POZYTYWNY HOROSKOP

ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 06/2021 (29)
dlacialaiduszy.pl

Zdjęcie: iStock.com/Melpomenem

AFIRMACJE: POKOCHAJ SIEBIE

AJURWEDA: DIETA DLA PRZEWAŻAJĄCEJ DOSZY PITTA

JAK EFEKTYWNIE OSZCZĘDZAĆ CZAS?

+ Muzyka do Relaksacji

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

PROSTE POMYSŁY NA MASŁO SMAKOWE

CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

NAGRANIA AUDIO

Muzyka do relaksacji

Poddaj się fali relaksu i odprężenia. Poczuj swoją wewnętrzną harmonię…

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

ZDROWE ODŻYWIANIE

Proste pomysły na masło smakowe

Prostota i minimalizm to trend, który jest ostatnio niezwykle modny i dotyczy wielu dziedzin życia, także kuchni…

Strona 10

Ajurweda: Najlepsza dieta dla przeważającej doszy Pitta

Głębsze zrozumienie filozofii Ajurwedy jest kluczem do wspaniałego zdrowia i harmonijnego życia…

Strona 15

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

ZDROWY STYL ŻYCIA

Piękne stopy w 3 łatwych krokach

Lato to czas, kiedy często eksponujemy nasze stopy. Warto więc właśnie teraz szczególnie o nie zadbać…

Strona 25

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: Śledziona, trzustka i dwunastnica

Ciało człowieka to niezwykle precyzyjny mechanizm z założenia ukierunkowany na nasze zdrowie oraz szczęście…

Strona 31

SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

ROZWÓJ OSOBISTY

Złota Myśl

„Prawdziwą miarą rozwoju i pozytywnych zmian w każdym z nas są nie nasze słowa, ale nasze czyny…”

Strona 38

Jak efektywnie oszczędzać czas?

Czy nie masz odczucia, że w obecnych czasach żyjemy dużo „szybciej”, niż jeszcze dwie, trzy dekady temu?

Strona 39

Świadome odchudzanie: Chcesz być szczupły? Pokochaj siebie + Dekret afirmacyjny: Kocham siebie

Pokochaj siebie i swoje ciało takim jakie jest. Pokochaj również siebie za to kim jesteś…

Strona 47

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

MAGIA I WRÓŻBY

Horoskop Inspiracyjny

Wszechświat nieustannie przemawia do Ciebie. Przekonaj się, co chce przekazać Ci dziś…

Strona 58

Alchemia Pisma: Pismo ostre i falujące

Sztuka wnikliwej obserwacji to niezwykle cenna i przydatna umiejętność…

Strona 65

Pobieram i przesyłam dalej!

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

SEANS ODDECHOWY - KROK PO KROKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
MUZYKA NA CZAKRY
POSŁUCHAJ MP3
ANTYBIOTYKI Z NATURY
STWARZAJ SWOJE SZCZĘŚCIE KAŻDEGO DNIA
KLUCZ DO PRACY, O JAKIEJ MARZYSZ

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?

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

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

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

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?

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

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
NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE
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

”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 do Relaksacji

Popraw swoje samopoczucie. Połóż się wygodnie, zamknij oczy i pozwól muzyce działać. Muzyka zawiera dźwięki, które głęboko relaksują. Utwór powstał w naszym studiu nagrań. Autor: Sławomir Mika

Redakcja "Dla ciała i duszy"

Zdjęcie: iStock.com/fizkes

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!

Proste pomysły na masło smakowe

Zdjęcie: iStock.com/HandmadePictures

Kliknij po darmową prenumeratę!

Prostota i minimalizm to trend, który jest ostatnio niezwykle modny, popularny i dotyczyć może naprawdę wielu dziedzin życia. Jednym z jego założeń jest stawianie bardziej na to, by być i i czuć, aniżeli mieć i posiadać.

To ideologia, dzięki której bardziej skupiamy uwagę na sobie oraz własnym wnętrzu, niż na tym, co nas otacza. To niezwykle ważne i potrzebne dla wielu z nas.

A co gdyby tak nieco więcej prostoty i minimalizmu wprowadzić do swojej kuchni? Z pewnością przysłuży się to dobrze naszemu zdrowiu, sprawności i świetnemu samopoczuciu. To dobry czas, by zacząć.

Wiosną i latem, kiedy jest ciepło, w naturalny sposób mamy ochotę na lżejsze jedzenie i prostsze posiłki, które nie wymagają dużego nakładu pracy.

Właśnie wtedy chętnie korzystamy z tego, co obficie oferuje nam natura.

Dziś w zgodzie z trendem minimalizmu przedstawiamy Ci trzy propozycje bazowe na masło smakowe. To świetny dodatek do pieczywa, kaszy, ryżu lub innych potraw, do których zwyczajowo jako dodatek stosujemy masło.

Takie masło smakowe jest bardzo proste, smaczne, aromatyczne, efektowne, zdrowe i z powodzeniem może grać w potrawie pierwsze skrzypce - nie potrzebuje specjalnie innych dodatków smakowych. Samo w sobie smakuje świetnie.

A oto przepisy na trzy proste warianty masła smakowego:

Kliknij po darmową prenumeratę!

Masło czosnkowe

Potrzebujesz:

- dobrej jakości masło - pół kostki,
- 3 - 5 ząbków czosnku,
- odrobina soli do smaku.

Miękkie masło ucieramy z solą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem do uzyskania jednolitej kremowej konsystencji.

I gotowe.

Zamiast czosnku lub oprócz niego możesz dodać do takiego masła drobno posiekaną białą część cebulki dymki.

Masło ziołowe

Potrzebujesz:

- dobrej jakości masło - pół kostki,
- kilka gałązek dowolnych świeżych ziół, które lubisz - natka pietruszki, koperek, szczypiorek, szałwia, rozmaryn, tymianek, mięta, bazylia, oregano, lubczyk itp., możesz też użyć kilku rodzajów ziół jednocześnie,
- odrobina soli i pieprzu do smaku.

Miękkie masło ucieramy z solą, pieprzem i drobno posiekanymi ziołami do uzyskania jednolitej kremowej konsystencji i kolejne masło smakowe gotowe.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/HeikeRau

Zamiast świeżych ziół możesz wykorzystać ich suszone wersje, około 2 do 3 płaskich łyżeczek ziół na pół kostki masła.

Taka wersja sprawdza się zwłaszcza zimą i jesienią. Latem i na wiosnę zdecydowanie wygrywają świeże zioła :).

Masło marchewkowe

Potrzebujesz:

- dobrej jakości masło - pół kostki,
- jedna niewielka świeża marchewka,
- odrobina soli i gałki muszkatołowej do smaku.

Miękkie masło ucieramy z solą, gałką muszkatołową i oczyszczoną, obraną marchewką startą na najdrobniejszych oczkach tarki.

Mieszamy do uzyskania jednolitej kremowej konsystencji i gotowe.

Masło marchewkowe nie tylko smakuje, ale i wygląda rewelacyjnie zyskując dzięki marchewce piękny pomarańczowy i apetyczny kolor.

Takie świeżo przygotowane masło smakowe to kwintesencja lata oraz wiosny.

Kto kocha smak i prostotę, ten wie. Kto nie próbował niech koniecznie zasmakuje takiego masła. Naprawdę warto.

A dodatkowo to bezcenna możliwość przemycenia wielu cennych wartości odżywczych do diety na przykład dziecka lub innego niejadka.

Polecamy!

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ajurweda: Najlepsza dieta dla przeważającej doszy Pitta

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

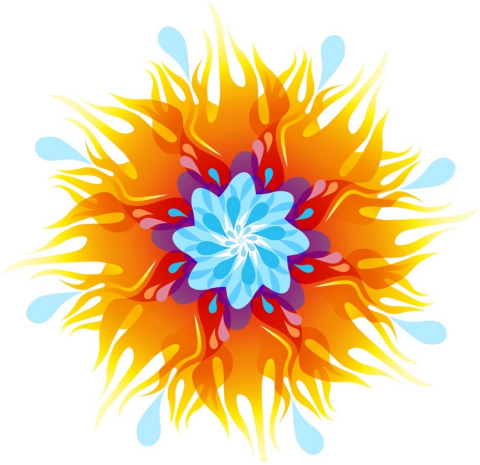
nie tylko do wspaniałego zdrowia, samopoczucia, ale i szczęśliwszego, harmonijnego życia.

