POZYTYWNY HOROSKOP

ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 05/2021 (28)
dlacialaiduszy.pl

Zdjęcie: iStock.com/MurzikNata

MNISZEK LEKARSKI I JEGO CENNE WŁAŚCIWOŚCI

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD KRYTYCYZMU?

ABC OPTYMALNEJ HIGIENY

+ MUZYKĄ DO ĆWICZEŃ

Zdjęcie: iStock.com/Teraphim

NUMEROLOGIA: KIM JEST MISTRZOWSKA LICZBA 44?

CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/Teraphim

NAGRANIA AUDIO

Muzyka do ćwiczeń

Stwórz cudowny nastrój dla wszystkich domowych ćwiczeń i aktywności…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

ZDROWE ODŻYWIANIE

Mniszek lekarski i jego cenne właściwości

Mniszka lekarskiego zna i widział chyba każdy, choć może nie każdy o tym wie.…

Strona 10

Przepis na miód z mniszka lekarskiego

Doskonale wzmocni zimową porą i uchroni przed niejedną infekcją. To świetna alternatywa dla tradycyjnego miodu…

Strona 18

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

ZDROWY STYL ŻYCIA

ABC optymalnej higieny ciała

Powszechnie przyjęte kanony higieny i czystości mocno zmieniły się wraz z upływem czasu w porównaniu do tych sprzed kilkudziesięciu lat…

Strona 22

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: Wątroba i pęcherzyk żółciowy

Każdy człowiek to ciało, ale także i umysł - aspekt fizyczny i niematerialny. Jedno ściśle współpracuje z drugim…

Strona 30

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

ROZWÓJ OSOBISTY

Anielskie Inspiracje - Wspomnienie dzieciństwa

„Przypomnij sobie jak to jest być dzieckiem. Beztrosko bawić się i śmiać. Czuć, że wszystko czego Ci potrzeba masz zapewnione…"

Strona 35

Jak uwolnić się od krytycyzmu?

Czy zdarza Ci się, że denerwuje Cię coś w innych ludziach, choć tak właściwie nie robią oni nic złego?

Strona 36

Jak działają dekrety afirmacyjne i dlaczego warto je stosować?

Na pewno choć raz w życiu zdarzyła Ci się sytuacja, kiedy byłeś tak pewny, że uda Ci się osiągnąć cel, że nie było możliwości, aby stało się inaczej…

Strona 42

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

MAGIA I WRÓŻBY

Horoskop Inspiracyjny

Na zbliżający się miesiąc zainspiruj się z nami POZYTYWNIE!

Strona 46

Numerologia: Kim jest Mistrzowska Liczba 44 ?

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

Strona 53

Pobieram i przesyłam dalej!

Możesz rozsyłać nasz oryginalny plik z czasopismem swoim przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem lub komunikatorami.

3 przyczyny utraty lekkości życia
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Afirmacje AUDIO "Doceniam siebie"
Pozytywny Horoskop
Jak zmniejszyć apetyt na słodycze?
WITAMINA D Najlepsza ze słońca
POBIERZ MUZYKĘ DO MEDYTACJI

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
afirmacje
UZDRAWIANIE ZWIĄZKU PARTNERSKIEGO
POSŁUCHAJ MP3
CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?
super
JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE CI
ŚWIADOME 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?

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

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

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

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?

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

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

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Muzyka do masażu
Afirmacje Kobiecości
POSŁUCHAJ MP3
JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

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

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

”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

Muzyka dla ciała i duszy

Muzyka DO ĆWICZEŃ

Stwórz cudowny nastrój dla wszelkich domowych ćwiczeń i aktywności. Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.

Redakcja "Dla ciała i duszy"

Zdjęcie: iStock.com/Teraphim

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!

Mniszek lekarski i jego cenne właściwości

Zdjęcie: iStock.com/Svetlana-Cherruty

Kliknij po darmową prenumeratę!

Mniszka lekarskiego zna i widział chyba każdy, choć może nie każdy o tym wie. Potocznie mniszek lekarski nazywany jest mleczem. I tu wkrada się pewna nieścisłość, ponieważ mlecz polny to chwast i dla celów zdrowotnych raczej bezużyteczna roślina, ale rzeczywiście można wizualnie pomylić ją z mniszkiem lekarskim.

Mniszek lekarski to inaczej popularny dmuchawiec i można go spotkać w naprawdę wielu miejscach. Jak go trafnie rozpoznać i jakie są jego cechy charakterystyczne?

Mniszek lekarski posiada:

- żółte kwiaty składające się z wielu drobnych płateczków - po pewnym czasie przemieniają się one w dmuchawce, które tak lubią zdmuchiwać dzieci,
- łodyga mniszka to pusta w środku rurka ociekająca wewnątrz białym sokiem o gorzkim smaku - można go zobaczyć po zerwaniu kwiatu mniszka lub przełamaniu łodygi - rurki,
- każda łodyga uwieńczona jest tylko jednym kwiatkiem i zupełnie pozbawiona jest liści oraz jakichkolwiek rozgałęzień,
- podłużne liście i wszystkie łodygi z kwiatkami wyrastają z jednego punktu - jednego sytemu korzeniowego tuż przy ziemi.

A jak dla porównania wygląda mlecz polny, który nie jest surowcem wykorzystywanym w ziołolecznictwie?

- posiada także żółte, choć nieco mniejsze kwiatki, które wyrastają z łodygi, a nie z systemu korzeniowego,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- jego łodyga ma bardziej tradycyjną zwartą budowę z licznym rozgałęzieniami,
- z jednej łodygi na całej jej wysokości wyrastają kolejne listki, pędy i kwiaty.

Ciekawostka!

Mlecza polnego dużo trudniej jest spotkać na łąkach i polach w porównaniu do mniszka lekarskiego, którego w porze jego kwitnienia jest pełno.

Mniszek lekarski kwitnie wiosną i latem, głównie od kwietnia do lipca. Wtedy też jest najlepszym surowcem do zbiorów. Jego działanie nie jest zbyt intensywne, więc zwykle traktowany jest jako substancja pomocnicza przy różnych dolegliwościach. Niemniej jednak warto znać jego cenne właściwości i korzystać również profilaktycznie z dobroczynnej mocy natury ukrytej w tej popularnej roślinie.

Cenne dla człowieka właściwości mniszka lekarskiego:

- ✓ zawiera w sobie szereg witamin i minerałów - witaminy A, C, E, K, D oraz z grupy B, a także potas, magnez, siarkę, krzem, żelazo, cynk, mangan, wapń, fosfor i miedź,
- ✓ wykazuje działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne na cały organizm, w tym także stosowany zewnętrznie na skórę,
- ✓ wzmacnia odporność organizmu - polecany jest rekonwalescentom, jak i profilaktycznie wszystkim w okresie zwiększonej zachorowalności na infekcje wirusowe,

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/ChamilleWhite

- wykorzystywany jest szczególnie do łagodzenia przewlekłych schorzeń górnych dróg oddechowych połączonych z męczącym kaszlem,
- pozytywnie wpływa na poziom cukru we krwi, jest wskazany w diecie diabetyka,
- działa moczopędnie, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego i łagodzi niektóre jego dolegliwości,
- pomaga usuwać z organizmu toksyny, nadmiar wody i uboczne produkty przemiany materii,
- wspomaga pracę wątroby i dróg żółciowych,
- stymuluje trawienie, wzmaga apetyt i łagodzi niektóre dolegliwości ze strony układu trawiennego,
- reguluje poziom cholesterolu,
- jest pomocy przy reumatyzmie i chorobach stawów,
- wpływa korzystnie na regularny przebieg cyklu miesiączkowego,
- ma właściwości antyoksydacyjne i odmładzające na komórki ciała, w tym skórę,
- podnosi zdolność regeneracyjną naskórka i przyspiesza gojenie się ran,
- w kosmetyce wykorzystywany jest do redukcji przebarwień, zmian trądzikowych, na przykład w postaci toniku do przemywania twarzy, który można sporządzić także w warunkach domowych,
- wykazuje właściwości przeciwłupieżowe, dlatego może występować jako składnik szamponów, ale i domowych płukanek do włosów.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Czy wiesz, że...

w medycynie ludowej za pomocą świeżego soku z mniszka lekarskiego z powodzeniem usuwano kurzajki i brodawki?

