć … (komu?) ranienia mnie.
15. Nie mogę wybaczyć … (komu?) oszukiwania mnie.
16. Nigdy nie wybaczyłem … (komu?) opuszczenia mnie.
17. Nie potrafię wybaczyć … (komu?) niedoceniania mnie.
18. Nie mogę wybaczyć … (komu?) braku szacunku do mnie.
19. Tak naprawdę nie mogę wybaczyć tego wszystkiego, bo …
20. A tak naprawdę nie chcę wybaczyć tego wszystkiego innym, bo …

I co dalej?

Teraz spośród wszystkich zdań wykreśl te, których nie

Kliknij po darmową prenumeratę!

dokończyłeś. Nie będą one nam już potrzebne. Następnie do wszystkich zdań, które dokończyłeś, ułóż przeciwstawną, pozytywną afirmację.
Na przykład:

Nie mogę wybaczyć mojej matce tego, że **o mnie nie dbała.**

Afirmacja:

Już teraz z głębokim zrozumieniem wybaczam wszystko mojej mamie.

Zdjęcie: iStock.com/Mikhail Spaskov

lub

Już teraz rozumiem i wybaczam mojej mamie całkowicie.

Wszystkie zdania, które dokończyłeś dostarczyły Ci niezwykle cennej wiedzy. Pokazały Ci czego tak naprawdę jeszcze nie wybaczyłeś innym. Teraz najlepsze, co możesz z tą wiedzą zrobić, to przemienić ją w przeciwstawną rzeczywistość, wybaczyć wszystko innym i doświadczyć ulgi w sobie oraz w swoim życiu.

Wybaczenie innym bardzo Ci się opłaca. Wybaczając innym robisz sobie ogromną przysługę.

Wykorzystaj do tego celu własne afirmacje i dekrety lub wybierz dla siebie coś z naszych propozycji. Niech te afirmacje i dekrety otwierają Cię na przebaczenie, ale pamiętaj, że by się ono całkowicie dopełniło, niezbędne jest dogłębne zrozumienie całej sytuacji i prawdziwych intencji zaangażowanych w nią osób. To podróż wgłąb siebie, która przynosi niesamowite rezultaty - uzdrawiające przebaczenie.

Najskuteczniejsze AFIRMACJE przebaczenia innym:

Już teraz wybaczam wszystko mojemu ojcu.

Już teraz wybaczam wszystko mojej mamie.

Wybaczam całkowicie mojemu bratu.

Wybaczam całkowicie mojej siostrze.

Już teraz wybaczam wszystko mojej rodzinie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Już teraz wybaczam całkowicie mojemu partnerowi/partnerce.

Już teraz wybaczam wszystko wszystkim moim dotychczasowym partnerom/partnerkom.

Wybaczam teraz mojemu przyjacielowi/przyjaciółce całkowicie.

Już teraz wybaczam całkowicie mojemu szefowi.

Już teraz wybaczam wszystko innym.

Przebaczam wszystkim, którzy źle mówili o mnie i o moim ciele.

Już teraz całkowicie rezygnuję z obwiniania innych.

Jestem całkowicie wolny od obwiniania innych za moją nadwagę.

Jestem wolny od obwiniania innych za moje niepowodzenia.

Ja biorę całkowitą odpowiedzialność za moje życie.

Już teraz biorę całkowitą odpowiedzialność za to jak wyglądam.

Bezpiecznie jest dla mnie wybaczyć teraz innym.

A jak mogę sprawdzić, czy już całkowicie komuś wybaczyłem?

Jest na to bardzo prosta metoda. Wyobraź sobie, że tę osobę, której chcesz przebaczyć spotyka coś naprawdę wspaniałego.

Jeśli podczas tego wyobrażenia czujesz złość, zazdrość lub jakieś inne negatywne emocje, to

znaczy, że jeszcze do końca nie przebaczyłeś i warto pracować nad tym dalej.