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 Pitta.



Pitta
Ogień + Woda

Zobacz jakie pokarmy i jakie smaki służą Pitta, 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.

Ilustracja: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Jag_cz

Trzeba wiedzieć, że głodna Pitta to zła Pitta. Jedzenie jest dla tej doszy bardzo ważne, dlatego nie powinna opuszczać posiłków i doprowadzać do napadów głodu.

Sprawdź o co szczególnie warto zadbać i jak komponować potrawy, by najlepiej służyły osobie o dominującej doszy Pitta.

Najkorzystniejsze jedzenie dla dominującej doszy Pitta powinno być:

- ✓ chłodne, sycące, ale nie za ciężkie i z umiarem tłuste,
- ✓ jadane na surowo lub lekko obgotowane, również na parze, czy podduszone,
- ✓ łagodnie doprawione - zwłaszcza dotyczy to przypraw bardzo pikantnych,
- ✓ bogate w produkty zasadotwórcze,
- ✓ najkorzystniejsze smaki to słodki, gorzki oraz cierpki,
- ✓ należy unikać nadmiaru smaku słonego, ostrego i kwaśnego,
- ✓ należy unikać potraw długo gotowanych, smażonych, mocno suchych i gorących, a także składających się z dużej ilości różnych składników,
- ✓ warto, by Pitta spożywała regularnie trzy do czterech posiłków w ciągu dnia, w tym największy w środku dnia,
- ✓ dobrze, by posiłki były o stałych porach,
- ✓ zalecane są małe porcje, które nasycą, ale nie obciążą Pitty,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- ✓ na śniadanie korzystne będą produkty o smaku słodkim,
- ✓ Pitta nie powinna najadać się na noc - ostatni posiłek powinien być w jej przypadku lekki i nie jedzony zbyt późno,
- ✓ dobrze jest pić umiarkowaną ilość płynów - nie za dużo, ani nie za mało, więcej w przypadku upałów lub wzmożonej aktywności fizycznej,
- ✓ jeść należy powoli, w ciszy i spokoju, delektować się każdym kęsem,
- ✓ unikać jedzenia w jakimkolwiek uniesieniu emocjonalnym,
- ✓ zredukować do minimum wszelkie substancje pobudzające jak kawa, mocna herbata, cukier, alkohol i papierosy.

Produkty szczególnie zalecane dla przeważającej doszy Pitta:

- **warzywa**: szparagi, kalafior, brokuły, seler, brukselka, kapusta, zielone warzywa liściaste, grzyby, ziemniaki, kiełki, papryka, cukinia, ogórek, zielony groszek, sałata, dynia, bób, pietruszka - korzeń i natka,
- **owoce**: jabłka, awokado, wiśnie, kokos, figi, winogrona, mango, melony, arbuzy, słodkie pomarańcze, gruszki, suszone śliwki i rodzynki, brzoskwinie, ananasy, śliwki, granaty, truskawki,
- **zboża**: owies gotowany, jęczmień, pszenica, biały ryż,

Kliknij po darmową prenumeratę!

- **strączki - większość jest dobra, a szczególnie**: groch, ciecierzyca, fasola mung, tofu i inne produkty sojowe,
- **tłuszcze**: olej kokosowy, oliwa, olej sojowy, słonecznikowy,
- **orzechy i pestki**: kokos, pestki dyni i słonecznika,
- **nabiał - słodki (nie fermentowany) i świeży**: białko jajka, mleko, masło (nie solone), twaróg, masło klarowane,
- **substancje słodzące**: większość - oprócz czarnej melasy,
- **mięso, jeśli jadasz**: kurczak, indyk, krewetki, ryby słodkowodne - przygotowywane na parze lub na grillu,
- **przyprawy**: szafran, kardamon, kolendra, cynamon, koper włoski, kumin, pieprz czarny (mała ilość), koperek, kurkuma i kminek (obie w małych ilościach), świeża bazylia, świeży imbir,

Zdjęcie: iStock.com/robynmac

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Oksana Chaun

Kliknij po darmową prenumeratę!

- **napary ziołowe**: lukrecja, lucerna, rumianek, jaśmin, mięta, dzika róża, piołun,
- **napoje**: chłodna woda, soki owocowe i warzywne, kompoty z suszonych owoców.

Produkty niewskazane dla przeważającej doszy Pitta (podnoszące Pittę):

- **warzywa**: papryka ostra, czosnek (ewentualnie dopuszczany w małych ilościach), rzodkiewki, pomidory, cebula, buraki, marchew, chili, bakłażany, szpinak,
- **owoce - szczególnie kwaśne i niedojrzałe**: morele, jagody, kwaśne wiśnie, żurawiny, grejpfruty, cytryny, pomarańcze, pigwa, rokitnik,
- **zboża**: brązowy ryż, kukurydza, proso, żyto, gryka, owies (suchy),
- **nabiał**: maślanka, kefir, sery, kwaśna śmietana, jogurt, duża ilość jajek - szczególnie żółtka,
- **mięso**: przede wszystkim niekorzystne jest czerwone,
- **orzechy i nasiona**: jak najmniej orzechów - zwłaszcza ziemnych oraz nasion,
- **tłuszcze**: olej migdałowy, kukurydziany, sezamowy,
- **przyprawy, szczególnie w dużych ilościach**: suszony imbir, kminek, goździki, gorczyca, pieprz czarny, ziele angielskie, anyż, liść laurowy, pieprz cayenne, kozieradka, majeranek, gałka muszkatołowa, oregano, papryka, rozmaryn, szałwia, tymianek,
- **substancje słodzące**: czarna melasa,
- **nadmiar soli**, **kawy i alkoholu**.

