POZYTYWNY HOROSKOP

ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla Ciała i Duszy

Nr 04/2021 (27)
dlacialaiduszy.pl

AJURWEDA: NAJLEPSZA DIETA DLA PRZEWAŻAJĄCEJ DOSZY VATA

JAK ZAUFAĆ SWOJEMU SZCZĘŚCIU?

PROSTE I SKUTECZNE SPOSOBY NA BALANSOWANIE WŁASNEJ ENERGII

Zdjęcie: iStock.com/LightFieldStudios

(Zdjęcia wykorzystane na okładce zmodyfikowano)

PASTA ZE SŁONECZNIKA I SUSZONYCH POMIDORÓW

Zdjęcie: iStock.com/los_angela

+ DŹWIĘKI NATURY ŚPIEW PTAKÓW

Zdjęcie: iStock.com/jcarpe03

CO TO SĄ **DEKRETY AFIRMACYJNE** I DLACZEGO SĄ TAK CENNE?

CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/jcarpe03

NAGRANIA AUDIO

Dźwięki Natury - Śpiew Ptaków

Niech ten niezwykły wiosenny koncert Natury przeniesie Cię do krainy błogości i odprężenia. Zamknij oczy i posłuchaj…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

ZDROWE ODŻYWIANIE

Ajurweda: Najlepsza dieta dla przeważającej doszy Vata

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

Strona 10

Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów

Szukasz pomysłu na zdrowy i ciekawy dodatek do codziennych kanapek. Wypróbuj koniecznie ten przepis…

Strona 19

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

ZDROWY STYL ŻYCIA

Proste i skuteczne sposoby na balansowanie własnej energii

Człowiekowi potrzeba do życia wielu różnych energii w odpowiednich proporcjach. Dzięki nim może się on cieszyć świetnym zdrowiem i doskonałym samopoczuciem…

Strona 23

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: Żołądek

Ciało, umysł i dusza to elementy składowe jednej spójnej całości jaką jest człowiek. Jedno nie istnieje bez pozostałych…

Strona 30

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

ROZWÓJ OSOBISTY

Anielskie Inspiracje - Bezwarunkowa Miłość i Akceptacja

„Kochamy Cię i akceptujemy dokładnie takiego, jakim jesteś. Dla nas już jesteś doskonały…"

Strona 34

Jak zaufać swojemu szczęściu?

Nie musisz nikogo prosić o szczęście, nie musisz nikogo pytać o zgodę. Ty masz być szczęśliwy, to dla Ciebie naturalne…

Strona 35

Co to są dekrety afirmacyjne i dlaczego są tak cenne?

Zadaniem dekretu jest usunięcie z Twojego umysłu wszelkich negatywnych wyobrażeń, intencji i nastawień…

Strona 39

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

MAGIA I WRÓŻBY

Horoskop Inspiracyjny

Chcesz coś w swoim życiu zmienić? Chcesz podjąć ważną decyzję? Zobacz co podpowiada Ci Wszechświat… Zainspiruj się z nami POZYTYWNIE!

Strona 44

3 kroki by wahadło zaczęło działać

Choć wahadło jest uznawane za magiczne narzędzie, to tak naprawdę tylko wzmacnia to, co sam w sobie czujesz…

Strona 51

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.

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA NA DOBRY SEN
afirmacje
POKOCHAJ SIEBIE
POSŁUCHAJ MP3
JAK ZDOBYĆ TO, CZEGO PRAGNIESZ?
SPOSÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

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 cia 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

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

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO RELAKSACJI
KWIATY OCZYSZCZAJĄCE POWIETRZE
afirmacje
Uwalniające Przebaczanie
POSŁUCHAJ MP3
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?

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

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

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

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?
super
JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?
NAJWAŻNIEJSZE 4 KROKI BY UZDROWIĆ SWÓJ ŚWIAT
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW

Reklama własna Wydawcy

„Łączymy Ekspertów, by dawać Wam więcej! Dołączysz?

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

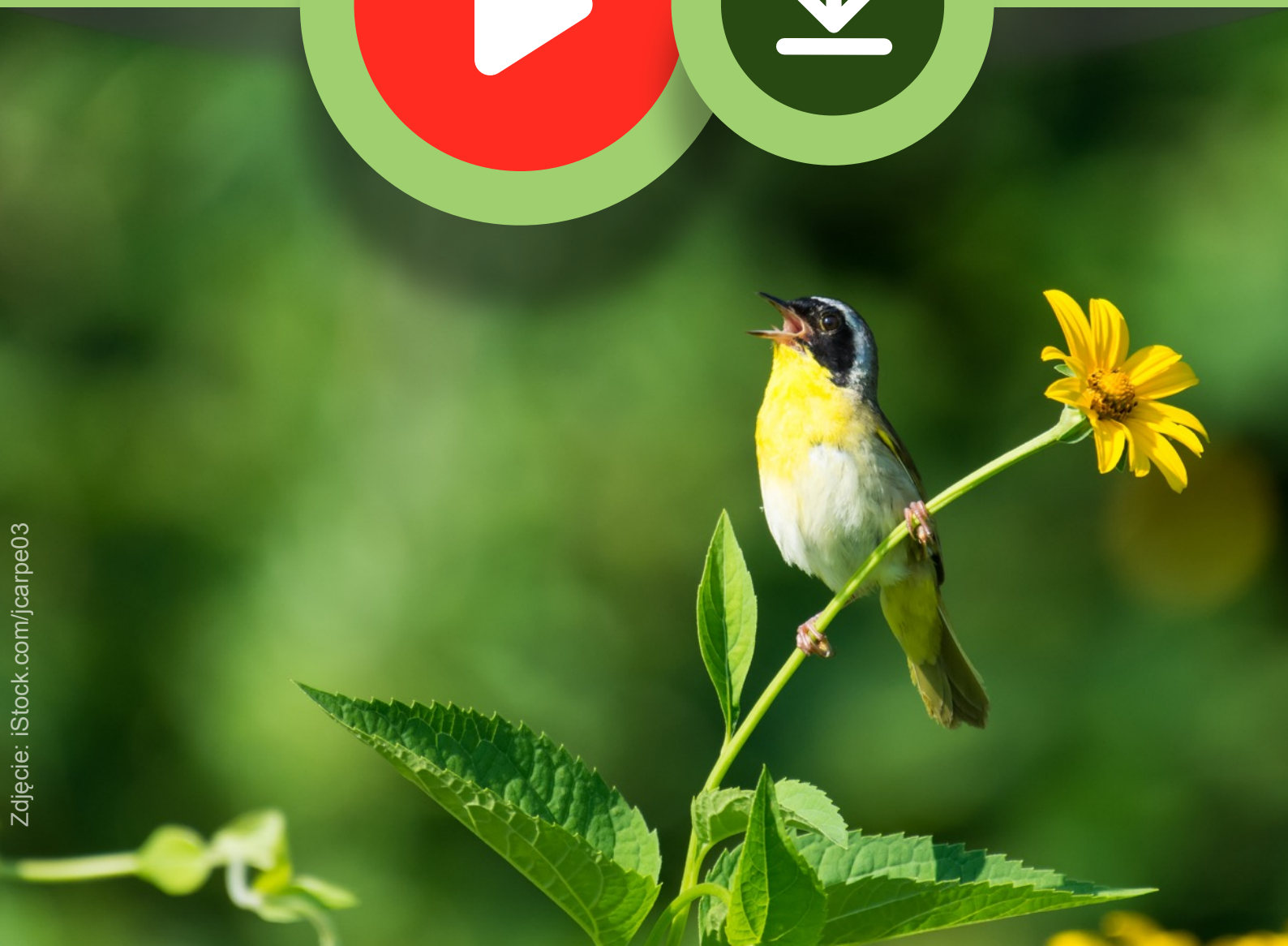
Sławomir Mika
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy"