Mniszek lekarski - wykorzystanie

W ziołolecznictwie wykorzystuje się praktycznie całe ziele mniszka - jego kwiaty, bezlistne łodygi z mlecznym sokiem, liście, a nawet korzeń. Używa się ich na świeżo oraz ususzonych, aplikuje wewnętrznie i zewnętrznie.

Najpopularniejszymi sposobami na zastosowanie mniszka lekarskiego jest przygotowywanie z niego:

- naparów i odwarów z jego drobnych żółtych płatków, całych kwiatów, liści, korzeni i całego ziela - świeżych lub suszonych - wybrane części rośliny można tylko zalać wrzątkiem lub lekko podgotować (zwłaszcza w przypadku suszonych korzeni ziela),
- soków lub koktajli ze świeżych liści mniszka,
- sałatek, dań duszonych oraz zup z dodatkiem świeżych liści tego ziela,
- z ususzonego mniszka, w zasadzie z wszystkich jego części można przygotować wino lub nalewkę,
- z kwiatów przyrządza się słodki syrop, przez niektórych nazywany miodem z mniszka,
- do użytku zewnętrznego ziele mniszka wykorzystuje się w postaci miejscowych okładów i kompresów z naparu lub soku rośliny, jako naturalny ziołowy dodatek do kąpieli oraz jako składnik

Kliknij po darmową prenumeratę!

wspomnianych już toników do przemywania twarzy lub naturalnych płukanek do włosów.

Ciekawostka!

W medycynie ludowej znana jest kuracja bezbolesnego rozpuszczania złogów żółciowych polegająca na powolnym żuciu przez około dwa tygodnie od 5 do 10 oczyszczonych łodyg mniszka lekarskiego dziennie. Początkowo łodygi mają gorzki smak, który z czasem łagodnieje.

Kuracja ta świetnie oczyszcza także organizm z toksyn.

Liście mniszka zbiera się zanim kwiaty jeszcze się rozwiną, czyli najlepiej na wiosnę. Kwiaty mają najwięcej smaku i aromatu, a najmniej goryczy tuż po rozkwicie. Korzenie i całe ziele zbiera się aż do jesieni.

Ziele mniszka dobrze jest zbierać z łąk i obszarów odpowiednio oddalonych od dróg i pól uprawnych. Wtedy mamy pewność, że uzyskamy surowiec wolny od zanieczyszczeń i nawozów.

Zdjęcie: iStock.com/eskymaks

Kliknij po darmową prenumeratę!

Mniszek lekarski - przeciwwskazania

Mniszek lekarski jest rośliną o raczej łagodnym pomocniczym działaniu, dlatego jego stosowanie w rozsądnych ilościach nie powoduje skutków ubocznych.

Istnieją jednak grupy osób, które warto, by stosowanie mniszka skonsultowały z lekarzem. Należą do nich osoby z przewlekłymi dolegliwościami:

- nerek,
- dróg żółciowych,
- żołądka,
- jelit,
- alergiami,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby stosujące leki lub antykoncepcję hormonalną,
- cukrzycy unikać powinni syropu z mniszka i innych jego przetworów zawierających w sobie duże ilości cukru - w ich przypadku dużo lepiej sprawdzą się niesłodzone napary.

Mniszek lekarski w naturalnej postaci, jak i preparaty z jego wyciągiem mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami.

Wszelkie wątpliwości z tym związane zawsze warto omówić z lekarzem lub farmaceutą.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Przepis na miód z mniszka lekarskiego

Zdjęcie: iStock.com/Creative-Family

Kliknij po darmową prenumeratę!

By go przygotować potrzebujesz:

- objętość 1 litra **rozwiniętych świeżo zebranych kwiatów mniszka** (około 4 garście),
- 1 litr **wody**,
- 1 kg **cukru** (może być trzcinowy),
- sok z 1 do 2 **cytryn**.

Sposób przygotowania:

1. Kwiaty dokładnie oczyszczamy. Na początek rozkładamy pojedynczo na papierze, by pozbyć się owadów. Następnie płuczemy pod bieżącą wodą.

2. Oczyszczone kwiaty zalewamy zimną wodą i powoli doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy je przez kilka minut. Następnie pozostawiamy do ostygnięcia i naciągnięcia pod przykryciem na kilkanaście godzin.

3. Po tym czasie dokładnie odcedzamy wywar (kwiaty można lekko odcisnąć), dodajemy cukier i sok z cytryn i gotujemy bez przykrycia na maleńkim ogniu do lekkiego odparowania i zgęstnienia - tak, by syrop swoją konsystencją przypominał lejący miód. Podczas gotowania od czasu do czasu mieszamy całość.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Uwaga!

Syrop nie może być zbyt rzadki, bo wtedy szybko skwaśnieje.

4. Gotowy mocno gorący syrop przelewamy do wyparzonych słoiczków lub butelek i szczelnie zakręcamy.

5. Przechowujemy spokojnie do kilku miesięcy w chłodnym, ciemnym miejscu, a po otwarciu w lodówce.

Taki syrop doskonale wzmocni zimową porą i uchroni przed niejedną infekcją.

Można słodzić nim napoje, oczywiście z umiarem lub stosować jako alternatywa dla tradycyjnego miodu w ulubionych daniach.

Smacznego i na zdrowie!

Zdjęcie: iStock.com/artisteer

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!

ABC optymalnej higieny ciała

Zdjęcie: iStock.com/udra

Kliknij po darmową prenumeratę!

Powszechnie przyjęte kanony higieny i czystości mocno zmieniły się wraz z upływem czasu w porównaniu do tych chociażby sprzed kilkudziesięciu lat. Jednak tak jak we wszystkim, tak i w myciu należy zawsze zachować zdrowy rozsądek oraz umiar. Dotyczy to nie tylko częstotliwości mycia, ale także wyboru najlepszych jego sposobów i doboru najkorzystniejszych dla nas preparatów i kosmetyków.

Jak więc podejść do kwestii mycia, by czuć się dobrze w swoim ciele, a jednocześnie optymalnie o nie dbać i nie dać się ponieść szaleństwu lub przesadzie? Przeczytaj nasz krótki poradnik.

Pierwsza bardzo ważna zasada, której warto przestrzegać brzmi:

Oczyszczanie ciała pod prysznicem raz dziennie. Kąpiel w wannie raz w tygodniu.

Oto korzyści z codziennego mycia pod prysznicem

- ✓ hartuje,
- ✓ pobudza krążenie, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony i odżywiony, a uboczne produkty przemiany materii są sprawniej wydalane,
- ✓ łagodnie masuje i rozluźnia mięśnie - zwłaszcza jeśli mocniejszy strumień wody skierujemy na partie pleców oraz ramion,
- ✓ poprawia nastrój,

- ✓ oczyszcza energetycznie,
- ✓ usuwa fizyczne i psychiczne zmęczenie,
- ✓ odświeża i odpręża,
- ✓ przyjemnie energetyzuje.