Jeśli natomiast w czasie tego wyobrażenia czujesz tylko radość, miłość i dobrze życzysz tej osobie, oznacza to, że Twoje przebaczenie wobec niej jest pełne i nie pozostał w Tobie już żaden żal do tej osoby.

Prawdziwie wybaczyć komuś, to nie oceniać i nie osądzać. To zrozumieć tę osobę, jej motywacje i zaakceptować ją taką jaką jest, ale nie pozwalać siebie przy tym ranić.

Przy takim podejściu żal znika, a relacje się uzdrawiają na tyle, na ile to możliwe z obu stron.

Prawdziwie wybaczyć komuś, to nie oceniać i nie osądzać. To zrozumieć tę osobę, jej motywacje i zaakceptować ją taką jaką jest, ale nie pozwalać siebie przy tym ranić.

DEKRET AFIRMACYJNY
Przebaczam wszystko innym

Otwieram się na całkowite przebaczenie i przebaczam teraz wszystkim, do których czuję żal. Wiem, że podtrzymując żale i urazy do innych, tak naprawdę najbardziej szkodzę sobie. Dlatego pozawalam sobie teraz przebaczyć wszystkim. Z radością i miłością pozwalam sobie uwolnić się od tego napięcia.

Wiem, że każde doświadczenie w moim życiu było mi potrzebne po to, by coś ważnego zrozumieć i pójść dalej. Zasługuję na to, by przebaczyć innym. Zasługuję na życie wolne od żalu, urazy i pretensji. Zasługuję na lekkość, radość, miłość i przyjemność w moim życiu. Dlatego akceptuję w sobie pełne przebaczenie innym. Wiem, że wybaczanie jest dla mnie czymś dobrym, korzystnym i w pełni naturalnym. Bezpiecznie jest dla mnie przebaczyć teraz wszystkim.

Kocham i doceniam siebie. Dbam o siebie i chcę dla siebie tego, co najlepsze. Dlatego z radością i ulgą rezygnuję z wszelkich żali, uraz i pretensji do innych ludzi. Przebaczam wszystko mojej mamie, przebaczam wszystko mojemu tacie. Przebaczam mojej siostrze i mojemu bratu.

Zdjęcie: iStock.com/LiliGraphie

Przebaczam wszystko wszystkim członkom mojej rodziny. Przebaczam wszystko mojemu obecnemu i wszystkim przesztym partnerom. Wiem, że to dla mnie korzystne i dobre. Dlatego przebaczam przyjaciołom, pracodawcom i współpracownikom. Przebaczam wszystko wszystkim ludziom, do których trzymałem w sobie żal. Już teraz uwalniam się od tego ciężaru.

Rezygnuję z oceniania i obwiniania innych. Przebaczam wszystkim całkowicie. Przebaczam żale i urazy, których jestem świadomy, a także te, które kryją się głęboko w mojej podświadomości. Pozwalam, by już teraz tak właśnie się stało.

Jestem wdzięczny za przebaczenie, którego doświadczam. Dziękuję sobie za to, że potrafię przebaczyć i tym samym pozbyć się ogromnego ciężaru ze swojego życia. Czuję się z tym cudownie lekko i przyjemnie. Z radością odkrywam, że wypełnia mnie czysta miłość do innych ludzi i fantastycznie się z tym czuję. Jestem wdzięczny za moje całkowite przebaczenie innym i pozwalam, by wspaniale rozpromieniało ono teraz moje życie i wszystkie relacje.

Zdjęcie: iStock.com/LiliGraphie

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/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Chcesz coś w swoim życiu zmienić? Chcesz rozpocząć nowy etap? Zobacz co sugeruje Wszechświat… Zainspiruj się z nami POZYTYWNIE!