DOŁĄCZAM jako Ekspert

DLA CIAŁA I DUSZY

DŹWIĘKI NATURY
ŚPIEW PTAKÓW

Niech ten niezwykły wiosenny koncert Natury przeniesie Cię do krainy błogości i odprężenia. Zamknij oczy i posłuchaj...



Zdjęcie: iStock.com/jcarpe03

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!

Ajurweda: Najlepsza dieta dla przeważającej doszy Vata

Zdjęcie: iStock.com/vaaseenaa

Kliknij po darmową prenumeratę!

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

Nauka Ajurwedy opisuje każdego człowieka jako unikalną kombinację trzech dosz: Vata, Pitta i Kapha. Każda dosza stanowi z kolei parę dwóch żywiołów. To, która dosza dominuje u danej osoby, warunkuje jej indywidualne cechy osobowości, wygląd oraz liczne naturalne predyspozycje.

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

Dokładną charakterystykę wszystkich trzech dosz znajdziesz w numerach 10/2020, 11/2020 oraz 12/2020 „Dla ciała i duszy". Dzięki tym szczegółowym opisom łatwiej rozpoznasz, która dosza dominuje u Ciebie.

Pamiętaj przy tym, że bardzo często zdarza się tak, że inna dosza dominuje u tej samej osoby na poziomie umysłu, a inna na poziomie ciała.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dziś bardziej skupimy się na aspekcie ciała w zindywidualizowanym odniesieniu do doszy Vata.

Vata
Eter + Powietrze

Zobacz jakie pokarmy i jakie smaki służą Vata, a jakie wręcz przeciwnie.

Bardzo ważne jest, by wiedzieć, że kiedy nasze dosze pozostają we wzajemnej naturalnej dla siebie równowadze - kiedy jesteśmy zdrowi i czujemy się dobrze, to spontanicznie wybieramy pokarmy i smaki, które nam służą i wzmacniają stan równowagi. Kiedy natomiast ta harmonia jest zaburzona, to bardzo często sięgamy po produkty spożywcze jeszcze bardziej wytrącające nas z równowagi. Warto o tym pamiętać.

Nie da się też zmienić swojej osobowości i psychiki, jedząc pokarmy korzystne dla doszy, której cechy charakteru, chcemy w sobie rozwinąć. To tak nie działa. W ten sposób możemy zaburzyć za to naturalną równowagę pomiędzy doszami w naszym ciele. Jeśli chcesz kształtować w określony sposób swój charakter, pracuj nad wzmocnieniem pożądanych cech na poziomie umysłu.

Ilustracje: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

Osoba o przeważającej doszy Vata ma bardzo zmienny i niestabilny apetyt, a przy tym raczej słabą moc trawienną. Niezwykle ważne dla tej doszy jest wprowadzenie w swoim żywieniu (i nie tylko) powtarzalności i zdrowej rutyny, do której Vata ma często niechęć.

By zbalansować Vatę od strony ciała warto przestrzegać kilku wskazówek:

Najkorzystniejsze jedzenie dla przeważającej doszy Vata to:

- ✓ pełnowartościowe, proste, świeżo przygotowane, odżywcze posiłki skomponowane z małej ilości, ale dobrej jakości produktów,
- ✓ powinno być ciepłe, gotowane lub duszone, gęste, lekko tłuste i wilgotne,
- ✓ należy unikać nadmiernej ilości surowizny,
- ✓ jedzenie dobre dla Vata powinno ją równoważyć, czyli być jej przeciwieństwem, to znaczy warto unikać wszystkiego, co jest lekkie, suche oraz chłodne, a także powodujące wzdęcia, zaparcia i gazy,
- ✓ dobrze, aby Vata miała z góry ustalone menu,
- ✓ najkorzystniejsze smaki to słodki, słony i kwaśny,
- ✓ niewskazane są dla Vaty natomiast smaki ostry, gorzki i cierpki,
- ✓ najlepiej jeść pięć lekkich posiłków dziennie co około 2 godziny,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- posiłki powinny być zaplanowane i o stałych porach,
- Vata ma jeść do syta, ale w żadnym wypadku nie przejadać się,
- nie powinna pomijać posiłków i robić zbyt długich przerw pomiędzy jedzeniem - dla Vaty doskonale sprawdza się zasada: jeść często, ale w niewielkich ilościach, częste posiłki z niewielkimi przerwami pomiędzy nimi sprawią, że łatwo będzie jej się nasycić,
- jedzenie Vaty ma być doprawione, ale z umiarem, dotyczy to również soli - tylko tyle, by wspomóc trawienie,
- Vata powinna unikać bardzo ostrych przypraw,
- zdecydowanie nie służy tej doszy jedzenie wysoko

Zdjęcie: iStock.com/Tatiana Volgutova

Kliknij po darmową prenumeratę!

przetworzone, a szczególnie typu fast food,

- ✓ nie powinna jadać w chaosie, ani w emocjach, by dobrze trawić i przyswajać pokarm Vata potrzebuje ciszy i spokoju,
- ✓ Vacie służy picie sporej ilości ciepłych płynów, najlepiej wody lub ziołowych herbatek, także przed snem,
- ✓ warto unikać wychładzających napojów, a zwłaszcza gazowanych,
- ✓ Vata ma tendencję do alergii pokarmowych, dlatego powinna bacznie obserwować siebie i mieć to na uwadze komponując swoje menu.