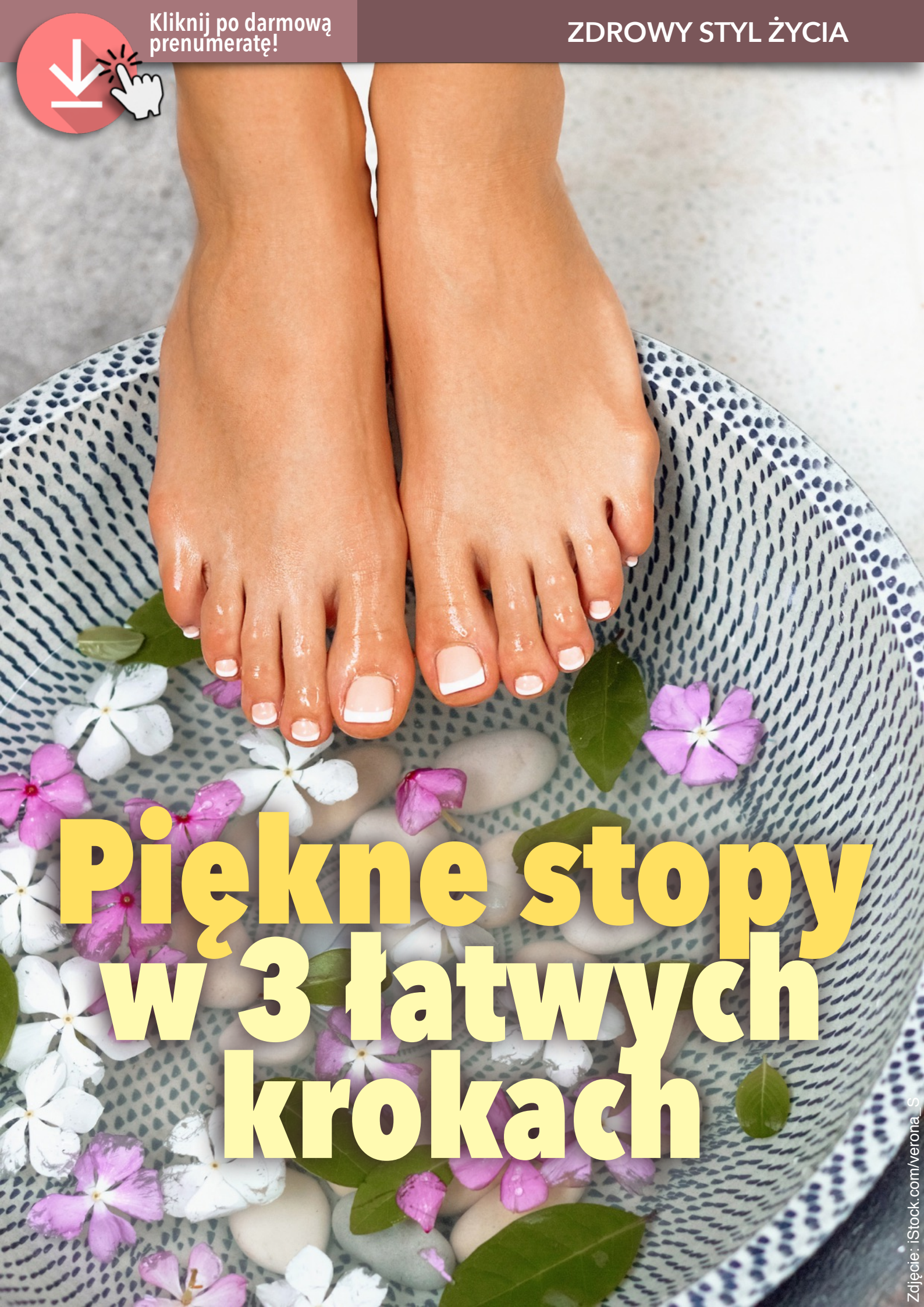
Zdrowy Styl Życia

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!



Piękne stopy w 3 łatwych krokach

Zdjęcie: iStock.com/verona_S

Lato to czas, kiedy często eksponujemy nasze stopy. Warto więc wtedy szczególnie o nie zadbać, by prezentowały się pięknie, zdrowo i z lekkością prowadziły nas tam, dokąd zmierzamy.

Oczywiście o kondycję stóp warto dbać przez cały rok, a nie tylko latem. Poznaj naszą propozycję trzy etapowej pielęgnacji stóp, którą możesz z łatwością przeprowadzić w zaciszu domowym i to przy użyciu naturalnych, tanich i powszechnie dostępnych specyfików.

Przekonaj się jak o swoje stopy dbały nasze babcie :).

Krok 1 Relaksująca kąpiel

Potrzebujesz:

- 2 łyżki sody oczyszczonej,
- 2 łyżki soli morskiej (lub innej),
- kilka łyżek miodu,
- sok z 1 cytryny lub 2 - 3 łyżki octu jabłkowego,
- kilka kropel olejku lawendowego lub eukaliptusowego,
- ciepła woda lub ciepłe mleko lub ciepły napar z takich ziół jak: mięta, szałwia, rumianek, lawenda, rozmaryn, tymianek, skrzyp polny, czarny bez, kora dębu lub ich mieszanka - do wyboru,
- miska, w której wygodnie zmieszczą się stopy.

Taka kąpiel powinna być nie za gorąca, ani nie za zimna.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/VieCreative

Powinna trwać od 15 do 30 minut.

Wspaniale odpręży stopy, zmiękczy naskórek, dodatek miodu wstępnie je nawilży, a za sprawą ziół odświeży i zdezynfekuje.

Przygotowując taką kąpiel nie musisz wiernie trzymać się powyższego przepisu. Jeśli nie masz lub celowo pominiesz jakiś składnik, z pewnością przyniesie Ci ona również bardzo wiele korzyści.

Krok 2 Wygładzający peeling

Potrzebujesz:

- 1 łyżkę sody oczyszczonej,
- 1 łyżkę cukru - może być brązowy lub biały,
- 1 łyżkę kawy mielonej lub fusów z kawy,
- opcjonalnie około 1 łyżki lekko zmielonych płatków owsianych górskich,
- 1 średni banan,
- odrobina jogurtu naturalnego lub serka homogenizowanego naturalnego lub nawet zwykłej wody, do uzyskania optymalnej konsystencji masy,
- opcjonalnie pół łyżki oliwy z oliwek lub oleju kokosowego albo masła shea.

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą do uzyskania średnio gęstej papki wygodnej do aplikowania na stopy.

Wmasowujemy ją kolistymi ruchami w stopy ze szczególnym uwzględnieniem miejsc, które najbardziej wymagają złuszczenia naskórka.

Taki masaż powinien trwać dobre kilka minut i najlepiej wykonać go zaraz po kąpieli stóp.

Jeśli chcesz możesz pominąć, któryś z sypkich składników jak soda, cukier, czy kawa i ewentualnie odpowiednio zwiększyć ilość innego składnika. Wszystkie trzy wykazują świetne właściwości ścierające i pielęgnujące dla skóry stóp.

Po wykonanym masażu warto owinąć jeszcze stopy folią i ręcznikiem i pozostawić peeling na skórze na około kwadrans. Jego odżywcze składniki z banana, oliwy, czy jogurtu będą miały szansę wniknąć dogłębnie w naskórek.

Na koniec zmywamy peeling ciepłą wodą i osuszamy stopy.

Jeśli nie zużyjesz całego peelingu za jednym razem, możesz spokojnie przechować go w lodówce w zamkniętym pojemniku przez kilka dni i wykorzystać następnym razem.

Krok 3 Skuteczne nawilżenie

Potrzebujesz:

- połówka dojrzałego awokado,
- 1 średni ugotowany ziemniak bez skórki,
- 1 żółtko jajka,
- ostudzony kisiel z 1 - 2 łyżek siemienia lnianego,
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego lub masła shea.

Składniki mieszamy ze sobą. Konsystencję kremu regulujemy odpowiednio płynnymi składnikami, najlepiej kisielem z siemienia lnianego.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/liza5450

Masa powinna przypominać dość zwarty i nie za bardzo lejący się krem.

Nakładamy go grubą warstwą na całe stopy, najlepiej tuż po wykonanym peelingu i pozostawiamy tak na minimum 20 minut. Dla wzmocnienia efektu nawilżenia można jak przy peelingu owinąć stopy folią i/lub ręcznikiem.

Po tym czasie zmywamy krem ciepłą wodą i delikatnie osuszamy stopy.

Jeśli nie uda Ci się wykorzystać całego kremu przy jednym użyciu, możesz spokojnie przechować go kilka dni w lodówce w zamkniętym słoiczku lub pojemniczku i wykorzystać następnym razem.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie:

Śledziona, trzustka i dwunastnica

Zdjęcie: iStock.com/transurfer

Ciało człowieka to doskonałe dzieło i niezwykle precyzyjny mechanizm z założenia ukierunkowany na nasze zdrowie, szczęście i dobrobyt. Jeśli nie zakłócamy i nie utrudniamy samoistnego funkcjonowania tego mechanizmu, możemy cieszyć się doskonałą sprawnością zarówno fizyczną, jak i psychiczną przez naprawdę długie lata.

Istota ludzka jest istotą wielowymiarową. To wspomniane już ciało fizyczne, umysł oraz dusza. Te dwa ostatnie są nieco mniej uchwytne i trudniejsze do zbadania, czy zmierzenia. Każdy z nas jest inny i jest unikalną konstrukcją tych trzech płaszczyzn - ciała, umysłu i duszy. Wszystkie te obszary ściśle ze sobą współpracują i na siebie wpływają.

Nie istnieje żadna dysharmonia w ciele, która nie miałaby swojego odzwierciedlenia także w umyśle oraz duszy.

To głębokie spojrzenie. Obserwacja i analiza poszczególnych zależności pomiędzy ciałem, umysłem i duszą to proces długofalowy, ale i niezwykle opłacalny.