Poznaj praktyczne wskazówki i zalecenia, do których warto się stosować, by codzienny prysznic dawał Ci jak najwięcej

- codzienny prysznic możesz brać rano lub wieczorem, wedle upodobania,
- unikaj zbyt długich i zbyt gorących natrysków,
- najkorzystniejszy jest prysznic naprzemienny - zaczynasz od letniej wody, potem ciepła, a na koniec chłodna, a nawet zimna, sekwencję tę możesz powtarzać, z tym że polewanie się chłodną wodą powinno trwać średnio dwa razy krócej, niż ciepłą,
- pamiętaj, że wiele kosmetyków do mycia nie tylko usuwa pot i brud, ale także warstwę lipidową naskórka, przez co wysuszają skórę - szczególnie uciążliwe jest to dla osób z naturalną tendencją do suchej skóry lub ze skórą dojrzałą, stąd też przewaga prysznica nad kąpielą w wannie - środki myjące mają tu dużo krótszy kontakt z ciałem,
- dlatego kosmetyków do mycia używaj oszczędnie - mały kleks w zupełności wystarczy,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- możesz wyposażyć się też w środki myjące wzbogacone o substancje delikatnie natłuszczające skórę, na przykład dla niemowląt, ale nie tylko lub pokusić się o produkcję domowych kosmetyków do mycia ciała,
- przy umiarkowanej aktywności fizycznej na co dzień, mydłem lub żelem warto myć tylko pachy, stopy oraz części intymne, a resztę ciała po prostu spłukać wodą - tym sposobem warstwa lipidowa naskórka nie zostanie nadmiernie osłabiona, oczywiście

Ilustracja: iStock.com/Dmitrii Musku

Kliknij po darmową prenumeratę!

skórę twarzy oczyszczamy oddzielnie według potrzeb,

- po umyciu się dokładnie spłukujemy resztki kosmetyków z każdej partii ciała, by uniknąć ewentualnych podrażnień,
- na koniec dokładnie osuszamy się ręcznikiem,
- w razie potrzeby nakładamy na ciało odpowiedni balsam lub krem nawilżający.

Prysznic po treningu lub po intensywnym wysiłku fizycznym - ważne wskazówki

- przed wzięciem prysznica poczekaj aż ciało przestanie się pocić, a jego temperatura powróci do normy,
- po wysiłku unikaj natrysków naprzemiennych - najlepsza będzie po prostu letnia i przyjemna dla Ciebie temperatura wody - nie za zimna i nie za gorąca,
- reszta tak jak wcześniej powyżej, przy standardowym codziennym prysznicu.

Relaksująca kąpiel w wannie raz w tygodniu - praktyczne rady

- taka kąpiel powinna trwać od kwadransa do 20 minut,
- zadbaj o to, by w łazience była komfortowa dla Ciebie temperatura,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- zadbaj o przyjemny nastrój - odpowiednie światło, świece, relaksującą muzykę, zapach,
- miej wszystkie potrzebne akcesoria jak kosmetyki, szlafrok, ręcznik w zasięgu ręki,
- zapewnij sobie w tym czasie komfort psychiczny i czas tylko dla siebie, żeby nikt Ci nie przeszkadzał i żebyś rzeczywiście mógł się odprężyć,
- przed napuszczeniem wody do wanny opłucz ciało pod bieżącą wodą, by zmyć wierzchnią warstwę brudu i potu,
- jako naturalny dodatek zapachowy i zdrowotny możesz zastosować różne napary ziołowe do kąpieli odpowiednie dla Twojej skóry - dokładny opis właściwości wielu ziół pod tym kątem znajdziesz w numerze 12/2020 „Dla ciała i duszy",
- po zakończeniu kąpieli ponownie spłucz ciało pod bieżącą wodą, by usunąć ewentualne resztki kosmetyków myjących,
- osusz skórę ręcznikiem i w razie potrzeby nasmaruj balsamem lub kremem nawilżającym wykonując koliste ruchy od krańców kończyn w kierunku tułowia.

Rozgrzewająca kąpiel w wannie pomocna przy przeziębieniu

Taka kąpiel powinna przebiegać analogicznie do zwykłej kąpieli relaksującej z kilkoma następującymi wyjątkami:

- zanim wejdziesz do wanny już na początku wypełnij ją do połowy ciepłą wodą, a następnie leżąc już

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/ariwasabi

Kliknij po darmową prenumeratę!

w wannie dolej więcej ciepłej wody, tak by przykryła cały Twój tułów,

- woda powinna być dość ciepła, ale nie za gorąca - kieruj się tu własnym odczuciem,
- do takiej kąpieli warto dodać kilka kropel naturalnego olejku eterycznego lub woreczek z ziołami zanurzony w wodzie o właściwościach pomocnych przy przeziębieniu, dzięki czemu zafundujesz sobie dodatkową korzystną inhalację,
- leżąc w wannie staraj się oddychać spokojnie i głęboko, wdychając aromatyczną parę i woń ziół lub olejku,
- w takiej kąpieli możesz, ale nie musisz używać środków myjących - zrób tak jak czujesz,
- po wyjściu z wanny osusz delikatnie całe ciało, które powinno być wyraźnie rozgrzane, a następnie udaj się do ciepłego łóżka, nie pozwól, by ciało ponownie się wychłodziło,
- inhalację dobroczynnym olejkiem możesz kontynuować także w sypialni, wystarczy, że do miseczki z wodą dodasz kilka kropel wybranego olejku i ustawisz przy ciepłym kaloryferze lub na stoliku przy łóżku,
- pomoże Ci to udrożnić drogi oddechowe i wyeliminować ból głowy, resztę załatwi zdrowy i pełnowartościowy sen.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie:

Wątroba i pęcherzyk żółciowy

Zdjęcie: iStock.com/mi-viri

Każdy człowiek to ciało, ale także i umysł - aspekt fizyczny i niematerialny. Coraz szerzej słyszy się o tym, że jedno ściśle współpracuje z drugim…

A gdyby tak móc czytać sygnały ciała, przekładać je na język ducha i działając w jednej sferze uzdrawiać tę drugą? To możliwe i coraz częściej z powodzeniem praktykowane.

Zgłębienie tej wiedzy i konkretnych zależności wymaga nieco czasu, cierpliwości i uwagi, ale to fascynująca podróż wgłąb samego siebie, która pozwala zintegrować siebie od środka i przywrócić upragnioną harmonię. To prostsze niż myślisz, bo dla każdego z nas niezwykle naturalne.

Dziś, w kolejnym artykule z tego cyklu bliżej przyjrzymy się wątrobie oraz pęcherzykowi żółciowemu.

Wątroba

to największy i bardzo ważny organ układu pokarmowego.

Pełni wiele wyspecjalizowanych funkcji w naszym ciele, głównie związanych z trawieniem pokarmów oraz oczyszczaniem krwi z substancji toksycznych. Wątroba to małe laboratorium w naszym organizmie.

W znaczeniu duchowym wątroba jest siedzibą emocji, a szczególnie złości, gniewu, braku akceptacji, uporu i krytycyzmu. Silnie reaguje na związany z tym emocjami stres.

Problemy z wątrobą

pojawiają się u osób bardzo emocjonalnych, takich, które w wyniku nadmiaru emocji zaczynają je wypierać.

Problemy z funkcjonowaniem wątroby mają osoby pełne pesymizmu, lęków i niepokoju o to, co dzieje się wokół nich samych oraz ich bliskich.

To osoby, które boją się nowych wyzwań i sytuacji oraz bardzo opierają się wszelkim zmianom w swoim życiu.

Zdarza się, że osoba mająca problemy z wątrobą uważa siebie za kogoś złego.

Powodem takiego sposobu myślenia mogą być właśnie emocje intensywnie przez nią odczuwane, takie jak złość, krytycyzm, nietolerancja, czy gniew.