Wodnik

To dla Ciebie czas spokoju i odpoczynku. Skieruj swoją uwagę na relacje z otaczającymi Cię ludźmi. Zachowaj zdrowy balans pomiędzy uczuciami, a rozsądkiem. Te chwile wytchnienia bardzo Ci się przydadzą i naładują Twoje akumulatory. Ciesz się chwilą i porozpieszczaj się trochę.

Ryby

Zacznij działać. Obecna sytuacja wymaga od Ciebie nieco więcej zaangażowania. Masz już wszystko, czego Ci trzeba, by osiągnąć sukces. Jesteś w pełni gotowy, więc nie bój się wykonać pierwszego kroku i wziąć spaw w swoje ręce. Wszechświat Ci sprzyja. Wszystko będzie dobrze.

Ilustracje: iStock.com/chekat

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

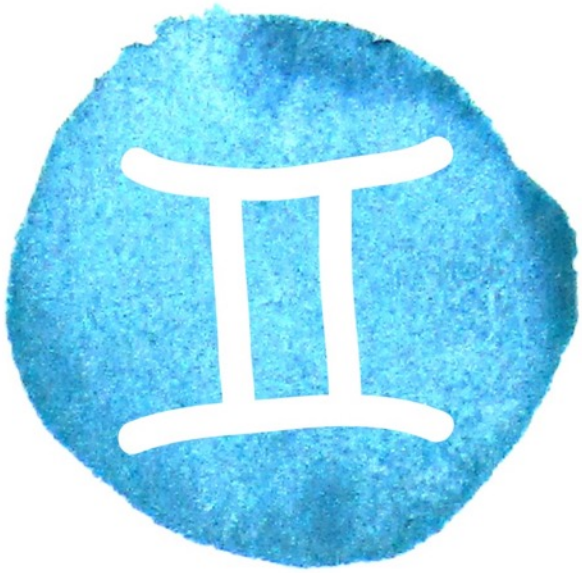
Życie to nauka zachowania we wszystkim zdrowego umiaru i idealnego balansu. Ciebie też to dotyczy. Zamiast miotać się pomiędzy skrajnościami - stagnacją lub nadmiarem własnej energii, wypracuj w sobie mechanizmy, które wprowadzą do Twojego życia upragnioną równowagę. Ćwicz swój umysł. Z Twoim potencjałem możesz osiągnąć naprawdę wiele!

Byk

Nie podejmuj pochopnych decyzji i umiejętnie dopasowuj się do tego, co dzieje się wokół Ciebie. Takie postępowanie przyniesie Ci wiele korzyści przy jednocześnie małym wydatku energetycznym z Twojej strony. Pamiętaj o szacunku do ludzi, którzy Cię otaczają. Zmiany, które w Tobie zachodzą są nieuniknione i pozytywnie zaskoczą nawet Ciebie. Tak trzymaj!

Ilustracje: iStock.com/chekat

Kliknij po darmową prenumeratę!



Bliźnięta

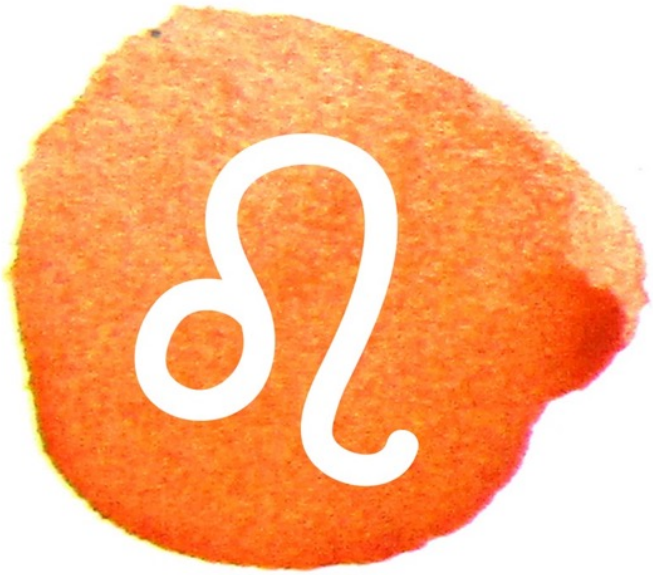
To dla Ciebie dynamiczny czas i dość dużo dzieje się praktycznie na każdej płaszczyźnie Twojego życia. Jednak dzięki Twojej wrodzonej pozytywnej energii i umiejętności elastycznego dopasowania się, świetnie poradzisz sobie z każdym wyzwaniem. Pamiętaj, by słuchać siebie i nie dać się zmanipulować innym. Twoje potrzeby i odczucia są ważne.