Pozwala nie tylko lepiej zrozumieć siebie, sprawniej usuwać dysharmonie na każdej z płaszczyzn, ale przede wszystkim całościowe i szerokie spojrzenie na istotę ludzką daje szansę na pełniejsze zintegrowanie siebie jako jednostki, co przekłada się na pełniejsze doświadczanie osobistego szczęścia i spełnienia w sobie w różnych aspektach życia i na naprawdę głębokim poziomie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Dziś bliżej nakreślimy zależności pomiędzy ciałem, umysłem i duszą dla kolejnych konkretnych części ciała, a dokładniej narządów wewnętrznych jakimi są śledziona, trzustka i dwunastnica.

Śledziona

to narząd leżący poniżej lewego płuca. Jej głównymi zadaniami jest oczyszczanie i przechowywanie krwi, którą we właściwym czasie organizm może wykorzystać.

Śledziona bierze także udział w zwalczaniu większości infekcji.

Jej znaczenie duchowe wiąże się z tworzeniem i przeżywaniem w swoim życiu różnego rodzaju obsesji, zwłaszcza związanych ze sferą materialną.

Problemy ze śledzioną

świadczą o przeżywaniu wielu stresów, lęków i zmartwień, które z czasem stają się obsesją danej osoby.

Tego typu postawa, pesymistyczny sposób myślenia i koncentrowanie się tylko na tym co negatywne sprawia, że z człowieka ucieka cała radość życia.

Dzieje się tak dlatego, że wszystkie przeżywane napięcia, by mogły być nadal podtrzymywane potrzebują bardzo dużo energii, której często nie starcza już na nic innego.

Dlatego osoba taka może czuć się ciągle zmęczona, znużona i nie mieć sił, by z radością wykonać najprostsze zajęcia dnia codziennego.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Tijana87

Trzustka

to kolejny narząd wewnętrzny położony w górnej części jamy brzusznej. Jej podstawową funkcją jest wytwarzanie hormonów oraz soku trzustkowego zawierającego enzymy trawienne.

W znaczeniu duchowym trzustka symbolizuje radość, lekkość i łatwość życia.

Problemy z trzustką

mogą oznaczać przeżywanie smutku oraz złości i frustracji z powodu tego, że życie utraciło dla kogoś swoją radość i lekkość.

Problemy z trzustką mogą być związane także z jakimś silnie emocjonalnym wydarzeniem, które miało miejsce niedawno i dotyczyło zbyt dużych niespełnionych oczekiwań lub sytuacji rodzinnej.

Osoba, która miewa problemy z trzustką to osoba, która względem swoich najbliższych bierze bardzo dużo na siebie i każdego pragnie zadowolić, ale sama ma też w sobie silne oczekiwania zachowań wzajemnych.

Daje z siebie dużo i dużo oczekuje. To rodzi w niej wiele napięć, niezdrowych presji, a w relacjach z bliskimi, którzy jej nie ulegają pojawiają się konflikty.

W takiej sytuacji zawsze warto rozluźnić się i odpuścić. Zaufać, że to, co najlepsze dzieje się samo i bez wysiłku.

Takie podejście to wspaniały sposób na przywrócenie lekkości i naturalnej radości do życia oraz na powrót trzustki do harmonijnego zdrowego stanu.

Dwunastnica

to narząd układu pokarmowego będący początkowym odcinkiem jelita cienkiego.

Zadaniem dwunastnicy jest przede wszystkim kontynuowanie procesu trawienia i przekazywanie trawionego pokarmu dalej do jelita cienkiego.

Problemy z dwunastnicą

są objawem sytuacji, w której osoba męczy się z jakimś problemem przez dłuższy czas i trudno jest jej sobie z nim poradzić i zaakceptować nowy stan rzeczy.

Czuje się bezsilna wobec tego problemu, w związku z czym odczuwa wewnętrzny sprzeciw oraz silną złość, którą jednak w dużym stopniu tłumi w sobie.

Problemy z dwunastnicą charakteryzują też osoby bardzo wrażliwe, które łatwo zranić, czy urazić.

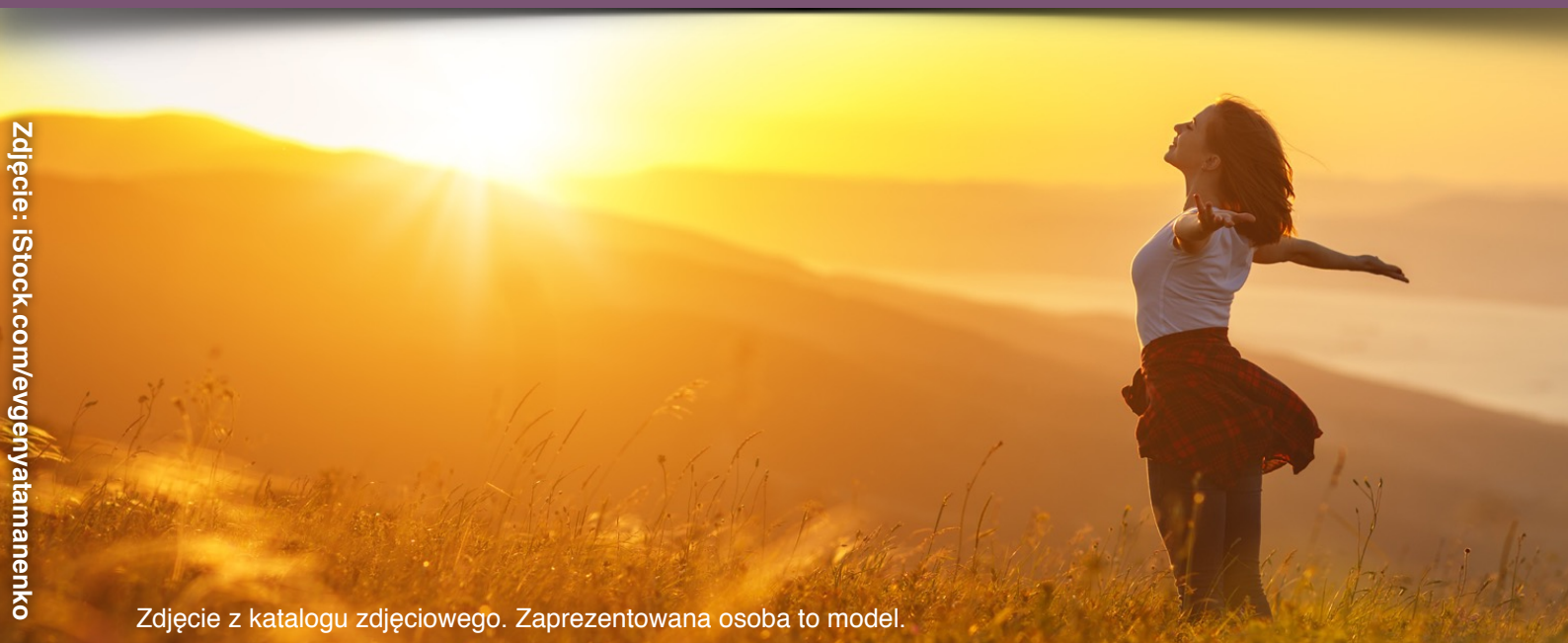
AUTOPROMOCJA

+

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

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.



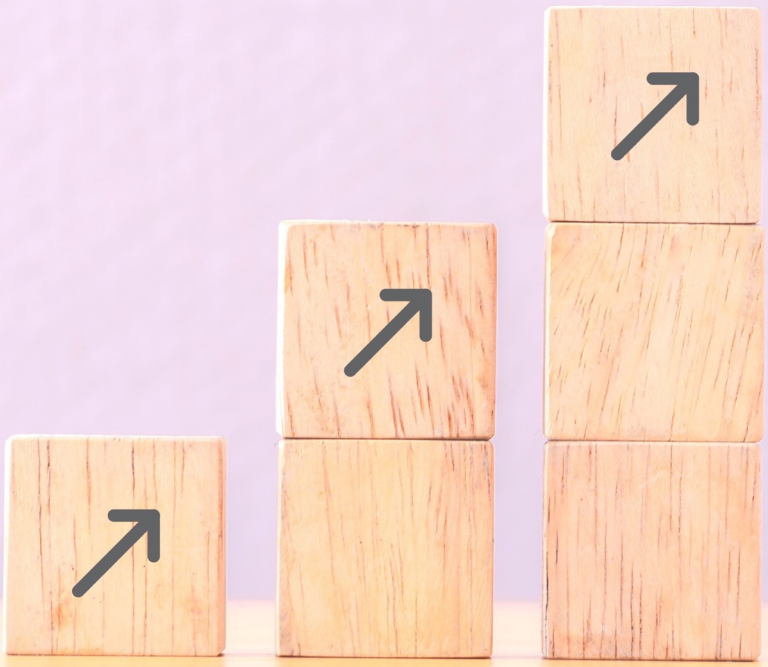
Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

„Prawdziwą miarą rozwoju
i pozytywnych zmian w każdym
z nas są nie nasze słowa,
ale nasze czyny.