Produkty szczególnie zalecane dla dominującej doszy Vata:

- **warzywa**: szparagi, buraki, marchew, ogórki, groszek zielony, cebula i czosnek (nie surowe), rzodkiewki, rzepa, bataty,
- **owoce**: morele, mango, awokado, melony, banany, nektarynki, pomarańcze, wiśnie, papaje, kokosy, brzoskwinie, daktyle, ananasy, figi, śliwki, winogrona, duszone owoce, owoce dojrzałe oraz słodkie,
- **zboża**: ryż biały, brązowy, pszenica, len,
- **strączki**: ciecierzyca, soja, soczewica, zwłaszcza czerwona, fasola - najlepsze są te drobne,
- **nabiał**: każdy, lecz w niewielkiej ilości,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- **orzechy**: w małych ilościach orzechy włoskie, migdały i nerkowce, najlepiej namaczane przed spożyciem,
- **tłuszcze**: większość olejów roślinnych, zwłaszcza sezamowy, a także masło klarowane i pasta sezamowa tahini,
- **substancje słodzące**: miód, cukier trzcinowy, melasa, syropy słodzące naturalne i naturalne słodycze - na przykład suszone owoce, wcześniej namoczone,
- **przyprawy**: rozgrzewające, ale z umiarem - anyż, czarny pieprz, kardamon, nasiona selera, cynamon, goździki, kumin, czosnek, imbir, nasiona gorczycy, sól kamienna, kminek, szafran,

Zdjęcie: iStock.com/artisteer

Kliknij po darmową prenumeratę!

- **zioła**: także w postaci ciepłych naparów, ale w umiarkowanych ilościach i niezbyt intensywne - bazylia, rumianek, koper włoski, lukrecja, mięta, jałowiec, czarny bez, malina, dzika róża, malwa,
- **napoje**: kawa zbożowa, herbaty wyciszające, ciepłe mleko, soki owocowe i warzywne (nie schłodzone),
- **mięso, jeśli jadasz**: drób, owoce morza, ryby, dziczyzna, ale jedzone od czasu do czasu.

Produkty niewskazane dla dominującej doszy Vata (podnoszące Vata):

- **warzywa**: brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, seler, grzyby, zielone liście warzyw - sałata, szpinak, papryka, surowa cebula, kiełki, pomidory, oliwki, pietruszka,
- **owoce**: jabłka, gruszki, granaty, żurawina, niedojrzałe owoce, szczególnie banany, suszone (nienamoczone wcześniej) owoce,
- **strączki**: duża fasola o grubej skórce, groch,
- **zboża**: jęczmień, proso, kukurydza, żyto, gryka, owies,
- **czerwone mięso**,
- **przyprawy i zioła**: nasiona kolendry, kozieradka, kurkuma w nadmiernej ilości, lucerna, pokrzywa, berberys, szałwia, jaskier, kora dębu, chili, nadmiar czarnego pieprzu i imbiru,
- **drożdże**.

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!

Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów

Zdjęcie: iStock.com/HandmadePictures

Kliknij po darmową prenumeratę!

Szukasz pomysłu na zdrowy i ciekawy dodatek do codziennych kanapek. Wypróbuj przepis na pastę na bazie ziaren słonecznika z dodatkiem suszonych pomidorów.

Możesz być pewien, że wielu osobom trudno będzie odgadnąć jej skład, a wielu mięsożerców zachwyci się jej smakiem.

By przygotować pastę ze słonecznika i suszonych pomidorów potrzebujesz:

- 2 filiżanki łuskanych ziaren słonecznika,
- standardowej wielkości słoik suszonych pomidorów wraz z zalewą,
- 2-3 ząbki czosnku,
- sól do smaku.

Zdjęcie: iStock.com/Magone

Kliknij po darmową prenumeratę!

To są składniki bazowe. Opcjonalnie możesz dodać jeszcze:

- ulubione zioła i przyprawy, świeże lub suszone,
- więcej oleju roślinnego, niż jest w zalewie z pomidorów - wtedy pasta będzie mniej zwarta, a bardziej mazista.

Sposób przygotowania:

Ziarna słonecznika zalewamy przefiltrowaną lub przegotowaną i ostudzoną wodą.

Wody powinno być wyraźnie więcej, niż ziaren.

Pozostawiamy pod przykryciem, w temperaturze pokojowej na co najmniej kilka godzin, może być na całą noc.

Ziarna powinny ładnie napęcznieć.

Po tym czasie odlewamy nadmiar wody.

Odsączone ziarna blendujemy wraz z pomidorami w zalewie i resztą składników na gładką masę przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego i gotowe.

Gdyby masa okazała się w czasie blendowania zbyt sucha, warto od razu dodać trochę oleju.

Taka pasta smakuje naprawdę wyśmienicie. Jest sycąca i można przechowywać ją w lodówce spokojnie do kilku dni.

Smacznego!

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!

Proste i skuteczne sposoby na balansowanie własnej energii

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Geribody

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jakich energii potrzeba człowiekowi do życia?

Człowiekowi potrzeba do życia wielu różnych energii w odpowiednich proporcjach. Dzięki nim może się on cieszyć świetnym zdrowiem i doskonałym samopoczuciem. Do energii niezbędnych człowiekowi należą przede wszystkim energie kolorowe, czyli energie o różnej długości fali, a także energia kosmiczna i życiowa. Człowieka nie powinno też zupełnie odcinać się od słabych i niegroźnych, naturalnych energii zakłócających. Gdyby tak się stało, co szczerze mówiąc i tak byłoby bardzo trudne do osiągnięcia, wtedy jego naturalne środowisko zostałoby zaburzone.

Dzieci i młodzież posiadają naturalną zdolność łatwego i szybkiego uzupełniania ubytków energii. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy przebywają w obszarze szkodliwych promieniowań lub gdy są chore. Natomiast po 21 roku życia proces ten nie zachodzi już tak błyskawicznie. Dlatego wtedy, aby szybszej zregenerować się po utracie energii warto używać emiterów korzystnych promieniowań lub korzystać ze specjalnych technik relaksacyjnych czy wizualizacyjnych.

Kiedy poczujesz, że harmonia energetyczna w Twoim ciele została zaburzona możesz z łatwością ją odzyskać. Jest na to kilka łatwych i skutecznych sposobów. Przede wszystkim w takim momencie chodzi o to, aby najpierw pozbyć się z organizmu wszystkich szkodliwych energii, które przejęliśmy z otoczenia, a następnie dostarczyć sobie energii korzystnych dla zdrowia i samopoczucia.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Oczyszczający prysznic

Świetną i niezawodną metodą na takie energetyczne oczyszczenie jest kilkuminutowy prysznic. Dzięki temu prostemu zabiegowi z łatwością pozbędziesz się ze swojego organizmu wielu zakłócających energii.