Osoba taka często powierzchownie ocenia ludzi i sytuacje.

Jest przekonana, że to ona zawsze ma rację, a w razie konfliktów uważa, że to okoliczności lub zachowanie innych ludzi powinno ulec zmianie.

Problemy z wątrobą to także objaw braku elastyczności w życiu i przesadnej kontroli lub gdy przebierze się miara wręcz przeciwnie - braku kontroli nad sobą i związanych z tym wybuchów złości oraz innych silnie destrukcyjnych dla tej osoby i jej otoczenia emocjonalnych reakcji.

Pęcherzyk żółciowy

inaczej zwany też woreczkiem żółciowym umiejscowiony jest w pobliżu wątroby.

Jego rola to przechowywanie żółci, która jest niezbędna do trawienia tłuszczów.

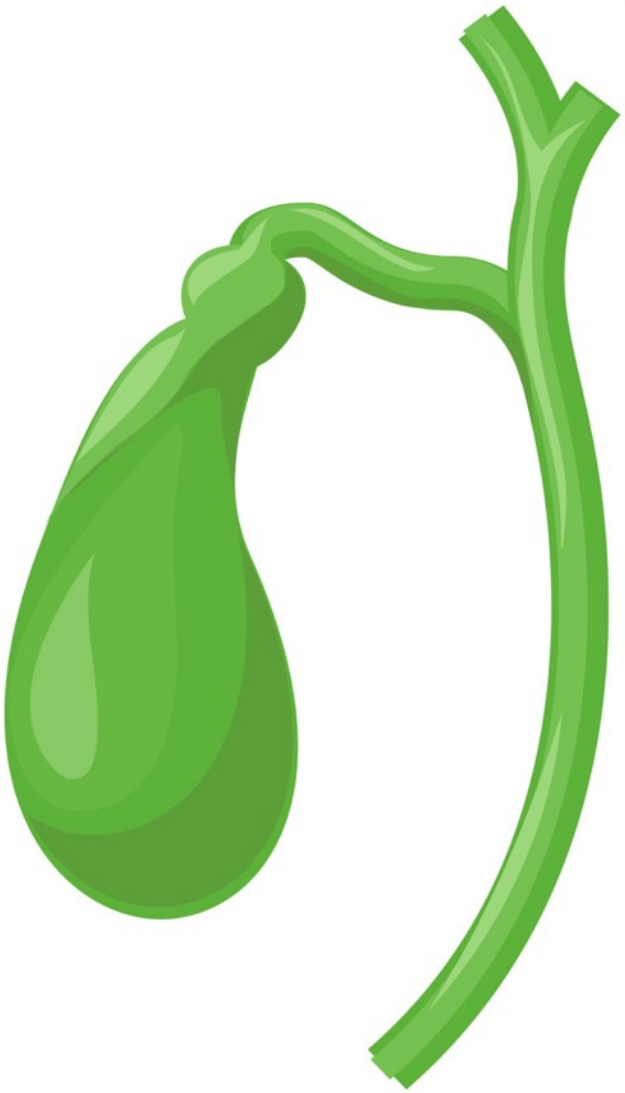
Kliknij po darmową prenumeratę!

W wymiarze duchowym woreczek żółciowy odpowiada za zdolność podejmowania decyzji oraz formułowania własnych poglądów.

Problemy z pęcherzykiem żółciowym

mogą objawiać się właśnie trudnościami w podejmowaniu jakichkolwiek decyzji lub prowadzą do podejmowania nietrafionych decyzji, popartych błędnymi wyobrażeniami i błędną oceną sytuacji.

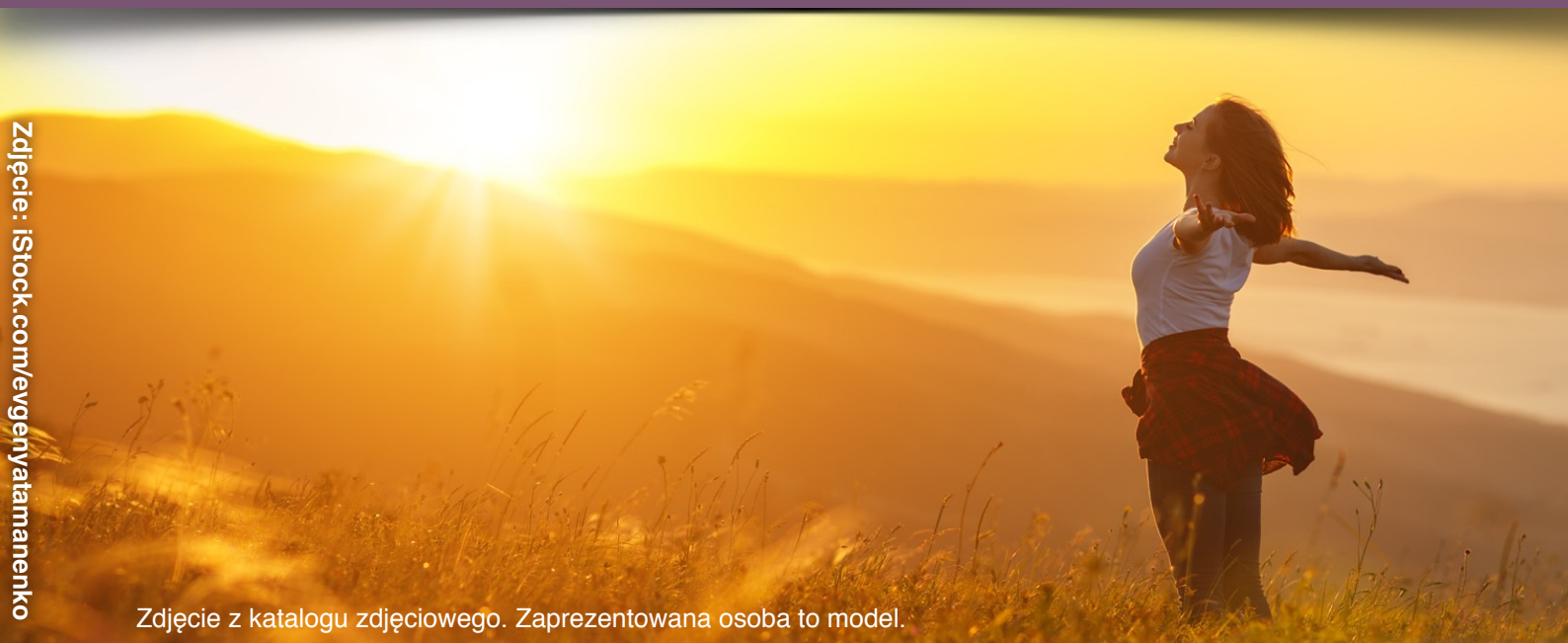
Problemy z woreczkiem żółciowym mogą także oznaczać, że osoba boi się utraty czegoś lub kogoś dla niej ważnego. Odczuwa silne emocje związane z ograniczaniem jej przestrzeni oraz nadmiarem niechcianych nacisków z zewnątrz.
Takiej osobie może towarzyszyć częste zmęczenie, wewnętrzny chaos i związana z tym frustracja.



Ilustracja: iStock.com/ONYXprj

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 - Wspomnienie dzieciństwa

„Przypomnij sobie jak to jest być dzieckiem. Beztrosko bawić się i śmiać z innymi. Czuć, że wszystko, czego Ci potrzeba masz zapewnione, że jest ktoś, kto się Tobą opiekuje i o wszystko zadba. Wyobraź sobie te chwile. Poczuj promienie słońca na twarzy, ciepły wietrzyk, zapach przyrody, radosny śmiech, poczucie bezgranicznego szczęścia, wolności i bezpieczeństwa...