Rak

To czas, kiedy wiele spraw w Twoim życiu będzie się klarować i układać. Warto wykazać się wtedy akceptacją, cierpliwością i ufnością do tego, co zachodzi. Zajmij się sobą i pozwól rzeczom po prostu się dziać. Podejmij działanie, gdy wyraźnie poczujesz, że masz to zrobić. Śmiało korzystaj ze wsparcia życzliwych Ci ludzi. Sukces i powodzenie są nieuniknione.

Ilustracje: iStock.com/chekat

Kliknij po darmową prenumeratę!



Lew

To dla Ciebie aktywny czas działania. Wyzwania będziesz podejmować z entuzjazmem. Wszechświat wspiera Twoją energię. Przewartościuj swoje priorytety i określ, co naprawdę w życiu liczy się dla Ciebie najbardziej. Dbaj o to, by tego nie stracić. Zainteresuj się też swoim zdrowiem i kondycją. To dobry moment. Nadchodzą pozytywne zmiany.

Panna

Twoje szczęście zależy od Ciebie. Wybieraj je i stwarzaj świadomie każdego dnia. Wykorzystaj do tego swoją naturalną kreatywność. Stawiaj na sprawdzone rozwiązania i relacje. Bądź spokojny i nie trać swojej energii na niepotrzebne konflikty, czy emocje. Czas działa na Twoją korzyść. Z pozytywnym nastawieniem i ufnością obserwuj to, co się dzieje.

Ilustracje: iStock.com/chekat

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

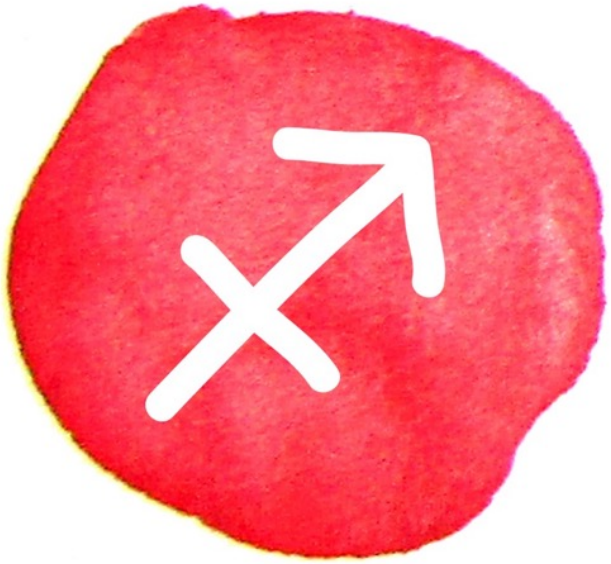
Jesteś teraz na fali. Osobiście i towarzysko. Kontakt z drugim człowiekiem zawsze ubogaca, a Ty potrafisz z relacji z innymi naprawdę wiele teraz wyciągnąć. Wiele rzeczy przychodzi Ci intuicyjnie i z łatwością. Trafiasz dokładnie w punkt. Wykorzystaj jak najlepiej ten sprzyjający czas. Realizuj swoje wspaniałe cele. Ciesz się przy tym życiem i baw wyśmienicie!