Medytacja

Innym doskonałym sposobem na oczyszczenie energetyczne jest także medytacja, która dodatkowo wzmacniająco wpływa na naszą aurę. Wzmocnienie aury jest bardzo korzystne, ponieważ aura stanowi dla nas naturalną barierę ochronną przed szkodliwymi wpływami z zewnątrz. Im aura mocniejsza, tym mniej zanieczyszczeń energetycznych przedostaje się do nas z naszego otoczenia, zarówno od ludzi, jak i z miejsc, w których przebywamy.

Aurę można skutecznie wzmocnić także przy pomocy specjalnych wahadeł radiestezyjnych lub korzystając z emiterów korzystnych energii.

Wypełnianie się czystą świetlistą energią o wysokiej wibracji

lub jak kto woli pobieranie energii z Wszechświata, czy kosmosu. Aby wypełnić się czystą świetlistą energią stań wyprostowany, zamknij oczy i unieś wyprostowane ręce do góry.

Ważne jest, aby było Ci w tej pozycji wygodnie. Następnie wyobraź sobie, że z góry spływa na Ciebie czysta, świetlista, dobroczynna energia i wypełnia każdą komórkę Twojego ciała.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/hjalmeida

Kliknij po darmową prenumeratę!

Energia ta wypełnia także każde miejsce, z którego przed chwilą usunąłeś energie zakłócające. Kiedy poczujesz się już nią wypełniony w ilości wystarczającej do dobrego samopoczucia i świetnego funkcjonowania, zakończ ćwiczenie.

Pobieranie korzystnej energii z drzew

Aby pobrać korzystną energię z drzewa, stań twarzą do niego, a następnie obejmij je rękami przywierając do niego całym ciałem. Zamknij oczy. Teraz wydaj polecenie mentalne, aby z drzewa spływała do Ciebie czysta życiodajna energia i wypełniała całe Twoje ciało. Wyobraź to sobie. Drzewo dodatkowo przejmie od Ciebie wszelkie pozostałe w Twoim ciele zakłócające energie i odeśle je do ziemi. Kiedy już poczujesz się nasycony zakończ ćwiczenie i koniecznie podziękuj drzewu za uzdrawiającą i wzmacniającą energię, którą otrzymałeś. Ćwiczenie to można wykonać także na odległość za pomocą wizualizacji.

Ważna uwaga. Drzewami korzystnymi dla nas, które nadają się między innymi do podobnych zabiegów są kasztanowce, lipy, brzozy oraz wszystkie drzewa szpilkowe z wyłączeniem cisu i modrzewi. Natomiast nieodpowiednie do tego celu drzewa to wierzby, topole i drzewa owocowe.

Mentalne programowanie kryształu górskiego lub opalu

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kamienie szlachetne i półszlachetne nie posiadają żadnych właściwości radiestezyjnych chroniących przed wpływem szkodliwego promieniowania. Dlatego częściej stosowne są jako emitery pozytywnej energii wspierające określoną dziedzinę naszego życia. Jednak niektóre kamienie, takie jak opal czy kryształ górski, nadają się też do tego, aby zaprogramować je mentalnie do wzmacniania własnej energii.

Aby zaprogramować mentalnie opal czy kryształ górski, trzeba najpierw wziąć kilka głębokich oddechów. Następnie wstrzymać oddech i pomyśleć w jaki sposób chcemy, aby kamień działał po zaprogramowaniu. W tym przypadku będzie to wzmacnianie i oczyszczanie własnej energii. Na koniec należy wypuścić z płuc powietrze, wydychając je wprost na programowany kamień i w tej samej chwili wyobrazić sobie efekt jego działania.

Zdjęcie: iStock.com/de-kay

Kliknij po darmową prenumeratę!

Opal i kryształ górki można programować na wiele różnych sposobów. Jeśli na przykład idziemy na ważne spotkanie, czy egzamin i chcemy mieć dodatkowe wsparcie energetyczne, wtedy odpowiednio programujemy kamień i gotowe. Działa to tak samo jak przy odnawianiu i wzmacnianiu energii życiowej.

Mentalne programowanie kamieni jest jednak metodą doraźną i krótkotrwałą. Kamienie z czasem zanieczyszczają się energetycznie, więc trzeba je co kilka dni oczyszczać. W tym celu należy umyć kamień pod bieżącą wodą, zanurzyć go w wodzie z solą lub wystawić na działanie promieni słonecznych. Takie oczyszczenie kamienia usuwa z niego także jego program. Jeśli więc chcemy nadal z niego korzystać, programowanie mentalne trzeba powtórzyć.

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: Żołądek

Zdjęcie: iStock.com/transurfer

Kliknij po darmową prenumeratę!

Żołądek

Ciało, umysł i dusza to elementy składowe jednej spójnej całości jaką jest człowiek. Jedno nie istnieje bez pozostałych. Każde nieustannie wchodzi w interakcje z pozostałymi.

Żaden proces w naszym organizmie, żadne odczucie nie pozostaje bez wpływu zarówno na ciało, jak i na umysł oraz duszę. Znając te zależności zyskujemy dodatkowe zaskakujące narzędzie do doskonalenia i uzdrawiania wszystkich tych sfer w sobie.

Dziś, w kolejnym artykule z tego obszernego cyku przyjrzymy się bliżej żołądkowi. Zobacz za co odpowiada on na płaszczyźnie emocjonalnej i duchowej i jak interpretować problemy z nim związane.

to niezwykle ważny element układu pokarmowego ulokowany pomiędzy przełykiem, a jelitem cienkim. Jego podstawowym zadaniem jest przyjmowanie i trawienie pokarmu, przy udziale wytwarzanych w żołądku soków trawiennych.

W wymiarze duchowym żołądek odpowiada za umiejętność przyjmowania i przetwarzania nowych myśli, przekonań i okoliczności. To symbol tolerancji, akceptacji i elastyczności oraz sprawnej umiejętności „trawienia" tego, co dzieje się wokół nas. By tak właśnie to funkcjonowało, niezbędna jest wysoka samoocena niezależna od opinii innych i ugruntowane stabilne poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego

Kliknij po darmową prenumeratę!

problemy z żołądkiem

oznaczają przede wszystkim brak elastyczności, akceptacji i umiejętności dopasowania się do zmieniających się okoliczności w życiu codziennym i w relacjach z innymi ludźmi. To także lęk przed zmianami i problem z przyjmowaniem wszystkiego co nowe. Problemy z żołądkiem to opieranie swojej wartości na własnym rozbudowanym ego, co tak naprawdę maskuje tylko strach i brak głębokiego, szczerego docenienia dla samego siebie.