A teraz przenieś to uczucie do swojego życia tu i teraz. Pomyśl, że możesz czuć się tak samo bezpiecznie i beztrosko, bo jest ktoś kto teraz także doskonale się Tobą opiekuje.

Wszechświat nieustannie zapewnia Ci wszystko, czego Ci potrzeba. Wystarczy, że mu zaufasz i skoncentrujesz się na swojej radości. Ta pewność i rezygnacja z lęków otwiera przed Tobą drzwi do nieograniczonej obfitości i wsparcia Wszechświata. To wszystko zawsze istniało dla Ciebie i to nigdy się nie zmieni."

Zdjęcie: iStock.com/Vanit Janthra

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak uwolnić się od krytycyzmu?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Czy spotkałeś się może z taką sytuacją, kiedy coś denerwuje Cię w innych ludziach, więc krytykujesz i oceniasz ich za to, choć tak właściwie nie robią oni nic złego? Postępują po prostu inaczej niż Ty i w zasadzie to jedyna racjonalna różnica. A jednak Ciebie z jakichś powodów to niezmiernie denerwuje i drażni?

Ocenianie i krytykowanie innych za to, że po prostu myślą, mówią i działają inaczej niż Ty, nie jest dobre i korzystne ani dla Ciebie, ani dla tych osób. Kiedy coś Ci przeszkadza i denerwuje Cię w innych ludziach, to po pierwsze budzi to Twoje emocje, najróżniejsze. Na wierzchniej warstwie najczęściej jest to złość, wkurzenie, irytacja, rozdrażnienie. Ale kiedy sięgniesz głębiej i zastanowisz się dlaczego czujesz złość, tak właściwie bez żadnego racjonalnego powodu, odkryjesz, że głębiej kryje się jakieś Twoje zranienie.

Może to być na przykład lęk, poczucie winy, poczucie zniewolenia, niechęć do samego siebie lub innych ludzi, poczucie uzależnienia od kogoś, poczucie słabości, wstyd, zażenowanie, bezradność itd., czyli same nieprzyjemne i niechciane przez Ciebie emocje.

Dzieje się tak dlatego, ponieważ Wszechświat jest doskonałą strukturą, która zawsze o Ciebie dba i zawsze dąży do Twojego Najwyższego Dobra, nieustannie prowadząc Cię do szczęścia, lekkości i wolności emocjonalnej w życiu.

Dlatego w Twoim otoczeniu ciągle pojawiają się różne bodźce i sytuacje, które mają Ci za zadanie przypominać, co jeszcze pozostało Ci do uzdrowienia.

Wszystko po to, byś był coraz bardziej wolny od tego, co Cię

Kliknij po darmową prenumeratę!

blokuje i mógł żyć pełnią życia. Musisz przy tym wiedzieć, że

wszystko to, co przeszkadza Ci i denerwuje Cię w innych ludziach, albo masz też w sobie, albo po prostu jeszcze komuś tego nie przebaczyłeś.

Dlatego Wszechświat dbając o Ciebie, nieustannie daje Ci możliwości i stwarza najróżniejsze sytuacje, byś to zrobił, byś przebaczył w końcu sobie lub innej osobie, do której czujesz żal.

Wyobraź sobie na przykład, że kogoś denerwuje to, że ktoś z jego bliskiego otoczenia cały czas wypytuje go o jego plany, o to gdzie jest, co zamierza robić dziś i jutro itp. Tak jakby chciał go w jakiś sposób kontrolować.

W osobie tej budzi to silną złość na tę drugą stronę, mimo że najprawdopodobniej nie ma ona wobec niej żadnych złych intencji, a jej postępowanie

Ilustracja: iStock.com/Aleksei Morozov

wynika tylko i wyłącznie z jej wewnętrznych przekonań i światopoglądu. Przeżywane tutaj emocje najprawdopodobniej oznaczają, że osoba ta już kiedyś była w podobnej sytuacji.

Dokładniej mówiąc, każda obecna sytuacja, która budzi w Tobie gniew, złość i rozdrażnienie, przypomina Ci jakieś trudne dla Ciebie i nie przebaczone zdarzenie z przeszłości.

Wracając do powyższego przykładu, prawdopodobnie osoba czująca złość była kiedyś w jakiejś relacji, w której czuła się silnie ograniczana, zniewalana i kontrolowana, co bardzo ją męczyło, a jednocześnie nie potrafiła się temu przeciwstawić. Być może miało to miejsce w dzieciństwie i chodzi tu o wciąż żywy żal do rodziców.

Tak czy inaczej wszystko to, co dzieje się teraz i co budzi Twoje emocje, bardzo często przypomina Ci coś trudnego, co przeżyłeś kiedyś, a czego jeszcze sobie lub innym nie przebaczyłeś. Stąd właśnie biorą się Twoje wyolbrzymione i nieproporcjonalne do całej sytuacji reakcje i przeżywane emocje, takie jak lęk, wstyd, poczucie niemocy, ograniczenia, poczucie winy, które najczęściej w pierwszym odruchu próbujesz maskować gniewem oraz złością.

A tak naprawdę osądzając i krytykując innych, bardzo często osądzasz i krytykujesz samego siebie.

Wyobraź sobie teraz, że kogoś denerwują osoby, które są słabe, nieporadne, zależne od innych i nie potrafią poradzić sobie samodzielnie w najprostszych życiowych sytuacjach.

Powody tej złości, gniewu i irytacji mogą być dwa.

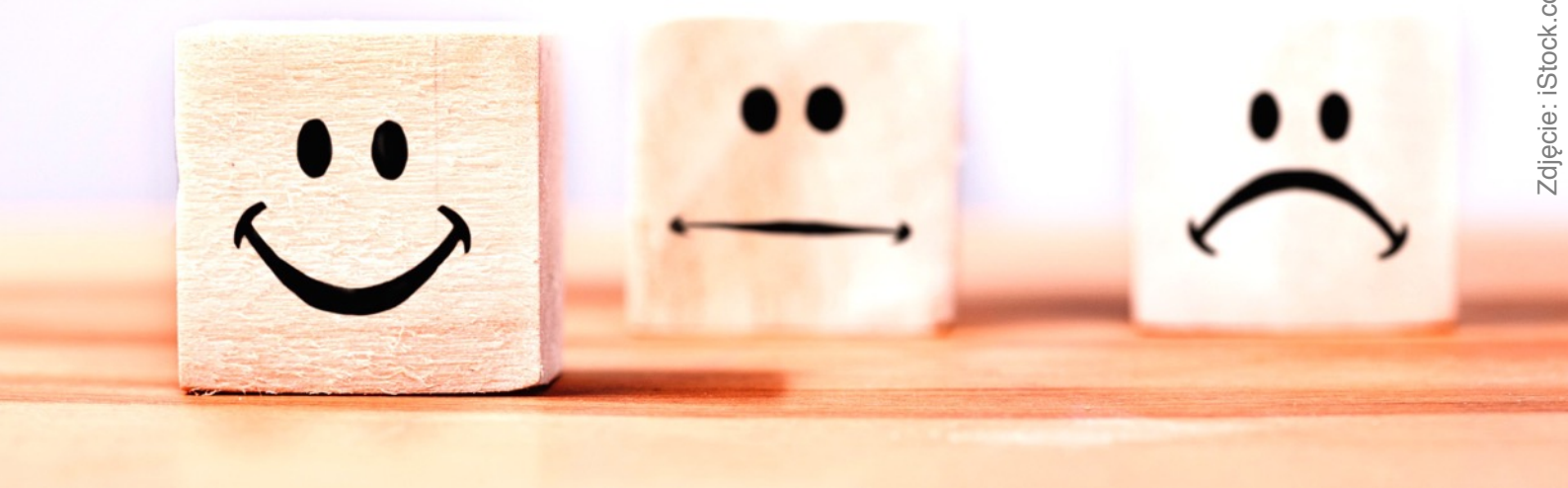
Kliknij po darmową prenumeratę!