Skorpion

Powoli się rozkręcasz i nabierasz tempa. Twoja wrażliwość przeradza się stopniowo w przedsiębiorczość i aktywną twórczość. Wszystkie te cechy są ważne i potrzebne do osiągania spektakularnych sukcesów. Ty to potrafisz. Stać Cię na wiele i doskonale o tym wiesz.

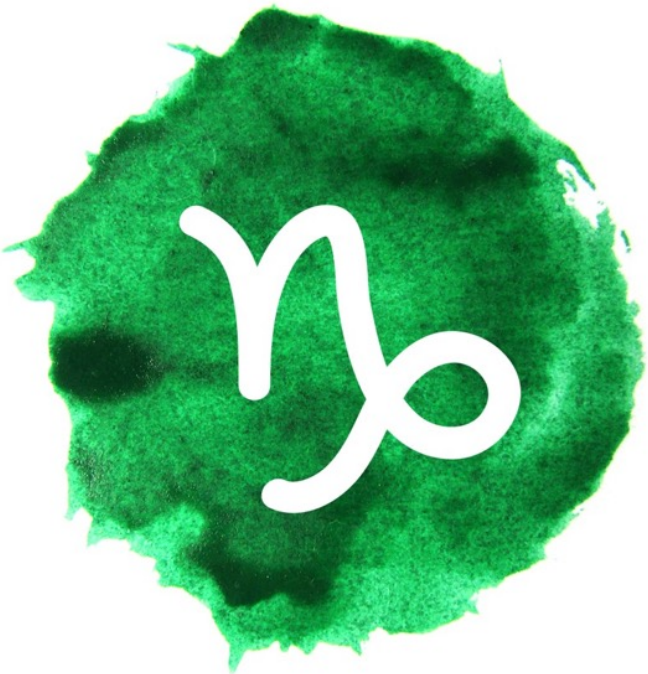
Ilustracje: iStock.com/chekat

Kliknij po darmową prenumeratę!



Strzelec

Odczuwasz negatywne skutki nadmiernej presji i zagęszczonej atmosfery? Odpuść i wycofaj się na chwilę. To najlepsze co możesz zrobić przede wszystkim dla siebie. Nie obawiaj się, nic się przez to nie zawali. Złapiesz zdrowy dystans i obiektywniej spojrzysz na otoczenie, a pewne sprawy… poukładają się same. Tylko spokojnie.



Koziorożec

Warto, byś poskromił swój ognisty temperament i chęć dominacji, jeśli chcesz zachować spokój i harmonię w swoich relacjach. Opanuj swój wewnętrzny ogień i znajdź konstruktywne ujście dla swojej energii. Pamiętaj, że każdy ma swoją prawdę i to jest w porządku. Nie ma innej drogi jak akceptacja dla odmienności innych. Bądź sobą nie wyrządzając przy tym przykrości innym. Dzięki temu odnajdziesz osobiste szczęście i spełnienie.

Ilustracje: iStock.com/chekat

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologia: Mistrzowska Liczba

33

Ilustracja: iStock.com/Valerii Minhirov

Co w sobie kryje?

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 właśnie jej osobowości. Zobacz jaka jest i jak przejawia się w różnych sferach życia.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Mistrzowska Liczba 33 i jej osobowość

Mistrzowska 33 to zdecydowanie nie jest początkujący mistrz. Osoba, którą charakteryzuje ta wibracja osiągnęła już bardzo wysoki etap w swoim rozwoju oraz świadomości i to niezależnie od religii, czy światopoglądu, jakie wyznaje. Posiada silenie rozwiniętą intuicję oraz głębokie zrozumienie otaczającej rzeczywistości, co umiejętnie wykorzystuje w swoim życiu.

Jej głównym życiowym priorytetem i pasją jest dzielenie się swoją wiedzą oraz świadomością z innymi ludźmi. Robi to spontanicznie i swobodnie, przede wszystkim inspirując innych własnym życiem i przykładem. Ma niezwykłą umiejętność wydobywania z ludzi tego, co jest w nich piękne, czyste i dobre. Pragnie zaszczepiać w innych uniwersalną miłość, życzliwość i łagodność.