Dlatego osobie takiej tak trudno jest też tolerować odmienność innych. Jest krytyczna, pełna napięć, próbuje wszystko i wszystkich kontrolować. A wszystko po to, by czuć się komfortowo, bezpiecznie i utrzymywać iluzję własnej wartości opartej na poczuciu wyższości i nieomylności. Zwykle okupione jest to ogromnym wysiłkiem energetycznym.

Wrzody żołądka

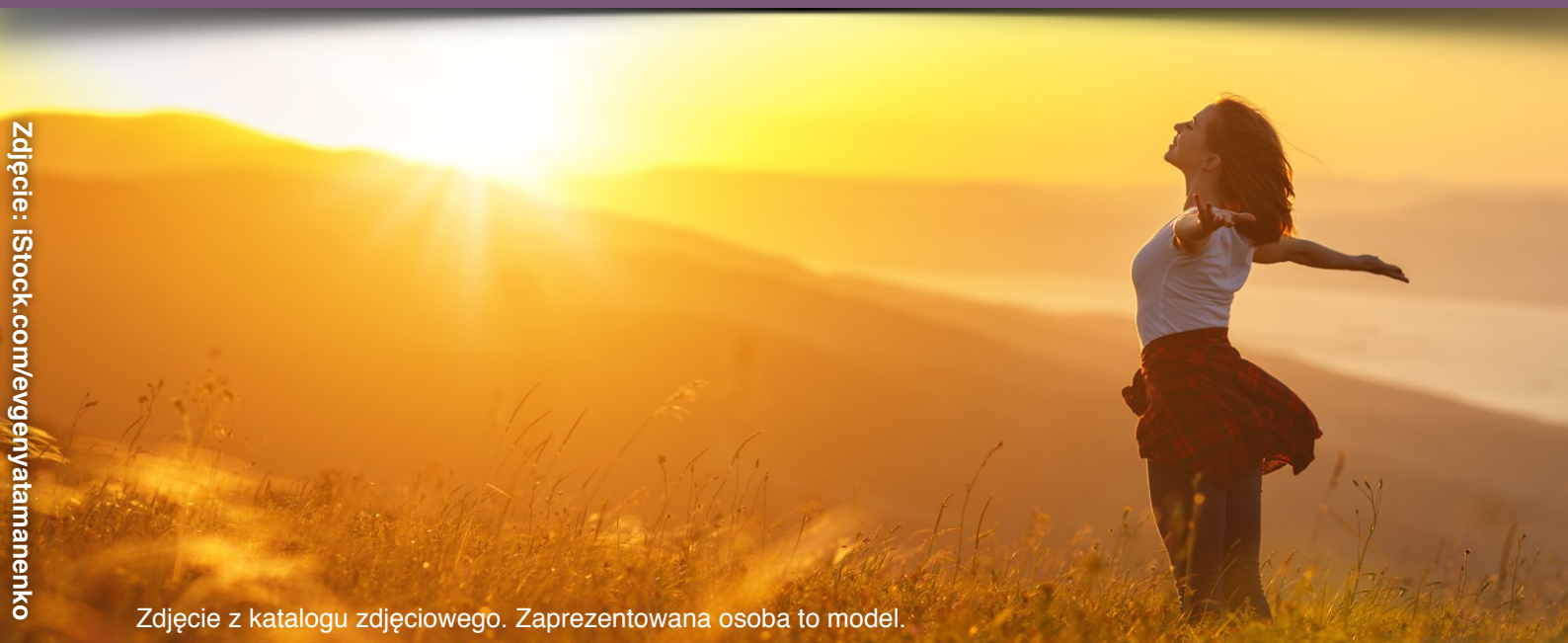
to dodatkowo poczucie niemocy, przekonanie, że nie jest się dość dobrym. To także lęk przed światem zewnętrznym i poczucie, że trudno sobie poradzić i ochronić się przed tym, co pochodzi z zewnątrz. Osoba taka może nawet odczuwać złość na samą siebie, że nie ma wystarczająco dużo odwagi, by wziąć życie we własne ręce.

Nieżyt żołądka

jest natomiast symbolem niepewności, biernej postawy i odczucia, że nie ma się wpływu na swój los. To odcięcie się od własnej mocy kreacji życia.

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:

Bezwarunkowa Miłość i Akceptacja

„Kochamy Cię i akceptujemy dokładnie takiego, jakim jesteś. Dla nas już jesteś doskonały.

Zasługujesz na miłość i docenienie. Zasługujesz na to, co najlepsze. Jesteś wspaniałą, dobrą i utalentowaną osobą. Jesteś niezwykle cenny dla ludzi i całego świata. Zachwycamy się Tobą i podziwiamy Twoje wewnętrzne światło oraz moc. Dostrzegamy je w pełnej krasie i widzimy jak cudowną istotą jesteś.

Kochamy Cię. Jesteś bezpieczny. Odrzuć ograniczenia i ciesz się życiem. Przejawiaj swobodnie wszystko to, co masz w sobie cennego. Jesteśmy przy Tobie. Bądź sobą i kochaj siebie."

Zdjęcie: iStock.com/kieferpix

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak zaufać swojemu szczęściu?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Damir Khabirov

Kliknij po darmową prenumeratę!

Nie musisz nikogo prosić o szczęście, nie musisz nikogo pytać o zgodę. Ty masz być szczęśliwy, to dla Ciebie naturalne. Twoje szczęście jest niezależne od innych. Niezależne od kraju, w którym mieszkasz, od okolicy, znajomych czy bliskich. Twoje samopoczucie jest niezależne.

Tylko Ty sam masz moc zmiany swojego nastroju cokolwiek widzisz, cokolwiek Ci mówią, czy cokolwiek oglądasz w telewizji. Tylko Ty decydujesz jak się czujesz, a Twoje szczęście i samopoczucie są niezależne od tego, co na zewnątrz.

Cały Twój świat, wszystko co Cię spotyka i przede wszystkim jak na to reagujesz, sam wykreowałeś. Skoro tak, to zawsze, w każdej chwili możesz to zmienić i udoskonalić. Otwórz się na szczęście już teraz! Uśmiechnij się i zobacz siebie szczęśliwego.

Szybko to poczujesz. Skoro w jednej chwili możesz czuć się lepiej, to dlaczego by nie zmienić więcej, może nawet całego życia lub jakieś jego ważnej sfery, w której coś nie gra?

To zmieniaj, bo jesteś osobą, jakiej świat potrzebuje, cokolwiek sobie teraz myślisz. Jesteś tutaj potrzebny. Jesteś światu potrzebny!

Jesteś ukochanym dzieckiem Wszechświata. Szczęście jest częścią Ciebie. Szczęście jest dla Ciebie naturalnym stanem. Więc zaakceptuj je w pełni w swoim życiu i pozwól sobie je odczuwać i doświadczać każdego dnia.