Albo ta osoba, kiedyś w dawnych czasach sama była właśnie taka – nieporadna, bezbronna, uzależniona od innych i do tej pory sobie tego nie przebaczyła. Dlatego wciąż na nowo przeżywa ten lęk, wstyd i gniew na siebie, a teraźniejszość jej tylko o tym przypomina.

Druga ewentualność jest taka, że ktoś był w przeszłości zmuszony do opieki nad taką nieporadną osobą i czuł się w związku z tym wykorzystywany i manipulowany, a jednocześnie nie potrafił nic z tym zrobić. Dlatego obecna sytuacja przypomina mu jego silny, nie wybaczony gniew, złość i frustrację na tamtą sytuację i tamtą wykorzystującą go osobę.

Pamiętaj, że jeśli osądzasz, krytykujesz jakąś osobę i jej zachowanie i jeśli pojawiają się w związku z tym u Ciebie emocje, zawsze oznacza to jakieś Twoje nie uleczone zranienie, Twój stary lęk, poczucie skrzywdzenia, poczucie winy, poczucie wykorzystania, a przede wszystkim brak wybaczenia sobie i innym ludziom.

Do Ciebie jednak należy decyzja czy nadal chcesz przed tymi emocjami uciekać koncentrując się na innych, na ich ocenianiu i osądzaniu, zamiast na sobie samym i swoich nie



Zdjęcie: iStock.com/filipfoto

uzdrowionych emocjach. One i tak będą ciągnęły się za Tobą i przypominały o sobie, aż w końcu czegoś z nimi nie zrobisz.

Oceniając i osądzając innych, uniemożliwiasz sobie stworzenie wielu cennych i wartościowych, opartych na miłości i życzliwości relacji z innymi ludźmi. Kiedy oceniasz i krytykujesz, zamykasz się na ludzi. I mimo, że tak bardzo pragniesz ich miłości, nie dociera ona do Ciebie, bo nie jest w stanie przebić się przez grubą warstwę Twojego oceniania i krytycyzmu. Trzymasz się od innych na dystans, a to wszystko z powodu Twojego głęboko ukrytego lęku przed cierpieniem i powrotem do trudnych emocji.

Oceniając i osądzając innych tak naprawdę odwracasz tylko uwagę od siebie samego i od swoich bolesnych emocji.

Dlatego teraz kiedy poczujesz chęć oceniania lub krytykowania kogoś za coś, zastanów się co tak naprawdę w Tobie się dzieje i co Wszechświat przez tę sytuację chce Ci powiedzieć. Podobnie kiedy ktoś Ciebie niesłusznie oceni lub skrytykuje, nie trzymaj zbyt długo do niego urazy. Pomyśl, że tak naprawdę w jego złości, krytycyzmie i gniewie, ukryte jest jakieś jego zranienie. I zamiast się mścić, życz mu, by jak najszybciej uwolnił te stare, niepotrzebne już emocje.

Bo to, co wysyłasz w Wszechświat i do innych ludzi, wraca do Ciebie zwielokrotnione.

Dlatego dbaj o to, by życzyć innym tylko dobrze, być dla nich życzliwym i patrzeć na nich z miłością i głębokim zrozumieniem, a dostaniesz w zamian to samo. Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę Ci wszystkiego, co najlepsze!

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak działają dekrety afirmacyjne i dlaczego warto je stosować?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Na pewno choć raz w życiu zdarzyła Ci się sytuacja, kiedy tak mocno czegoś chciałeś, byłeś tak zdeterminowany i tak pewny, że uda Ci się osiągnąć cel, że nie było możliwości, aby stało się inaczej. Pamiętasz, co wtedy czułeś, co myślałeś? Czy zastanawiałeś się jak się za to zabrać i czy dasz radę? NIE.

Ty po prosu byłeś PEWNY, że Ci się uda. Nie było wtedy w Twojej głowie miejsca na wątpliwości. Czułeś w sobie ogromną siłę. Miałeś wrażenie, że cały świat jest po Twojej stronie i działa na Twoją korzyść. A po fakcie nie mogłeś wyjść z podziwu, jak potężną moc i łatwość działania w sobie posiadasz. Znasz to uczucie?

Na takiej właśnie zasadzie działają dekrety. Wyzwalają w Tobie tę olbrzymią moc i siłę, usuwając jednocześnie wszelkie przeszkody z Twojego umysłu. Przy pomocy dekretów koncentrujesz swój umysł na stanie idealnym i oswajasz podświadomość z nową rzeczywistością, tak jakby ona już istniała. Dlatego dzięki regularnemu słuchaniu lub powtarzaniu dekretów Twoja podświadomość nabiera coraz więcej pewności i wiary w sukces.

Na początku może to być zaledwie iskra nadziei, że możesz żyć tak, jak tego chcesz. Z czasem jednak przeradza się ona w wiarę, że naprawdę możesz mieć to, o czym marzysz. Następnie zaczynasz czuć i coraz plastyczniej wyobrażać sobie, jak to jest żyć w tym idealnym stanie. Aż w końcu nabierasz wszechogarniającej PEWNOŚCI i wtedy właśnie słowa dekretu zaczynają realnie tworzyć Twoją nową wspaniałą rzeczywistość.

Stan ten pojawia się w momencie, kiedy dzięki dekretowi udaje Ci się wyprzeć ze swojej podświadomości wszystkie błędne wyobrażenia na dany temat i zastąpić je

Kliknij po darmową prenumeratę!

wyobrażeniami pozytywnymi. Na tym właśnie polega uzdrawianie. Wszystkie zmiany w Twoim życiu pojawiają się w takim tempie, w jakim tempie Twoja podświadomość jest w stanie zaakceptować nową rzeczywistość, pozbywając się tym samym starych błędnych wzorców i wyobrażeń. To zawsze wymaga czasu.

Pamiętaj, że otrzymujesz w życiu wszystko to, co jesteś w stanie przyjąć i zaakceptować. Za pomocą dekretów możesz sprawić, że Twoja podświadomość dużo szybciej zaakceptuje Twoją nową lepszą rzeczywistość.

A już w następnym artykule podamy Ci sprawdzone zasady, proste triki i wskazówki jak najlepiej stosować dekrety, aby działały one najskuteczniej.

Ilustracja: iStock.com/BRO Vector

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!

Na zbliżający się miesiąc zainspiruj się z nami POZYTYWNIE!

Wodnik

Najbliższy czas przyniesie okazję do rozwiązania starych konfliktów i niedomówień. Wykaż się dobrą wolą, intuicją i elastycznością. Pamiętaj, że to co jest szczere, pełne miłości i życzliwości ma ogromną moc uzdrawiania. Szanuj uczucia innych pozostając w zgodzie z samym sobą. Zawsze istnieje rozwiązanie, gdzie wygrywają wszyscy, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wygląda to inaczej.

Ryby

Czeka Cię czas stopniowego wyciszenia i uspokojenia tego, co dzieje się w Twoim wnętrzu, ale i wokół Ciebie. Pozwól sobie na ten odpoczynek i głębszą refleksję. Teraz bardziej czuj, niż analizuj. Cierpliwość, rozluźnienie i spokój to doskonali doradcy. Niech towarzyszy Ci pewność, że Wszechświat doskonale i z miłością opiekuje się Tobą i tym, co się dzieje. Możesz mu zaufać.