To, co mówisz oznacza to,
co myślisz i czego chcesz.

To co robisz, jak reagujesz
i jaki jesteś na co dzień,
pokazuje ugruntowane
fundamenty w Twoim wnętrzu."



Zdjęcie: iStock.com/Apichet

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak efektywnie oszczędzać czas?

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/dangrytsku

Czy nie masz odczucia, że w obecnych czasach żyjemy dużo „szybciej", niż jeszcze dwie, trzy dekady temu? A przecież mamy do dyspozycji dokładnie tyle samo godzin, co wtedy. Być może do takich odczuć przyczynia się intensywny i wszechobecny postęp technologiczny, czy błyskawiczny przepływ informacji.

Trudno to jednoznacznie stwierdzić. Tak czy inaczej, coraz więcej osób szuka skutecznych sposobów, jak w tym pędzącym świecie zatrzymać się lub choć trochę wyhamować i po prostu spokojnie oraz w pełni żyć wśród codziennych obowiązków.

W odpowiedzi na tę potrzebę przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw prostych i praktycznych wskazówek pomagających z jednej strony zaoszczędzić trochę czasu, a tak naprawdę zagospodarować go tak, by mieć poczucie, że mamy go wystarczająco na wszystko, co dla nas ważne.

Wskazówki te możesz zastosować zarówno w domu jak i w pracy. Najlepiej tu i tu. Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w głowie. Dlatego tak naprawdę nie o czas tu chodzi, a o mądre i efektywne zarządzanie sobą w czasie.

Poznaj proste wskazówki, które Ci w tym pomogą, a które możesz wdrożyć do swojego życia już dziś.

1. **Określ swoje najważniejsze cele. Ustal priorytety.**
2. **Opracuj plan działania lub plan dnia.**

Jeśli Ci to pomoże zawsze miej przy sobie notatnik papierowy lub elektroniczny.

Kliknij po darmową prenumeratę!

3. Zrezygnuj ze zbędnych, niepotrzebnych czynności.

Znajdź je, ustal, czy rzeczywiście są potrzebne i jeśli nie, jak najszybciej wyeliminuj.

4. Analizuj postępy i stopień wykonania zadań według planu.

Dzięki temu będziesz mógł go na bieżąco w razie potrzeby korygować. Unikniesz wykonywania zbędnych ruchów lub dublowania pewnych czynności.

Zdjęcie: iStock.com/FotoDuets

5. Grupuj zadania w kategorie na zasadzie podobieństw.

Dzięki temu będziesz mieć poczucie, że masz mniej na głowie.

6. Bardzo duże i złożone zadania, które Cię przytłaczają, podziel na mniejsze etapy.

Będzie Ci lżej.

7. Znajdź swój własny rytm dnia.

Określ godziny, kiedy jesteś najbardziej wydajny i na wtedy zaplanuj swoją największą aktywność.

8. Najtrudniejsze i najbardziej wymagające czynności staraj się wykonywać w pierwszej kolejności.

9. Rób tylko jedną rzecz naraz.

10. Staraj się nie zostawiać niedokończonych spraw.

Będą obciążać Twój umysł.

11. Wypracuj w sobie przyjemne nawyki i rytuały dla codziennych powtarzalnych zadań.

Wykonasz je sprawniej i bardziej automatycznie.

12. Nie zostawiaj na ostatnią chwilę realizacji zadania, zwłaszcza jeśli jest duże.

Działaj etapami, metodycznie i regularnie. Dzięki temu rozmiar zadania Cię nie przytłoczy.

13. Jeśli jakaś czynność zajmuje Ci przysłowiową

Kliknij po darmową prenumeratę!

minutę, to nie odkładaj jej na potem.

Wykonaj ją od razu, z marszu.

14. Deleguj zadania. Dziel się obowiązkami.

Zarówno w pracy jak i w domu.

15. Naucz innych wykonywać czynności, w których mogą Ci pomóc i odciążyć Ciebie.

16. Naucz się odmawiać, kiedy tak czujesz.

Nie bierz zbyt wiele na siebie i czuj się z tym w porządku.

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/AaronAmat

17. Utrzymuj ład i porządek w swoim otoczeniu.

Spokój wokół Ciebie, to większy spokój w Twojej głowie.

18. Zadbaj o wygodne i komfortowe dla Ciebie stanowisko do wykonywania Twoich zadań.

19. Wyeliminuj wszystkie rozpraszacze, jak telewizor, komórka, krzyczące dzieci.

To co masz zrobić, wykonasz sprawniej.

20. Przygotuj wcześniej odpowiednie napoje i ewentualne przekąski, które będą Ci potrzebne podczas Twojej pracy.

Nie będziesz na to tracić czas potem.

21. Zadbaj o odpowiednią ilość odpoczynku i porządną regenerację każdego dnia.

W czasie długotrwałych zadań rób regularne przerwy. Będziesz bardziej wydajny.

22. Choćby nie wiem co, regularnie znajduj czas na własne przyjemności.

Hobby, przyjaciele, zabiegi relaksacyjno - pielęgnacyjne, sport. To procentuje.

23. Paradoksalnie - zwolnij. Zapytaj siebie dokąd tak pędzisz i wyhamuj trochę.

Świat się nie zawali, gdy na chwilę się zatrzymasz.

Kliknij po darmową prenumeratę!

24. Nie rozmyślaj i nie analizuj zbyt dużo.

Gdy masz zadanie, zaplanuj jego realizację i po prostu zrób to.

25. Unikaj nudy, monotonii i męczącej rutyny.

Zadbaj o nutę świeżości i urozmaicenia w tym, co robisz.

26. Nie czekaj na nagłe objawienie, aż w końcu Ci się zachce.

Samodzielnie pracuj nad własną motywacją i jak najsprawniej wykonuj swoje obowiązki.

Ilustracja: iStock.com/lankogal

27. Żyj własnym życiem.

Nie trać czasu na życie życiem innych ludzi.

28. Nie zamartwiaj się. Znajdź źródło i rozwiązanie dla swoich lęków, czy obaw.

29. Nie trać czasu na narzekanie i czarnowidztwo.

30. Nie próbuj zadowolić wszystkich.

To niewykonalne i rodzi niezdrową frustrację.

31. Nie porównuj się do innych. Każdy z nas jest inny i to jest ok.

32. Odpuść sobie perfekcjonizm. Szkoda czasu.

33. Wyciągaj wnioski i ucz się na własnych doświadczeniach.

Zaoszczędzisz sporo czasu.

AUTOPROMOCJA

+

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

Kliknij po darmową prenumeratę!

Świadome odchudzanie:

Chcesz być szczupły? Pokochaj siebie

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/Deagreez

Kliknij po darmową prenumeratę!

Jak prawdziwie pokochać siebie?

Pokochaj siebie i swoje ciało takim jakie jest. Pokochaj również siebie za to kim jesteś.

Nie lubiąc i nie akceptując siebie i swojego ciała niczego nie osiągniesz, bo cały czas będziesz miał podświadomą intencję i chęć, żeby siebie krzywdzić i karać. Pozbądź się negatywnych emocji wobec siebie i swojego ciała. To niezbędny początek. Tylko z tego punktu możesz ruszyć dalej.

Twoje ciało zawsze jest posłuszne umysłowi, a dokładnie najsilniejszym przekonaniom Twojego umysłu.

Ciało zawsze skrupulatnie wykonuje polecenia umysłu. Więc kiedy nie lubisz swojego ciała, ono posłuszne Tobie, musi robić wszystko, abyś nadal mógł go nie lubić. Nawet stając się otyłe, Twoje ciało było Ci posłuszne. Dokładnie zmaterializowało Twoje wszystkie, w tym również podświadome przekonania i wyobrażenia o sobie samym, o życiu i świecie.

Dlatego kochaj swoje ciało. Traktuj je jak najlepszego przyjaciela. Wyrób w sobie przekonanie, że Twoje ciało jest po Twojej stronie. Dużo łatwiej będzie Wam się wtedy współpracować.

Od dawna jest już wiadomo, że każda najmniejsza komórka ludzkiego ciała odnawia się całkowicie co pewien czas. Dlatego już dziś możesz pokierować swoim ciałem tak,

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Wand_Prapan

jak naprawdę tego pragniesz i zmieniać je tak, jak Ci się podoba. Zacznij tylko prawdziwie kochać siebie i swoje ciało, a wtedy zagwarantujesz mu wszystko to, co najlepsze.

Im więcej miłości sobie dajesz, tym więcej energii zostaje odblokowane i uwolnione w Twoim ciele. Energia ta może swobodnie płynąć i bez przeszkód zasilać wszystkie procesy życiowe.

Teraz, aby zobaczyć czy prawdziwie kochasz siebie, przeprowadzimy krótki test. Przygotuj sobie kartkę i coś do pisania, a następnie odpręż się. Rozluźnij mięśnie i weź pięć głębokich, powolnych oddechów.

Następnie dokończ zdania, które za chwilę przeczytasz. Bardzo ważne, abyś nie zastanawiał się zbyt długo nad odpowiedzią –

najistotniejsza jest tu pierwsza myśl i pierwsze skojarzenie, bo to właśnie one pokażą Ci co tak naprawdę zakodowane jest w Twojej podświadomości.

Jeśli wciągu kilku sekund nie przyjdzie Ci do głowy żadna odpowiedź na któreś ze zdań, po prostu je pomiń i przejdź do następnego. Nie wracaj już do zdań, których nie dokończyłeś.

Brak odpowiedzi oznacza tylko tyle, że nie masz żadnych podświadomych skojarzeń dotyczących tego zdania. Całość ćwiczenia staraj się wykonać dość szybko. Zaczynamy!

Dokończ poniższe zdania:

1. **Nie umiem kochać siebie, bo …**
2. **Nie mogę kochać siebie, bo …**
3. **Gdybym miał kochać siebie, to …**
4. **Nie zasługuję na miłość, bo …**
5. **Kochanie siebie jest …**
6. **W moim ciele najchętniej zmieniłbym …**
7. **Nie mogę kochać mojego ciała, bo …**
8. **Jak mógłbym kochać moje ciało skoro jest ono …**
9. **Jak mógłbym kochać siebie, skoro …**

I co dalej?

Teraz spośród wszystkich zdań wykreśl te, których nie dokończyłeś lub te, które dokończyłeś w sposób pozytywny. Nie będą one nam dalej w tym ćwiczeniu potrzebne.

Zdania dokończone w sposób pozytywny pokazują Twoje pozytywne przekonania i wyobrażenia, których nie ma potrzeby zmieniać.

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

Nie kocham siebie, bo **to głupie.**

Afirmacja:

To dobrze i w porządku, kiedy ja kocham siebie.

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/takasuu

Kliknij po darmową prenumeratę!

lub

To mądrze i w porządku, kiedy ja kocham siebie.

Wszystkie zdania, które dokończyłeś negatywnie dostarczyły Ci niezwykle cennej wiedzy. Pokazały Ci bowiem, które z Twoich aktualnych przekonań i wyobrażeń nie pozwalają Ci jeszcze w pełni pokochać siebie i swojego ciała.

Teraz najlepsze, co możesz z tą wiedzą zrobić, to przemienić ją w przeciwstawną pozytywną rzeczywistość i prawdziwie pokochać siebie.

Wykorzystaj do tego własne afirmacje i dekrety lub wybierz coś spośród tych, które znajdziesz poniżej. Powodzenia.

Oto zbiór najpopularniejszych i najbardziej skutecznych

AFIRMACJI pokochania siebie:

Ja prawdziwie kocham siebie.

Zasługuję na to, by kochać siebie.

Kocham i szanuję siebie.

Ilustracja: iStock.com/MrsWilkins

Kliknij po darmową prenumeratę!

Kocham i akceptuję siebie takim, jakim jestem.

Ja daję sobie zawsze wystarczająco dużo miłości.

Kocham i akceptuję siebie niezależnie od tego, czy jem, czy nie jem.

Zasługuję na miłość niezależnie od tego, czy jestem szczupły czy nie.

Kocham i akceptuję moje ciało takim, jakie jest.

Kocham siebie i swoje ciało, więc otwieram się na jego zdrowie i harmonię.

Kocham siebie i swoje ciało, więc każdego dnia daję sobie wszystko, co najlepsze.

Kocham moje ciało, a im bardziej je kocham, tym piękniejsze i zdrowsze się ono staje.

Ja wybaczam sobie, że nie kochałem i nie szanowałem siebie i swojego ciała.

Wybaczam sobie, że nie dawałem sobie i swojemu ciału miłości i uwagi, na które zasługuję.

Im więcej daję sobie miłości i akceptacji, tym atrakcyjniejszy się staję.

To bezpieczne i korzystne dla mnie kochać siebie i swoje ciało.

Jestem doskonale bezpieczny i w porządku, kiedy kocham siebie i swoje ciało.

Moje ciało jest moim przyjacielem.

Ja czuję się bezpiecznie, atrakcyjnie i swobodnie w moim ciele.

Jeśli masz ochotę, skorzystaj także ze specjalnie przygotowanego dekretu afirmacyjnego mającego na celu jeszcze pełniejsze pokochania siebie.

DEKRET AFIRMACYJNY - Kocham siebie

Otwieram się na miłość. Otwieram się na prawdziwą, czystą miłość do samego siebie. Jestem wspaniałą, cudowną, cenną i wartościową osobą i zasługuję na to, by kochać siebie. Zasługuję na miłość. Zasługuję na wszystko, co najlepsze. Dlatego z radością pozwalam sobie kochać siebie. Już dziś wybieram w moim życiu czystą i nieskazitelną miłość do samego siebie.

Kocham i doceniam siebie, więc od dziś myślę o sobie tylko dobrze. Mówię o sobie używając tylko pozytywnych słów. Każdym gestem, każdą myślą i każdym słowem okazuję sobie, jak bardzo siebie kocham. Kocham siebie i całe moje ciało, dlatego dbam o nie z miłością. Zasługuję na całą miłość, dobroć i przyjemność, które sobie daję.