Zwykle bardzo szybko ludzie zaczynają traktować ją jako swego rodzaju mentora, przewodnika, czy nauczyciela. 33 potrafią naprawdę wiele ofiarować z siebie innym ludziom.

Są przy tym niezwykle błyskotliwe, inteligentne i kreatywne. Nie można odmówić im rozsądku i umiejętności panowania nad własnymi emocjami. Są uosobieniem spokoju i delikatności. W życiu cenią sobie ład, prostotę i harmonię. Dążą do utrzymywania nieustannej równowagi w każdej dziedzinie. I o ile wobec innych są łagodne i akceptujące, to wobec samych siebie bywają wymagające i krytyczne.

Numerologiczne 33 hołdują takim wartościom jak sprawiedliwość, pokój oraz prawda. Nie tolerują kłamstwa i źle znoszą, kiedy ktoś bez serca traktuje je same lub innych ludzi. Są wrażliwe i doceniają piękno w każdym wymiarze.

Kliknij po darmową prenumeratę!

To urodzeni esteci, przez niektórych porównywani nawet do istot anielskich.

Mają w sobie wiele uroku i światła oraz prostej dziecięcej radości i zachwytu nawet z małych rzeczy. Są przy tym niezwykle naturalne, co dla otoczenia bywa ujmujące i rozbrajające. Posiadają w sercu wiele ufności do ludzi i świata. Są otwarte i pogodne. Mają wręcz tendencję do idealizowania swojego otoczenia, co czasem bywa dla nich zgubne i rozczarowujące. To marzyciele i intelektualiści, nierzadko bujający w obłokach.

Jeśli chodzi o wady numerologicznej 33 to wśród nich można wymienić niezaradność, niezdecydowanie i przewrażliwienie.

Mistrzowska Liczba 33 i jej relacje z ludźmi

Ilustracja: iStock.com/flowgraph

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ludzie uwielbiają numerologiczną 33 dzięki jej bardzo atrakcyjnej i przyciągającej aurze, pełniej ciepła, wsparcia i życzliwości. To wspaniali i oddani przyjaciele, którzy z cierpliwością wysłuchają i obdarzą dobrą radą, a gdy zajdzie taka potrzeba, postawią nawet dobro innych ponad swoje własne. Ludzie dobrze czują się przy 33 i lgną do niej, czasem nawet sami nie bardzo rozumiejąc dlaczego tak silnie ich przyciąga.

Czują się przy niej naprawdę zaopiekowani, ważni i co istotne w pełni akceptowani i nieoceniani. Numerologiczna 33 jest przy tym pełna poczucia humoru, szacunku i zrozumienia dla odmienności drugiego człowieka. Jest taktowna, a swoim spokojem i opanowaniem na starcie koi emocje innych. 33 nie cierpi konfliktów, dlatego chętnie szuka kompromisów i wierzy, że zawsze taki można odnaleźć, jeśli obie strony okażą dobrą wolę.

Co ciekawe, nie działa to tylko w jedną stronę. Numerologiczne 33 w swojej wrażliwości, by czuć się dobrze, realizować się i przejawiać pełnię swoich możliwości, także potrzebują wiele ciepła oraz serdeczności. Potrzebują w swoim otoczeniu po prostu dobrych, kochających i życzliwych ludzi. Nie jest to trudne, bo z reguły dostają od innych z powrotem to, czym sami ich obdarzają.

Mistrzowska Liczba 33 i miłość

33 potrzebuje miłości do życia i funkcjonowania. W związku jest wierna, lojalna, kochająca i czuła. Jest także stała w uczuciach. Pragnie budować trwałe, szczęśliwe życie rodzinne oparte na solidnych fundamentach.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dla bliskich jest w stanie oddać całego siebie, a rodzinę stawia ponad osobiste priorytety.

Z numerologiczną 33 zdecydowanie można zbudować trwały i szczęśliwy związek. Należy przy tym pamiętać, że ona bardzo poważnie traktuje te sprawy i dlatego źle znosi kłamstwa, brak lojalności, czy oszukiwanie. W życiu codziennym trzeba zaakceptować, że 33 potrafi być nieobecna i odlatywać myślami. Czasem warto po prostu umiejętnie pomóc zejść jej na ziemię.

Mistrzowska Liczba 33 i jej życie zawodowe

Numerologiczna 33 posiada wiele cennych umiejętności oraz nieprzeciętną świadomość, którymi dodatkowo dzieli się z łatwością i w zrozumiały dla innych sposób.

Dlatego doskonale sprawdzi się w pracy nauczyciela, trenera, mentora, a nawet osoby duchownej. W końcu dzięki swojemu bogatemu wnętrzu, w sferze duchowości i filozofii ma wiele do powiedzenia.

Jej wrażliwość i wrodzona empatia sprawiają, że odnajdzie się także w roli terapeuty, psychologa, czy mediatora. 33 jak mało kto potrafi zrozumieć drugiego człowieka i jeśli znajdzie dla siebie pracę, w której będzie mogła pomagać i wspierać innych, będzie wniebowzięta. Dlatego wśród 33 można nierzadko spotkać lekarzy, pielęgniarki, czy wszelkiej maści opiekunów osób starszych, chorych oraz dzieci.

33 kryje w sobie też wiele talentów artystycznych, więc śmiało może wybrać w swoim życiu karierę aktora, muzyka, tancerza, czy chociażby artysty malarza, poety… Jej silne i ugruntowane poczucie prawdy

Kliknij po darmową prenumeratę!

i sprawiedliwości czyni z niej również doskonałego sędziego lub adwokata.

Numerologiczna 33 to doskonały współpracownik, który świetnie odnajduje się w grupie i woli współdziałać z innymi, niż wyłącznie na własną rękę. Cechuje go przy tym nieprzeciętna inteligencja, pracowitość i dyscyplina. To wysoko ceniony, dobry pracownik - uczciwy i lojalny, któremu można zaufać i bez wątpliwości powierzać odpowiedzialne zadania.

Jako że 33 doskonale radzi sobie z innymi ludźmi, to zwykle bez większego wysiłku zdobywa sympatię, szacunek i zaufanie otoczenia. Dzięki temu w niewymuszony i naturalny sposób, jakby przy okazji, potrafi zapracować na niemały sukces w swojej dziedzinie. Ważne tylko, by woda sodowa nie uderzyła jej wtedy do głowy.

Co prawda nie jest to zbyt prawdopodobne, ale warto pozostać czujnym.

Mistrzowska Liczba 33 i pieniądze

33 zawsze ma pieniądze i przychodzą one do niej bez większego wysiłku, choć na pewno nie są one jej celem życiowym same w sobie. Nie narzeka na ich brak, ale specjalnie na nich się nie koncentruje. Po prostu zwykle ma wystarczające środki na to, czego jej potrzeba.

Ponad materię zdecydowanie wyżej stawia własny rozwój osobisty i duchowy. Jeśli jednak zdarzy się, że 33 oddali się od swojej naturalnej drogi i harmonii, to w konsekwencji może popaść też w kłopoty finansowe.

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 marzec 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
SWIADOME 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?

JAK ŻYĆ PIĘKNIEJ, LEPIEJ I RADOŚNIEJ?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
HARMONIJNE RELACJE Z LUDŹMI
POSŁUCHAJ MP3
ZIOŁOWE WSPARCIE NA JESIEŃ
NAJWIĘKSZA TAJEMNICA PRZEBACZENIA SOBIE I INNYM

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

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

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?

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

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