Odkryj szczęście w sobie i zaufaj mu. Zaufaj swojemu szczęściu, doskonałej opiece i prowadzeniu Wszechświata. Zaufaj, że jesteś w życiu bezpieczny. Nie jesteś sam. Możesz się odprężyć, możesz się rozluźnić i odpuścić wszelką kontrolę, która rodzi napięcia.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zaufaj swojemu szczęściu jako tej iskierce doskonałego światła i mocy, które są w Tobie. Uwierz, że ona zawsze prowadzi Cię najlepiej jak to możliwe, jeśli tylko na to pozwolisz. Bez wątpienia usłyszysz ją w szepcie swojego serca. Dzięki niej zawsze znajdziesz się w najlepszym miejscu o najlepszym czasie. Ty tylko się rozluźnij i ciesz się życiem. Doświadczaj radości i przyjemności, a Twoje szczęście i świat doskonale Cię poprowadzą. Pozwól sobie popłynąć na fali swojego szczęścia!

Wyrób w sobie przekonanie, że jesteś niezwykłym szczęściarzem. Powtarzaj to sobie każdego dnia

Ilustracja: iStock.com/Ponomariova_Maria

Kliknij po darmową prenumeratę!

i uwierz w to, a zobaczysz, że świat bardzo szybko da Ci dowody na to, że właśnie tak jest. Przecież Ty jesteś Dzieckiem Szczęścia, urodzonym pod szczęśliwą gwiazdą, więc może Cię spotykać tylko to, co najlepsze. Spodziewaj się więc tylko tego, co najlepsze.

To na czym się koncentrujesz wzrasta, więc zaufaj swojemu szczęściu i stwórz sobie świat oparty na głębokim poczuciu własnego niesamowitego szczęścia i spełnienia!

To na czym się koncentrujesz wzrasta, więc zaufaj swojemu szczęściu i stwórz sobie świat oparty na głębokim poczuciu własnego niesamowitego szczęścia i spełnienia!

Kliknij po darmową prenumeratę!

Co to są dekrety afirmacyjne i dlaczego są tak cenne?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dekret to specjalnie ułożony tekst, który składa się z samych pozytywnych stwierdzeń dotyczących wybranej dziedziny życia. Można powiedzieć, że dekret to zbiór kilku lub kilkunastu afirmacji dotyczących określonego tematu, nad którym pracujemy.

Zadaniem dekretu jest usunięcie z Twojego umysłu wszelkich negatywnych wyobrażeń, intencji i nastawień związanych z wybraną dziedziną życia, poprzez wprowadzenie do podświadomości nowych pozytywnych wyobrażeń.

Oznacza to, że wystarczy, abyś przy pomocy dekretu koncentrował się na nowych pozytywnych wzorcach i wyobrażeniach, a Twoja podświadomość, kiedy zacznie je akceptować, już sama zadba o to, by pozbyć się swoich starych i błędnych przyzwyczajeń.

A kiedy już tak się stanie, zobaczysz jak wspaniale zmieni się także Twoja rzeczywistość. Bo to co Cię otacza jest bezpośrednim odbiciem tego, co masz w swoim wnętrzu.

Kiedy więc za pomocą dekretu zmienisz coś w swoim wnętrzu, na sto procent pociągnie to za sobą realne zmiany w Twojej rzeczywistości!

Cechą charakterystyczną dekretów jest to, że swoją treścią przedstawiają one **stan idealny**. Dla przykładu, jeśli pracujesz nad bogactwem i obfitością, które chcesz do siebie przyciągnąć, to w dekrecie użyjesz następującego stwierdzenia:

„Już teraz jestem otoczony bogactwem i obfitością. Czuję jak każdego dnia spływa do mnie i mojego życia coraz większe bogactwo i obfitość."

Kliknij po darmową prenumeratę!

W ten sposób rezygnujesz z umacniania w sobie tylko chęci i potrzeby posiadania bogactwa. Zamiast tego

przyzwyczajasz swoją podświadomość do odczuwania stanu idealnego, do tego, że już posiadasz to, czego pragniesz.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Dzięki temu dekrety działają naprawdę rewelacyjnie.

Twój umysł nie koncentruje się już niepotrzebnie na pytaniach:

Wszechświat już sam zadba o to, by Twój cel się zrealizował. Wystarczy, że Ty wiesz czego chcesz i mocno wierzysz w to, że Ci się uda.

„Ale jak to zrobię? Czy mi się uda?"

i przestaje rozpraszać się tym, co nieistotne.

Cała Twoja energia zostaje zwrócona w kierunku urzeczywistnienia wymarzonego celu.

Dzieje się tak dlatego, że podczas słuchania dekretów lub ich powtarzania, Twój umysł koncentruje się na efekcie końcowym, czyli na stanie idealnym.

A Wszechświat już sam zadba o to, by Twój cel się zrealizował. Wystarczy, że Ty wiesz czego chcesz i mocno wierzysz w to, że Ci się uda.

A już w kolejnym artykule opowiemy Ci jak dokładnie działają dekrety na ludzką podświadomość i dlaczego ich działanie jest tak fenomenalne.