Ilustracje: iStock.com/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

W najbliższym czasie mogą pojawić się pewne zawirowania w Twoich relacjach z innymi ludźmi. Zatrzymaj się trochę w swoim pędzie i zwróć uwagę na uczucia innych, poświęć im nieco więcej czasu i uwagi. Postaraj nie stawiać siebie na piedestale jako kogoś najmądrzejszego. Każdy ma swoją prawdę i sposób postrzegania świata. Daj sobie szansę poznać je i lepiej zrozumieć. To Cię ubogaci.

Byk

Twoja ciekawość świata i potrzeba wolności będzie dla Ciebie teraz szczególnie mocno odczuwalna. Pozwól sobie spontanicznie za nimi podążać na tyle, na ile pozwalają Ci okoliczności. Ciesz się chwilą i celebruj życie. Posłuchaj czasem rad i opinii życzliwych Ci ludzi. To pełne miłości podszepty Wszechświata dla Ciebie. Korzystaj z nich, a we wszystkim co robisz zachowuj umiar i zdrowy rozsądek.

Ilustracje: iStock.com/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta

Niezależnie od tego, co dzieje się wokół Ciebie Ty pozostań optymistą i myśl pozytywnie. Wiara w sukces i powodzenie zawsze naprowadzi Cię na właściwą ścieżkę. Otaczaj się ludźmi, którzy wzmacniają Twoją energię i dobre wibracje. Miej otwarty umysł, a przed podjęciem ważnej decyzji, przemyśl wszystkie za i przeciw.

Rak

Nadchodzą zmiany, na które długo czekałeś i które są nieuniknione, byś mógł pójść dalej i wzrastać. Bądź spokojny i z dystansem traktuj emocje, które być może będą Ci towarzyszyć. Pamiętaj, że Wszechświat zawsze wspiera to, co dobre. Kiedy Ty idziesz do przodu, pewne relacje mogą naturalnie ulec zakończeniu, ale w to miejsce z pewnością pojawią się nowe osoby, które na tym etapie pełniej z Tobą harmonizują. Patrz optymistycznie w przyszłość.

Ilustracje: iStock.com/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Uspokój się i wycisz emocje. Relacje z ludźmi to jedna z najważniejszych sfer Twojego życia. Nie uciekaj od ważnych rozmów. Zdobądź się na szczerość z samym sobą i z innymi. Miłość to szczerość i rozluźnienie. Pamiętaj, że idea rywalizacji i współzawodniczenia jest tylko iluzją. Zrezygnuj z walki. Tak naprawdę wszystko i wszyscy jesteśmy jednością.

Panna

Zachowaj równowagę i zdrowy balans we wszystkim co robisz. Czasem mniej znaczy więcej. Pozwalaj sobie na regularne chwile refleksji i wytchnienia w samotności. W pracy pamiętaj, że nie tylko pogoń za pieniądzem i sukcesem się liczą. A w życiu prywatnym unikaj burzliwych rozmów i sytuacji konfliktowych. Naucz się odpuszczać. Szanuj własną energię.

Ilustracje: iStock.com/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

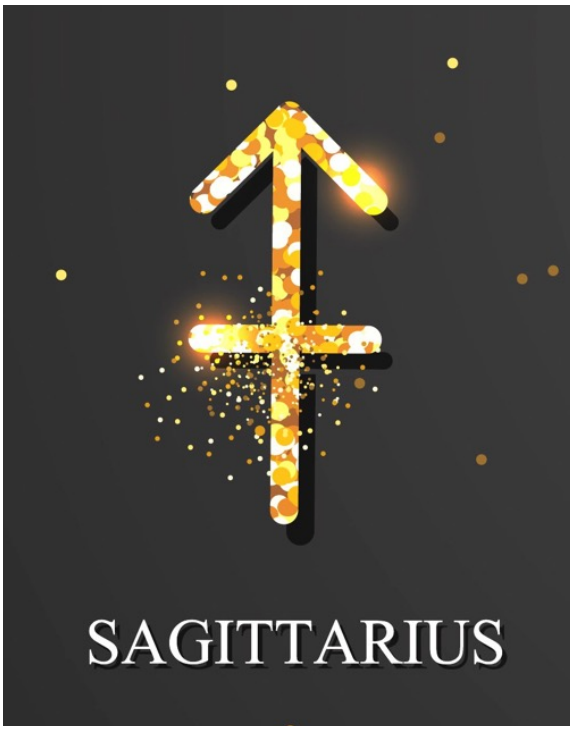
W najbliższym czasie możesz obserwować u siebie zmieniające się nastroje i chwilowy spadek formy. To znak, by odpocząć i skupić się bardziej na sobie. Zadbaj zarówno o swoje ciało, jak i duszę. Poświęć im trochę czasu. Unikaj trudnych relacji i wyzwań w pracy, które możesz odłożyć na potem, gdy zregenerujesz nieco swoje akumulatory.

Skorpion

To dla Ciebie wyśmienity czas radości, zabawy i przyjemności. Korzystaj z tego w miarę swoich możliwości. Ciesz się tymi chwilami bez poczucia winy. Obowiązki nie uciekną. Jeszcze zdążysz zrealizować swoje ambitne cele. Nie samą pracą człowiek żyje. Możliwe, że w Twoim życiu w sferze uczuciowej wydarzy się coś, co bardzo Cię zaskoczy i będzie to miła niespodzianka.

Ilustracje: iStock.com/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!



Strzelec

Weź sprawy w swoje ręce i nie bój się sięgać wysoko. Proś o pomoc, jeśli wymaga tego sytuacja. Negocjuj. Zasługujesz na to, co najlepsze. Wszechświat zawsze wspiera Twoje szczęście i powodzenie. Dróg do celu jest wiele. Ty wybieraj te przepełnione entuzjazmem, lekkością, błogością i współpracą z fajnymi ludźmi. A kiedy poczujesz, że to odpowiedni czas, pozwól sobie na zasłużony relaks i odpoczynek od codziennych zadań oraz aktywności.

Koziorożec

Potrzebujesz teraz pobyć sam ze sobą i przekonać się co tak naprawdę czujesz i czego chcesz. W ciszy bez trudu usłyszysz swój wewnętrzny głos, a serce zawsze najlepiej Ci podpowie. Kiedy uznasz, że to dobry czas ciesz się relacjami z bliskimi Ci ludźmi. Otaczaj się tymi, którzy są szczerzy, prawdziwe życzliwi i cenią w życiu uniwersalne wartości ponad podziałami.

Ilustracje: iStock.com/Ganna Bozhko

Kliknij po darmową prenumeratę!

Numerologia: Kim jest Mistrzowska Liczba 44?

Zdjęcie: iStock.com/aprott

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 ostatniej z Liczb Mistrzowskich - 44 oraz jej osobowości. Zobacz jaka jest i jak w najbardziej typowy dla siebie

Kliknij po darmową prenumeratę!

sposób przejawia się w różnych sferach życia.

Mistrzowska Liczba 44 i jej osobowość

44 posiada wiele cech wspólnych z numerologiczną 8 z racji tego, że gdybyśmy nie potraktowali 44 jako liczby mistrzowskiej zostałaby właśnie zredukowana do cyfry 8. Jednak 44 to bardziej uduchowiona wersja 8, o dużo większej świadomości, większej liczbie przeżytych doświadczeń oraz o większej wrażliwości duchowej.

Jest pewna siebie, odważna, przebojowa. Postrzegana jest jako ktoś wyjątkowy, nieprzeciętny i niewpisujący się w powszechnie przyjęte standardy. Ma bogatą wyobraźnię, jest kreatywna i może pochwalić się dużym sprytem oraz zaradnością. Dlatego niezwykle ważne jest, aby 44 nie popadała w zbytnie samozadowolenie, bo może wtedy stać się pyszna, zadufana w sobie i oderwana od rzeczywistości.