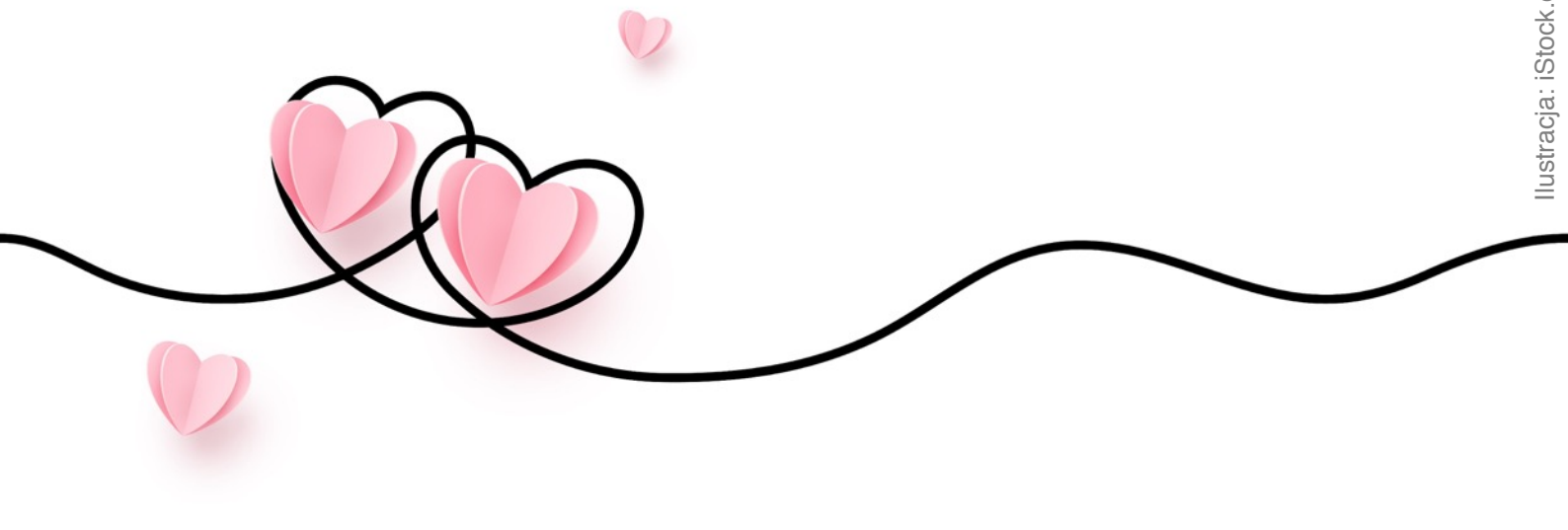
Akceptuję w sobie miłość do samego siebie. Kochanie siebie jest dla mnie naturalnym stanem. Dobrze jest kochać siebie. Bezpiecznie i korzystnie jest kochać siebie. Czuję się doskonale niewinny, kiedy kocham siebie. Wiem, że kiedy ja kocham siebie, otwieram się na miłość całego Wszechświata. Bo świat przecież tylko wzmacnia to, co ja sam sobie daję.

Ilustracja: iStock.com/zacky24

Dlatego tak ważne jest, by prawdziwie kochać siebie. Z radością więc pielęgnuję tę miłość w sobie i przebaczam sobie, że nie zawsze siebie kochałem. Przebaczam sobie, że siebie nie doceniałem i nie dbałem o siebie tak, jak na to zasługuję. Przebaczam sobie, że źle o sobie mówiłem, myślałem i źle siebie traktowałem. Przebaczam sobie teraz całkowicie.

Kocham i szanuję siebie. Z zachwytem zauważam, że im mocniej ja kocham siebie, tym więcej miłości i życzliwości otrzymuję od innych ludzi, od moich bliskich, współpracowników i codziennie spotykanych ludzi. Kocham siebie, bo warto jest kochać siebie. Zasługuję na to, by kochać siebie. Jestem dobry. Jestem wystarczający. Jestem cenny i wartościowy.

Jestem wdzięczny za tę miłość. Dziękuję za moją czystą i bezwarunkową miłość do samego siebie. Wiem jak ważna i potrzebna jest ona w moim życiu. Dlatego już dziś pozwalam, by doskonała miłość do samego siebie wypełniła każdą sferę mojego życia. Pozwalam, by ta miłość uzdrowiła całkowicie mnie i całe moje życie. Dziękuję.



Ilustracja: iStock.com/tatianazaets

Magia i wróżby

Bez wątpienia jesteśmy połączeni z całym Wszechświatem. Magia i Wróżby to fascynująca wiedza, poprzez którą Wszechświat komunikuje się z nami w subtelny, lecz sugestywny sposób. W tym dziale znajdziesz same pozytywne i inspirujące treści. Strach jest przeciwieństwem Miłości, dlatego my piszemy tylko o tym, co buduje i wzmacnia. Właśnie to mieści się w naszej filozofii, którą chcemy się z Tobą dzielić i Ciebie obdarzać.

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

Kliknij po darmową prenumeratę!

Horoskop Inspiracyjny

Ilustracja: iStock.com/zdravkovic

Kliknij po darmową prenumeratę!

Wszechświat nieustannie przemawia do Ciebie. Czasem delikatnym szeptem, a czasem donośnym krzykiem, byś go w końcu usłyszał. Przekonaj się, co chce przekazać Ci dziś…

Wodnik

Odczujesz teraz nagły przypływ ambicji. Obudzi się w Tobie prawdziwy zdobywca. Pamiętaj jednak, że nie liczy się tylko sam cel, ale także to, z kim do niego zmierzasz. Unikaj pochopnych działań i palenia za sobą mostów. Żadne zwycięstwo nie jest warte tego, by poświęcić dla niego ważne dla Ciebie relacje.

Ryby

To dla Ciebie intensywny czas. Masz wiele obowiązków, a do tego wiele dzieje się wokół Ciebie. Nic dziwnego, że możesz poczuć się przytłoczony. Nikt długo ze stoickim spokojem nie utrzyma się na takim rollercoasterze. Dobra rada: śmiało korzystaj z pomocy innych, kiedy tylko możesz. Szybciej doprowadzisz sprawy do końca, a sam nareszcie odsapniesz.

Ilustracje: iStock.com/Elenita_1

Kliknij po darmową prenumeratę!

Baran

Przestań bujać w obłokach i oglądać się za siebie. Nadszedł czas, by po wielu próbach i eksperymentach w końcu się określić, wybrać to, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i długofalowo zaangażować się w swoje działania. Pamiętaj - często mniej znaczy więcej. Nie irytuj się zachowaniem innych i rób swoje. Postaw na solidność, zamiast szybkich, lecz tandetnych efektów.

Byk

Możesz poczuć się nieco znużony i zniechęcony, ponieważ to, czym zajmujesz się od dłuższego czasu nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Spokojnie. Twoje wysiłki nie poszły na marne. Wszystko dzieje się we właściwym tempie. Zafunduj sobie małą odskocznię dla odświeżenia energii witalnej. Może jakiś wyjazd? I bardzo ważne: zacznij odważnie wyrażać siebie i to, co czujesz.

Ilustracje: iStock.com/Elenita_1

Kliknij po darmową prenumeratę!

Bliźnięta

Masz teraz więcej czasu dla siebie, przez co możesz zacząć ulegać swoim zmiennym nastrojom i różnym humorkom. Bacznie przyglądaj się pomysłom, które przychodzą Ci do głowy. Nie każda idea na zabicie nudy okaże się dla Ciebie trafiona. Odpuść sobie brawurę. Baw się, ale z głową.

Rak

To dla Ciebie dobry czas. Wszystko, czego się podejmiesz, będzie przychodziło Ci z łatwością. Do tego, poczujesz się zauważony i doceniony przez innych, zarówno prywatnie jak i zawodowo. Wykorzystaj tę passę do realizacji najśmielszych marzeń. Kiedy jak nie teraz. Zachowaj pogodę ducha i nie zapominaj o bliskich Ci ludziach.

Ilustracje: iStock.com/Elenita_1

Kliknij po darmową prenumeratę!

Lew

Czas, by przewartościować pewne sprawy w swoim życiu. Zobacz, co tak naprawdę Ci służy, a co Ciebie krzywdzi. Czego tak naprawdę chcesz? Pamiętaj, że nie musisz z nikim rywalizować o miłość, a szczęście innych może być też Twoim udziałem. Możesz kochać siebie i o siebie dbać, nie wykorzystując przy tym innych. Postaw na lekkość. Świat o Ciebie zadba.

Panna

Wsłuchaj się w siebie i nie ulegaj naciskom z zewnątrz. Pamiętaj, że nie zadowolisz wszystkich, a kiedy Ty jesteś szczęśliwy, spokojny i zrównoważony, to zawsze pozytywnie przekłada się to na wszystkie Twoje relacje. Bez poczucia winy skoncentruj się na tym, co faktycznie właśnie dla Ciebie jest teraz ważne. To zaprocentuje.

Ilustracje: iStock.com/Elenita_1

Kliknij po darmową prenumeratę!

Waga

Zrezygnuj z walki i rywalizacji z innymi, zarówno na polu zawodowym jak i w domu. Zbyt wiele energii wymaga to od Ciebie. Rozluźnij się i odpręż. Zaufaj, że wszystko co się dzieje jest właściwe i każdy prędzej, czy później zbiera to, co zasieje. Ty skoncentruj się na tym, czego w swoim życiu chcesz doświadczać, a będziesz mieć tego coraz więcej. Zajmij się sobą, a nie innymi.

Skorpion

To relacje z innymi ludźmi powinny być teraz dla Ciebie najważniejsze, a nie pogoń za sukcesem, czy pieniędzmi. Zastanów się, czy czasem nie uciekasz w ten sposób, przed tym, co wydaje Ci się trudne. Choć relacje z innymi bywają dla Ciebie skomplikowane, warto byś poświęcił im swoją uwagę. Słuchaj. Szanuj. Akceptuj. Po prostu kochaj. Tylko tyle i aż tyle.

Ilustracje: iStock.com/Elenita_1

Kliknij po darmową prenumeratę!

Strzelec

Przed Tobą kilka wyzwań, które niezwykle Cię wzbogacą. Odczuwasz teraz silne połączenie ze swoją własną mocą i wszystko, co się zadzieje będzie z dużą korzyścią dla Ciebie. Ta kumulacja energii może sprawić, że czasem zagotuje się w Twoich relacjach z innymi. Ale spokojnie. Naucz się milczeć, gdy zachodzi taka potrzeba.

Koziorożec

Po zasłużonym odpoczynku nadszedł czas na większą aktywność. Z całą pewnością nie będziesz narzekał na nudę, ani w pracy, ani w życiu prywatnym. Pamiętaj, że kiedy czujesz nadmierne przytłoczenie, warto współdziałać z innymi i w ten sposób nieco się odciążyć. Nie zaniedbuj najbliższych w tym nawale zajęć.

Ilustracje: iStock.com/Elenita_1

Kliknij po darmową prenumeratę!

Alchemia Pisma

Pismo ostre i falujące

Zdjęcie: iStock.com/Kostikova

Kliknij po darmową prenumeratę!

Sztuka wnikliwej obserwacji to niezwykle cenna i przydatna umiejętność.

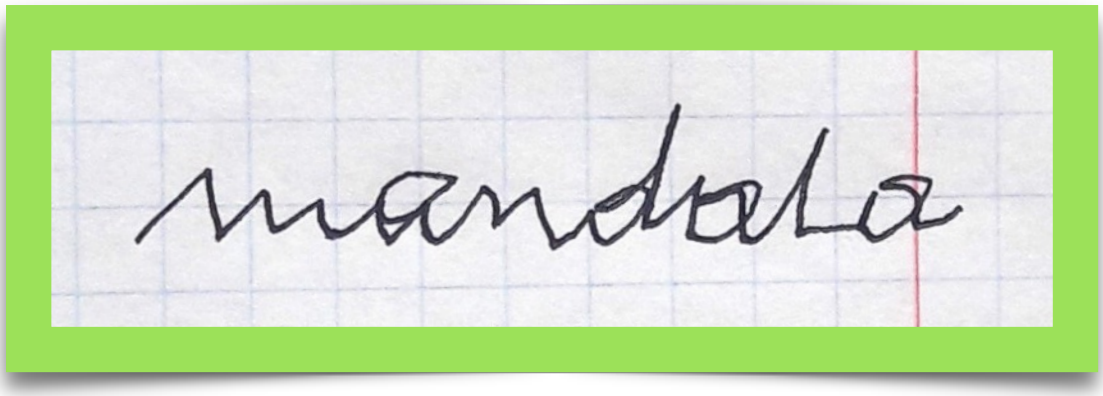
Często pewne zachowania, upodobania, czy nawet sam wygląd osoby potrafią powiedzieć nam o niej więcej, niż tysiąc słów. Wprawne oko oraz umysł bez problemu te zależności wyłapie.

Idealnym materiałem do obserwacji i odczytywania informacji o charakterze człowieka jest też charakter jego pisma odręcznego.

Z naszym cyklem artykułów o Alchemii Pisma poznałeś już naprawdę sporo elementów składowych tej analizy. Dziś dowiesz się, czym charakteryzuje się pismo ostre oraz falujące i jakie interesujące wnioski można wysnuć na jego podstawie.

Pismo ostre

To takie pismo, które posiada wiele ostrych, spiczastych elementów, a mało lub wcale łagodnych i zaokrąglonych.



Osoba pisząca w ten sposób to urodzony przywódca, a czasem nawet despota, który nie znosi sprzeciwu. Sam zwykle przekonany jest o własnej nieomylności oraz wyższości ponad innymi. Pozostaje w nieustannym konflikcie

Kliknij po darmową prenumeratę!

z wszystkimi, którzy nie chcą lub nie potrafią mu się podporządkować.

To osoba o twardym i trudnym charakterze, sztywnych poglądach i upodobaniu do forsowania swoich planów oraz pomysłów za wszelką cenę, nawet na siłę i wbrew wszystkiemu. Posiada wręcz żołnierską dyscyplinę.

Wiele wymaga od siebie oraz innych. Potrafi być krytyczna i oceniająca.

Pismo falujące

To przeciwieństwo pisma ostrego. W dużej mierze składa się z elementów obłych i falistych, które swoim kształtem przypominają wijącą się nić.

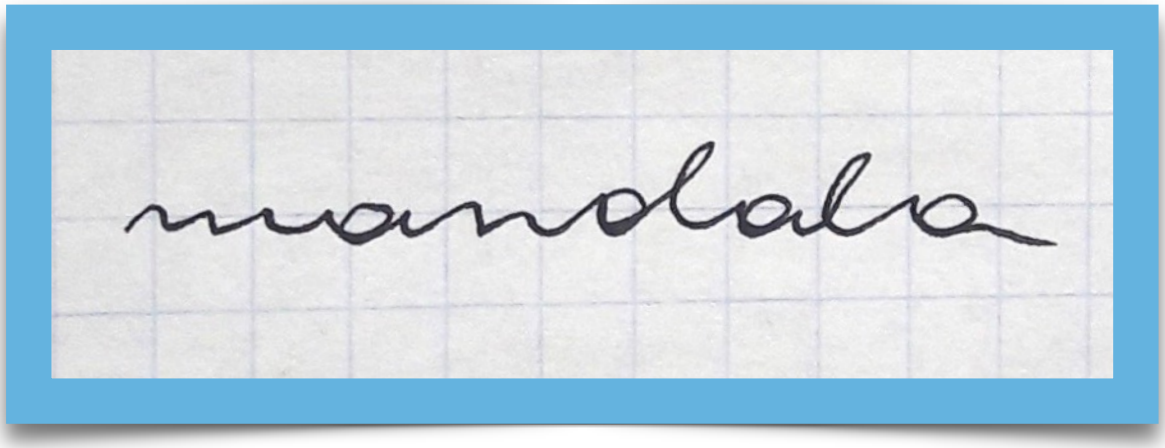
Wyjątkiem oczywiście są te spiczaste elementy, które narzucone są samą budową konkretnej litery.

Zdjęcie: iStock.com/AmbientIdeas

Kliknij po darmową prenumeratę!

Osoba pisząca pismem falującym potrafi zręcznie manewrować i robić uniki w życiu codziennym.

Zwykle potrafi tak się ustawić i prześlizgać, że bez zbytniego wysiłku wyjdzie na swoje.



Jest inteligentna i sprytna, a przy tym dosyć interesowna.

Lojalność, trzymanie się zasad i poczucie odpowiedzialności nie są jej mocną stroną.

Ilustracja: iStock.com/Terriana

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 czerwca 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.

SEANS ODDECHOWY - KROK PO KROKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
MUZYKA NA CZAKRY
POSŁUCHAJ MP3
ANTYBIOTYKI Z NATURY
STWARZAJ SWOJE SZCZĘŚCIE KAŻDEGO DNIA
KLUCZ DO PRACY, O JAKIEJ MARZYSZ

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

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

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

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
afirmacje
PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO
POSŁUCHAJ MP3
PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN
SEKRET ŚWIADOMEGO KREOWANIA
PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

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

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO RELAKSACJI
afirmacje
Uwalniające Przebaczanie
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
ŻYJ POZYTYWNIE
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?

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

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

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
KOCHAM SWOJE CIAŁO
KORZYSTAJ
NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE
JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

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