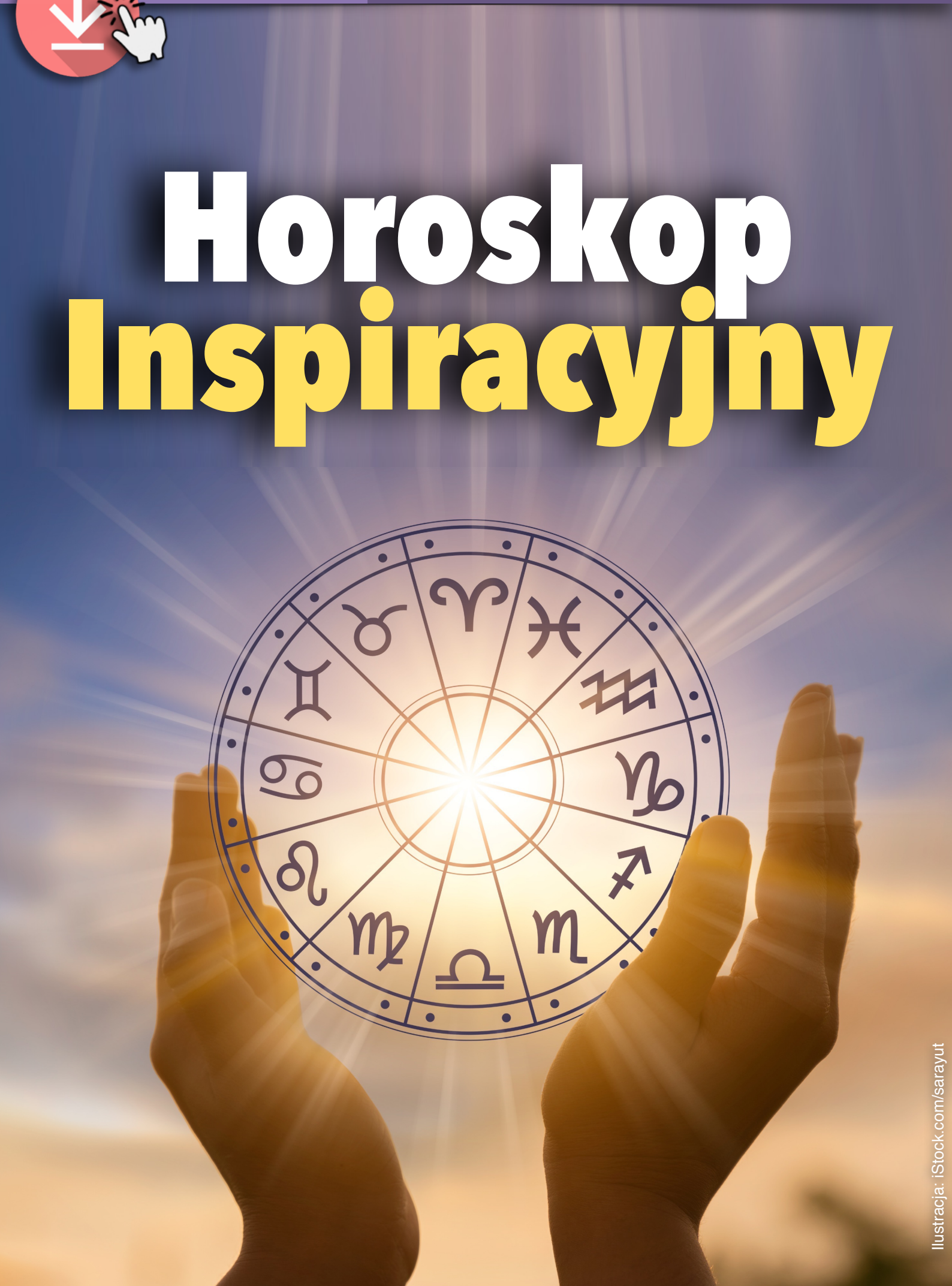
Magia i wróżby

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/sarayut

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wodnik

Wycofaj się trochę, jeśli potrzebujesz coś przemyśleć lub podjąć ważną decyzję. Zbyt wiele bodźców z zewnątrz tylko Ci to utrudni. Zadbaj o własną przestrzeń, by odnaleźć spokój. Nie bądź wobec siebie za bardzo krytyczny i wymagający. Spójrz na siebie z miłością, akceptacją i daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Ryby

Jesteś teraz dobrze osadzony w otaczającej Cię rzeczywistości i mocno stąpasz po ziemi. Przekłada się to na Twoją nieprzeciętną efektywność i moc kreacji. Wykorzystaj dobrze ten potencjał. Praktycznie każdy projekt, którego się teraz podejmiesz, czy to w życiu prywatnym, czy zawodowym, ma ogromną szansę na powodzenie. Z pewnością Ty mocno zasilisz go swoją energią. Działaj!

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

Możesz być teraz szczególnie drażliwy i wyczulony. Mogą pojawiać się u Ciebie zmienne nastroje. Miej to na uwadze w swoich relacjach i nie trać energii na zbędne konflikty. Bądź dla siebie wyrozumiały. To dla Ciebie ważny i potrzebny czas wewnętrznej transformacji i wkroczenia na wyższy poziom. Jesteś gotowy.

Byk

Poczujesz potężne wsparcie Wszechświata we wszystkim, czego się dotkniesz. To naprawdę sprzyjający dla Ciebie czas. Wykorzystaj go mądrze. Nabierz śmiałości, zaufania i pewności, że to czego pragniesz jest możliwe pod warunkiem, że jest w harmonii z najwyższym dobrem. Pozostań szczery w swoich intencjach. Kieruj się miłością, bo właśnie wtedy Wszechświat Ci sprzyja najbardziej.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta

Możesz czuć się zmęczony i skołowany. Dlatego lepiej odpocznij i wycisz się. Spróbuj medytacji. Dzięki temu unikniesz sytuacji, które później wymagałyby odkręcenia. Daj sobie luz. Nawet jeśli kilka spraw będzie musiało poczekać, nie przejmuj się. Gdy się porządnie zregenerujesz i poczujesz wewnętrzny balans, nadrobisz ewentualne zaległości z radością i w mgnieniu oka.

Rak

Zajmij się sobą. Zadbaj o ciało oraz zdrowie. To przyniesie Ci teraz dużo przyjemności i satysfakcji. Wyczuwaj naturalny rytm Wszechświata i współpracuj z nim. Pamiętaj, by zachować niezbędną równowagę pomiędzy pracą, a domem i życiem rodzinnym. To ważne i da Ci dużo korzyści.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Twoja energia wzrasta. Towarzyszy temu naturalna radość i entuzjazm. Twoja dusza otwarta jest na zmiany, za którymi tęskni i których potrzebuje. One właśnie się dzieją i możesz być z siebie naprawdę zadowolony. Wykonałeś kawał dobrej roboty w pracy nad samym sobą. Nadchodzi czas zbierania plonów.

Panna

To dla Ciebie dobry czas. Pewne wyzwania czekają Cię w sferze związków. Jeśli jesteś singlem, to dobry moment, by ktoś ważny zawitał do Twojego życia. Jeśli pozostajesz w stałym związku postaraj się złamać rutynę i wprowadzić do niego nieco powiewu świeżości. Możecie zrobić coś nietypowego lub po prostu zadbać o uczucie i uczynić tę relację lepszą, bardziej harmonijną. Możliwości jest wiele.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

Czeka Cię ciekawy miesiąc. Dużo będzie dziać się wokół Ciebie, a okoliczności zewnętrzne będą zmieniać się jak w kalejdoskopie. Jednak Ty podejdziesz do nich ze spokojem. Nic poważnie nie zakłóci Twojej stabilizacji. Wykorzystaj jednak ten szczególny czas. Dostrzegaj możliwości, które spontanicznie podsuwa Ci pod nos. Wybieraj te, które szczególnie Cię cieszą. Zasługujesz na przyjemność!

Skorpion

Poczujesz w sobie silny powiew wiosny. Staniesz się jeszcze bardziej aktywny i będziesz chciał czerpać z życia pełnymi garściami. To dobrze. Ciesz się życiem. Skupiaj się jednak na tym, co ważne. Nie trać czasu na błahostki i zbędne emocje. Doceniaj miłość i szanuj różnorodność wokół siebie. Nie bądź zbyt impulsywny. Pamiętaj o zachowaniu zdrowego rozsądku w każdej sytuacji.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

Strzelec

Otwórz się na radość i drobne przyjemności. Czasem małe rzeczy mają ogromne znaczenie. Otaczaj się ludźmi, którzy są Ci życzliwi i przy których naprawdę dobrze się czujesz. To dla Ciebie teraz szczególnie ważne. Twój nastrój poszybuje dzięki temu w górę. Jeśli czujesz, że jakieś przedsięwzięcie jest dobre, nie obawiaj się zaangażować i dać czegoś z siebie.

Koziorożec

To dla Ciebie ekscytujący miesiąc pełen magii. Odrzuć niepotrzebne napięcia. Rozluźnij się i kieruj lekkością. To dla Ciebie kluczowe, byś mógł w pełni wykorzystać ten wspaniały czas. Pamiętaj, że ludzie w Twoim otoczeniu są odzwierciedleniem Twojego wnętrza i odpowiadają dokładnie Twoim potrzebom. Spójrz głębiej i uczyń pierwszy krok ku prawdziwej jedności z całym Wszechświatem.

Ilustracje: iStock.com/katyau

Kliknij po darmową prenumeratę!

3 kroki by wahadło zaczęło działać

Zdjęcie: iStock.com/humonia

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wahadła wykorzystywano już tysiące lat temu. Używano ich między innymi podczas poszukiwań wody. Choć wahadło jest uznawane za magiczne narzędzie, to tak naprawdę tylko wzmacnia to, co sam w sobie czujesz.

Tak jak termometr wskazuje jaką masz temperaturę, tak wahadło wskazuje, co czuje Twoje wnętrze. Wahadło to wskaźnik, wzmocnienie sygnałów, które płyną z Twojego wnętrza. To narzędzie, które pomaga Ci zrozumieć siebie.

Za chwilę w kilku krokach uruchomimy wahadło i sprawimy, że być może rozpocznie się Twoja wielka przygoda z głębszym poznawaniem siebie i świata. By jednak dobrze zrozumieć działanie wahadła musisz pamiętać, że we Wszechświecie wszystko jest ze sobą połączone. Masz łączność z wszechwiedzą, wszechmiłością i wszechmądrością. Wahadło pomaga Ci te informacje wydobyć.

STARTUJEMY!

Pracować z wahadłem może każdy. Nie są tu potrzebne jakieś szczególne zdolności. Wystarczy tylko przed tym się rozluźnić, odprężyć i skupić na zadanym pytaniu.

By po raz pierwszy uruchomić wahadło trzeba wykonać trzy proste kroki. Pierwsze dwa wykonujesz jednorazowo i później nie będzie potrzeby ich powtarzać.

Przed wykonaniem trzech kroków przygotuj wahadło i upewnij się, że ma ono wystarczająco długi sznurek - przynajmniej 20 cm. Jeśli nie masz profesjonalnego wahadła, możesz je wykonać z kulki, obrączki lub innego przedmiotu z dołączonym sznurkiem.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wbrew pozorom materiał, z którego wahadło będzie wykonane, w początkowej fazie nie jest tak istotny.

Przejdźmy zatem do 3 kroków.

Krok 1 Dobierz długość sznurka

Każdy człowiek ma inną wrażliwość, inny sposób wyrażania siebie, inny charakter. Każda osoba to inna wibracja i inna częstotliwość dominująca.

Długość sznurka wahadła trzeba dostroić, tak jak częstotliwość odbiornika radiowego do stacji radiowej. Robi się to dość prosto.

Na początku chwyć sznurek bardzo blisko wahadła - około 1 cm. Resztę sznurka schowaj w dłoni. Rozluźnij dłoń i nadgarstek.

Daj polecenie w myślach, by wahadło zareagowała przy najlepszej długości sznurka. Teraz wydłużaj powoli długość sznurka i czekaj na reakcję. Kiedy długość będzie odpowiednia wahadło zacznie się kręcić. Wykonaj to ćwiczenie kilka razy by się upewnić.

Krok 2 Określ własny kod

Wahadło jest tylko wskaźnikiem tego, co czuje Twoje wnętrze. By wahadło zaczęło działać, musisz znaleźć swój własny kod. Potrzebujesz na początek poznać ruchy wahadła dla odpowiedzi TAK, NIE, NIE WIEM. (Nie wiem pojawia się wtedy, gdy to nie czas, by ta informacja do Ciebie przyszła).

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/zsirosistvan

Jak określić kod?

1. Weź wahadło do ręki i dopasuj długość sznurka.
2. Zadaj pytanie: Jaki ruch wahadła oznacza odpowiedź TAK.
3. Pozwól, by wahadło pokazało Ci właściwy ruch.

W ten sam sposób postępuj z kolejnymi pytaniami kodu. Zadaj pytania: Jaki ruch wahadła oznacza odpowiedź NIE? Jaki ruch wahadła oznacza odpowiedź NIE WIEM?

Tym prostym ćwiczeniem poznałeś swój własny kod podstawowych odpowiedzi wahadła. Zapamiętaj go i przetestuj. Możesz zadać pytania próbne np.: Czy ta potrawa jest dla mnie korzystna? Czy ta decyzja jest dobra? Czy warto angażować się w ten projekt? itp.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Krok 3 Zadaj ważne dla siebie pytanie

Znasz już swój kod odpowiedzi wahadła. Pora, by zacząć z tego korzystać i nabierać zaufania.

Wybierz pytanie, na które szukasz odpowiedzi. Rozluźnij się, zaufaj. Pamiętaj, że analiza wahadłem ma tylko wtedy sens, kiedy jej zaufasz.

W pewnym momencie odpowiedzi TAK/NIE przestaną Ci wystarczać. Zaczniesz mieć ochotę badać więcej, uzyskiwać ciekawsze odpowiedzi.

W tym celu przygotuj sobie skalę procentową, na przykład narysowaną na kartce, w zakresie od 0 do 100 %.

Jest to jeden z tak zwanych biometrów, czyli coś w rodzaju graficznego układu, który umożliwia wykonywanie kolejnych ciekawych badań.

Korzystając z biometru procentowego możesz zadawać dla przykładu takie pytania:

Jaki jest poziom harmonii między mną, a inną osobą?

W ilu procentach przebaczyłem już tej osobie?

W ilu procentach ta praca pasuje do mnie?

Jak wysoki jest dziś mój poziom energii życiowej?

Życzymy Ci powodzenia, wspaniałej zabawy i wiele przyjemności z korzystania z pomocy Wszechświata :).

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 kwiecień 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.

www.dlacialaiduszy.pl