Jednocześnie 44 jest bardzo ostrożna, rozsądna, uczciwa i opanowana. Ceni skrupulatność, ład i porządek. To świetny strateg, zarządca oraz organizator. Nie ma problemu z własnym zdyscyplinowaniem. Ta wyjątkowa osobowość jak mało kto potrafi umiejętnie łączyć w sobie i swoim życiu sprawy ducha i materii, co bardzo często zapewnia jej sukces w podejmowanych przez nią działaniach.

Jeśli chodzi o jej negatywną stronę, to kiedy 44 zboczy z właściwej drogi i popadnie w samozachwyt lub nadmiernie zachłyśnie się sferą materialną, to może przejawiać skłonność do krytycyzmu, obcesowości, a nawet wulgarności, czy dyktatorskich zapędów.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/VPanteon

Ten brak szacunku wobec innych potrafi wtedy skutecznie zaburzyć jej osąd samej siebie, własnego postępowania, wad i ograniczeń.

A trzeba wiedzieć, że w normalnych warunkach 44 chętnie stoi na straży sprawiedliwości i szeroko pojętej moralności. Sama bardzo dba o to, by tych uniwersalnych zasad przestrzegać i świecić przykładem.

Mistrzowska Liczba 44 i jej relacje z ludźmi

44 emanuje ogromnym czarem i zwykle wywiera spore wrażenie na otoczeniu. Nie chodzi wcale o jej wygląd, czy aparycję, a na pewno nie tylko o to. To jej wewnętrzne światło i pewność siebie przyciągają do niej tłumnie innych ludzi.

Kliknij po darmową prenumeratę!

44 jest przy tym niezwykle wrażliwa na krzywdę i złe traktowanie innych, zwłaszcza słabszych. Zazwyczaj w swoim życiu prywatnym, a także zawodowym wiele z siebie daje, by innym żyło się lepiej. Jej działania w tym kierunku często mają całkiem pokaźny zasięg i dotyczą zarówno sfery materialnej, jak i duchowej.

Jeśli ktoś na oczach 44 spróbuje skrzywdzić lub źle potraktować kogoś słabszego, może być pewien, że dotknie go gniew 44 oraz jej stanowcza i natychmiastowa reakcja. Reakcja ta jest jeszcze bardziej zintensyfikowana, gdy sprawa tyczy się jej bliskich - ludzi, których 44 kocha.

Mistrzowska Liczba 44 i miłość

Na samym początku trzeba obiektywnie stwierdzić, że miłość dla numerologicznej 44 nie jest absolutnym życiowym priorytetem. Bardziej liczy się dla niej kariera oraz działalność dla ogólnego dobra jakiejś społeczności.

Nie oznacza to wcale, że 44 nie ma powodzenia w miłości. Wręcz przeciwnie - jej urok, wewnętrzna siła i charyzma przyciągają do niej rzesze adoratorów. I numerologiczna 44 potrafi stworzyć udany, długotrwały związek pod warunkiem, że trafi na odpowiedniego partnera, a lista jej wymagań wcale nie jest taka krótka.

44 na pewno potrzebuje dla siebie osoby pewnej siebie, samodzielnej, mądrej, a zarazem spokojnej, tolerancyjnej i wyrozumiałej. 44 pragnie mieć w związku dużo swobody i przestrzeni, ale jednocześnie jej partner nie powinien być zbyt uległy, czy bierny.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Musi mieć własne zdanie, ale i dawać 44 wolność. Inaczej 44 przestanie darzyć go swoim szacunkiem.

Dobrze, by partner 44 podzielał i wspierał jej działalność oraz pasje. A jeśli ma przy tym dystans do siebie, świata i poczucie humoru, zakochana 44 będzie naprawdę oddana i wniesie najlepsze swoje cechy do tego związku.

Chyba jak każdy w mniejszym lub większym stopniu, także 44 potrzebuje w miłości ciepła, czułości i poczucia, że może drugiej osobie w stu procentach zaufać.

Jeśli natomiast 44 natrafi na osobę zaborczą, która będzie chciała ją dla siebie zawłaszczyć, to ten związek nie przetrwa długo, a do tego rozpadnie się z hukiem. Natomiast w drugą stronę - 44 zupełnie nie przeszkadza, jeśli nieco zdominuje swojego partnera i będzie uważać, że zwykle to właśnie ona ma rację.

Numerologiczna 44 bardzo boi się sytuacji, kiedy ktoś chciałby wejść z nią w związek tylko dla pieniędzy, choć znów sama potrafi tworzyć relacje właśnie po to, by uzyskać przy ich pomocy jakieś profity, czy korzyści materialne.

Mistrzowska Liczba 44 i jej życie zawodowe

44 żyje pracą i dla pracy. To jej pasja. A to dlatego, że wszystko, czego się dotknie obraca w sukces i przychodzi jej to z niebywałą łatwością. Ma głowę pełną pomysłów, a przy tym jest pracowita, wytrwała i posiada niezwykłą wiarę w to, co robi, czym pociąga za sobą tłumy osób chętnych do pomocy i współpracy.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Alatielin

Nawet jeśli 44 zaczyna swoją karierę zawodową od jakiegoś podrzędnego stanowiska, to bardzo szybko awansuje. To urodzony lider i przywódca, a powierzenie jej w firmie wysokiego stanowiska, to strzał w dziesiątkę dla każdego właściciela przedsiębiorstwa. 44 z lekkością zadba o podniesienie prestiżu firmy oraz pomnożenie jej kapitału.

Wachlarz zainteresowań zawodowych 44 jest bardzo szeroki. Odnajdzie się w polityce, medycynie, sporcie, w zawodach związanych z prawem, w służbach mundurowych, a także w finansach i marketingu. Ważne, by konkretna 44 zajmowała się właśnie tym, co najbardziej ją pociąga. Wtedy będzie nie do zatrzymania.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ta pasja pracy i pociąg do sukcesu mogą pochłonąć ją do tego stopnia, że popadnie w niezdrowy pracoholizm i uzależnienie od pracy.

Jest to bardziej prawdopodobne, gdy 44 nie balansuje swojego życia zawodowego, udanym życiem rodzinnym i prywatnym.

Mistrzowska Liczba 44 i jej finanse

Finanse nie mają przed 44 żadnych tajemnic, dlatego świetnie odnajdzie się we wszystkich zawodach i działalnościach polegających na bezpośrednim pomnażaniu kapitału, jako na przykład makler giełdowy.

44 posiada niebywałą intuicję w tym zakresie.

Numerologiczna 44 lubi pieniądze i z pewnością nie będzie pracowała za darmo. Cokolwiek robi, musi czuć, że jest za swoją pracę sowicie wynagradzana.

Niestety ma skłonności do popadania w nadmierny materializm.

Lekarstwem dla niej jest wówczas przypomnienie sobie, po co tak naprawdę to wszystko robi i że dzielenie się z innymi daje jej dużo większą radość i satysfakcję, niż zagarnianie wszystkiego tylko dla siebie.

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,
29 maj 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!

Możesz rozsyłać nasz oryginalny plik z czasopismem swoim przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem lub komunikatorami.

3 przyczyny utraty lekkości życia
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Afirmacje AUDIO "Doceniam siebie"
Pozytywny Horoskop
Jak zmniejszyć apetyt na słodycze?
WITAMINA D Najlepsza ze słońca
POBIERZ MUZYKĘ DO MEDYTACJI

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

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY 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?

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

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

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

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?

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

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
Muzyka do masażu
Afirmacje Kobiecości
POSŁUCHAJ MP3
JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

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

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?
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW