

POZYTYWNY HOROSKOP

ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Zdjęcie: S-D-Brath (pixabay.com)

Dla ciała i Duszy

Nr 04/2022 (37)
dlacialaiduszy.pl

CZARNUSZKA
MAŁE NASIONKA
PEŁNE **MOCY**

CODZIENNE RYTUAŁY
BUDOWANIA DOSKONAŁEJ
ODPORNOŚCI

JAK
BŁYSKAWICZNIE
POPRAWIĆ
SWOJE
SAMOPOCZUCIE?

JAKIE CZAKRY SĄ NAJCZĘŚCIEJ ZABURZONE U LUDZI Z POLSKI?



**CHCĘ DARMOWĄ
PRENUMERATĘ**



SPIS TREŚCI

ZDROWE ODŻYWIANIE



Czarnuszka - małe nasionka pełne Mocy

Nazywana też czarnym kminkiem. Już w starożytności utarło się powiedzenie, że czarnuszka potrafi wyleczyć wszystko prócz śmierci...

- Właściwości czarnuszki
- Zastosowanie w kuchni
- Olej z czarnuszki
- Napar z czarnuszki
- Nalewka z czarnuszki
- Miód z czarnuszką
- Czarnuszka w kosmetyce
- Przeciwwskazania

Strona
9

ZDROWY STYL ŻYCIA



Codziennie Rytuały budowania odporności

Idealna odporność to coś, czego nie da zdobyć się w jeden dzień tygodni. By cieszyć się świetną odpornością warto o nią dbać...

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - Macica i pochwa

Kiedy coś Cię zawstydzi, Twoje policzki często się rumienią. Kiedy coś Cię wzruszy, do oczu napływają łzy...

Strona
19

Strona
24

SPIS TREŚCI

ROZWÓJ OSOBISTY

Anielskie Inspiracje: Śmieję się!

Szukaj powodów do uśmiechu. Każdego dnia. Głośny śmiech to anielska terapia. Pozytywnie wpływa na ciało i umysł...

Strona
29

Jak błyskawicznie poprawić swoje samopoczucie?

Wiele lat temu wpadłem na świetny i prosty sposób na błyskawiczną poprawę samopoczucia...

Strona
30

Masz dostęp do tego, co najlepsze. Proste ćwiczenie

Zasługujesz na wszystko, co najlepsze. Jeśli jeszcze w to nie wierzysz, to...

Strona
36

MAGIA I WRÓŻBY

Horoskop Inspiracyjny

Na zbliżający się czas zainspiruj się z nami POZYTYWNIE!

Strona
41

Jakie czakry są najczęściej zaburzone u ludzi w Polsce?

To gdzie żyjemy ma bardzo duży wpływ na kształtowanie się naszej osobowości i na nasz rozwój...

Strona
48



Pobieram i przesyłam dalej!

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

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 04/2022 (37) dla.cialai.duszy.pl

CZARNUSZKA
MAŁE NASIONKA
PEŁNE MOCY

CODZIENNE RYTUAŁY
BUDOWANIA DOSKONAŁEJ
ODPORNOŚCI

JAK BŁYSKAWICZNIE
POPRAWIĆ
SWOJE
SAMOPOCZUCIE?

JAKIE CZAKRY SĄ NAJCZĘŚCIEJ ZABURZONE U LUDZI Z POLSKI?

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 03/2022 (36) dla.cialai.duszy.pl

AJURWEDA
TEORIA 6 SMAKÓW
SMAK OSTRY

FENOMENALNA MOC
WDZIĘCZNOŚCI
W DEKRETACH AFIRMACYJNYCH

PROSTE REGUŁY
KREOWANIA
SUKCESU

ALCHEMIA PISMA: STOPIEŃ WYROBIENIA PISMA

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 01/2022 (34) dla.cialai.duszy.pl

NUMEROLOGIA:
LICZBA
PRZEZNACZENIA
CZYLI LICZBA
DROGI ŻYCIA

MAGNEZ
PIERWIASTEK
ŻYCIA

JAK SPRAWDZIĆ
JAKOŚĆ
ENERGII
W SWOIM
DOMU?

POZYTYWNE O JEDZENIU, ODOCHUDZANIU I WYGLĄDZIE

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 02/2022 (35) dla.cialai.duszy.pl

REZYTYWILE
CWICZENIE
Z LUSTREM
POKOCHAJ
SIEBIE

PYSZNY
I ZDROWY
BUDYŃ
JAGLANY

AJURWEDA:
JAK OSIĄGNAĆ
MAKSIMUM
ENERGII
ZYCIOWEJ?

JAK POZBYĆ SIĘ DŁUGU KARMICZNEGO?

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 05/2022 (38) dla.cialai.duszy.pl

WODA
POKRZYWOWA
NA GĘSTĘ I
ZDROWĄ WŁOSY

AJURWEDA
TEORIA 6 SMAKÓW
SMAK SŁONY

UNIWERSALNE
PRZESŁANIA
O BŁIŹNOŚĆ
SZCZĘŚCIA I
SUKCESU

SPOSOBY NA PRZYSPIESZENIE DZIAŁANIA DEKRETÓW

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 06/2022 (39) dla.cialai.duszy.pl

DOSKONAŁY DUET:
DYNIA
I SOCZEWICA
PRZEPIS NA JESIENIA
PASTĘ DO PIECZWA

DEKRET
AFIRMACYJNY
- JESTEM CENNY I
WARTOŚCIOWY

+ MUZYKA DO
MEDYTACJI

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MASAZU?

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 07/2022 (40) dla.cialai.duszy.pl

KOKTAJL
NA DOBRY
NASTROJ

PRACA MARZEŃ
- PROSTE CWCZENIE
OTWIERAJĄCE

+ MUZYKA DO
MEDYTACJI

SPACER - MAŁO WYSIŁKU, WIELE KORZYŚCI

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 08/2022 (41) dla.cialai.duszy.pl

POKRZYWA
JELIŁENNE
WŁASNOŚCI

JAK STOSOWAĆ
DEKRETY, BY BYŁY
SKUTECZNE?

CZAS NA
MINIMALIZM

+ Dźwięki
Natury
STRUŃKI

PYTAJ, A OTRZYMASZ ODPOWIEŹ

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 09/2022 (42) dla.cialai.duszy.pl

AFIRMACJE:
POKOCHAJ
SIEBIE

AJURWEDA: DIETA DLA
PRZEWAZAJĄCEJ DOSZY
PITTA

+ Muzyka do
Relaksacji

JAK EFEKTYWNIIE
OSZCZĘDZAĆ CZAS?

PROSTE POMYSŁY NA MASŁO SMAKOWE

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 10/2022 (43) dla.cialai.duszy.pl

MINISZEK
LEWARSKI
I NIEGO CENNE
WŁASNOŚCI

JAK UWOLNIĆ SIĘ
OD KRYTYCYZMU?

+ MUZYKA DO
CWCZEN

ABC OPTYMALNEJ
HIGIENY

NUMEROLOGIA: KIM JEST MISTRZOWSKA LICZBA 44?

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 11/2022 (44) dla.cialai.duszy.pl

JAK PRZEKROĆ
DIETĘ DLA
PRZEWAZAJĄCEJ DOSZY
KAPHA

JAK ZŁAĆ
STOŻEŁKI
SŁONECZNE

PROSTE!
SKUTECZNE
SPÓSOBY NA
BALANSOWANIE
WŁASNEJ
ENERGII

PASTA ZE
SROWE CZYNIKA
I SUSZONYCH
POMIDORÓW

+ DŹWIĘKI
NATURY
SPIEW
PTAKÓW

CO TO SĄ DEKRETY AFIRMACYJNE I DLACZEGO SĄ TAK CENNE?

HOROSKOP INSPIRACYJNY ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 12/2022 (45) dla.cialai.duszy.pl

MAKĄŻ
KORZYSCY
DLA CIAŁA
I DŁA
UMYSŁU

DOBRO
AFIRMACYJNE
PROSTY
RECEPT

DIETA NA
DOBRY
NASTROJ

+ AFIRMACJE
AUDIO
MOC
WDZIĘCZNOŚCI

AJURWEDYJSKIE ZŁOTE MLEKO - SPRAWDZONY PRZEPIS

HOROSKOP INSPIRACYJNY ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

ALCHEMIA PISM PISMA PISMA PISMA

ZIMOWY NAPOJ DO SZYBKOZMIENI

TWOJA WARTOŚĆ WYSTĘPIENIA

KURKUMA PRZYPRAWA NA WAGĘ ZŁOTA

+ MUZYKA DO MEDITACJI

MASZCZKA Z MURKUMĄ SPOŚÓB NA TRADYK I PRZEWYRZENIA

KISZONKI I ICH PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

DIETA ZIMOWA ZIMOWA ZIMOWA

HARMONIA DOMU

POZYTYWNY HOROSKOP

+ MUZYKA NA DOBRY SEN

ŚWIADOME ODCIĄŻANIE - CHCESZ BYĆ SZCZĘLIWY PRZEKAZAĆ SOBIE

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

JAK ZAJĄĆ PASJE W PRACĘ?

ZIOLOWE KAPIELE

MIÓD

+ AFIRMACJE AUDIO: DZIAŁANIE PEŁNE MOCY

JAK URUCHOMIĆ ENERGIĘ DZIAŁANIA?

WITAMINA C - WAŻNE FAKTY I POPULARNE MITY

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

POBIERZ MUZYKĘ DO MASAŻU

AJURWEDA: TRZECH DROGI

POZYTYWNY HOROSKOP

ZIOŁA I PRZYPRAWY ANTYGRZYBIENNE

JAK OŚWIECENIE HARMONIE POWIĘDZY CIELEM, UMYSŁEM I DUSZĄ?

POBIERZ DŹWIĘKI NATURY - LETNI WIECZÓR

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

3 WAŻNE KROKI DO SZCZĘŚLIWSZEGO ŻYCIA

HARMONIA DOMU

RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA

ŚWIADOME ODCIĄŻANIE - CHCESZ BYĆ SZCZĘLIWY PRZEKAZAĆ SOBIE

DOMOWE WODY SMAKOWE I NATURALNE IZOTONIKI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

AJURWEDA PRAKTYKA

POZYTYWNY HOROSKOP

AFIRMACJE AUDIO NA DZIEŃ DOBRY

ANIELSKIE INSPIRACJE - WYBIERZ UROŃCĘ ZAMIAST ZMARWIENIA

NATURALNE KURACJE DO PIELEGNACJI TWARZY

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA DO MEDITACJI

Moc letnich warzyw i owoców

Fundament SUKCESU w każdej dziedzinie życia

HARMONIA DOMU - SEKRET WYSTROJU WNYTRZ

ABC ZDROWEGO OPALANIA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Kakao

Jak przyciągnąć Idealnego Partnera?

NUMEROLOGICZNA 8 I JEJ NIEZWYKŁA OSOBOWOŚĆ

PODŚWIADOME PRZYCZYNY NADWAGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Relaksujące DŹWIĘKI NATURY

ĆWICZENIA NA ODPOWY KRĘGOSŁUP

JAK SAMODZIELNIE BADAĆ CZAKRY?

3 przyczyny utraty lekkości życia

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje AUDIO "Doceniam siebie"

POZYTYWNY HOROSKOP

WITAMINA D Najlepsza ze słońca

POBIERZ MUZYKĘ DO MEDITACJI

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Kuchnia 5 przemian

22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele

MUZYKA DO RELAKSACJI

NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA DO MASAŻU

Afirmacje Kobięcości

JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZODZIE Z SOBĄ?

SEANS ODCIĄŻENIOWY - KROK PO KROKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA NA CZAKRY

ANTYBIOTYKI Z NATURY

KLUCZ DO PRACY, O JAKIEJ MARZYSZ

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAN: MAGIA KOLORÓW

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA NA DOBRY SEN

POKOCHAJ SIEBIE

JAK ZDOBYĆ TO, CZEGO PRAGNIESZ?

SPOŚÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

CZAKRA TRZECIOGO OKA - INTUICJA I JASNOŚCIENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA DO RELAKSACJI

Uwalniające Przebaczenie

JAK PRZEWYRZENIA NIEKORZYŚCI WYKORZYŚĆ W SWOJĄ KORZYŚĆ

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDOŚCI?

WIELKOŚĆ PISMA, 4 ZWIĄZKI PARTNERSKIE

JAK STWORZYĆ KORZYŚNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA DO JOGI

PIĘKNE I ZDROWE CIAŁO

PROSTE TRIKI NA DOBRY SEN

SEKRET ŚWIADOMIEGO ŻYCIA

PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

OTWIERANIE I UZDROWIANIE CZAKRY GARDŁA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

ŻYJ

NIEZAWODNY SPOŚÓB NA SPENIENIE MARZEŃ

POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY - JEŻIORO

OTWÓR SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

JAK ŻYĆ PIĘKNIE, LEPIEJ I RADOŚNIEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

ZIOLOWE WSPARCIE NA JESIEŃ

HARMONIJNE RELACJE Z LUDZMI

NAJWIĘKSZA TAJEMNICA PRZEKAZAŃ SOBIE I INNYM

POZWOŁ SOBIE NA ODPOCZYNEK

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

POWODZENIE I SUKCES

JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?

POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH

JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

DUCHOWE PRZYCZYNY ENERGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

DOSKONAŁE ZDROWIE

JAK POKOCHAĆ SIEBIE

DODATEK: MUZYKA do masażu

NAJPOPUŁNIEJSZE NEUTRALNE ZADROBY SZKOLENIOWE - PROMIENIOWA

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

UZDROWIANIE ZWIĄZKI PARTNERSKIEGO

CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGAŚA?

SWIADOME ODDYCHANIE?

JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MIE NAILEPSZA?

PRZEZNACZENIE I WOLNA WOLA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA

PODSTAWY ZIOLOLECZNICTWA

JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDZMI?

JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLWE PROMIENIOWANIE?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH BUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

KOCHAM SWOJE CIAŁO

NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?

EMOCJE PIERWSZY KROK, BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ

JAK WZMOCNIĆ POCUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

JAK MADRZE WSPIERAĆ BLISKICH?

JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?

DŹWIĘKI NATURY

POZNAJ SEKRETY HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDZMI

UZDROWIANIE DOMÓW I MIESZKAN

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

RELAKS I ODPĘCZENIE

O CZYM MÓWI TWOJE CIAŁO?

NAJWAŻNIEJSZE 4 KROKI BY UZDROWIĆ SWOJ 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

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.



Kliknij po darmową
prenumeratę!

ZDROWE ODŻYWIANIE



Czarnuszka

Małe nasionka pełne Mocy





Nazywana też czarnym kminkiem. Już w starożytności utarło się powiedzenie, że czarnuszka potrafi wyleczyć wszystko prócz śmierci.

I coś w tym jest, bo nasiona czarnuszki oprócz korzennego, lekko ostrego oraz gorzkiego posmaku posiadają liczne drogocenne właściwości o wszechstronnym dobroczynnym działaniu na ludzki organizm.

- ✓ To bogate źródło zdrowych kwasów tłuszczowych, olejków eterycznych, karotenów, aminokwasów, garbników i flawonoidów,
- ✓ A także witamin A, E i z grupy B,
- ✓ Zawiera w sobie znaczące ilości magnezu, wapnia, żelaza, cynku, miedzi, fosforu, potasu, sodu i selenu,
- ✓ Ponadto wzmacnia układ odpornościowy,
- ✓ Korzystnie wpływa na jakość krwi, zapobiegając tym samym anemii,
- ✓ Wykazuje działanie przeciwzapalne, antywirusowe, antybakteryjne i antygrzybiczne - to wspaniałe antybiotyki wprost z natury,
- ✓ Działa osłaniająco na błony śluzowe układu pokarmowego, a zwłaszcza żołądka i jelit,
- ✓ Pomaga w usuwaniu toksyn i metali ciężkich z organizmu - odciąża wątrobę oraz nerki,
- ✓ Zmniejsza poziom szczawianów w moczu - przeciwdziała odkładaniu się złogów w nerkach,
- ✓ Ma działanie odmładzające,



- ✓ Jest niezastąpiona przy alergiach zarówno skórnych jak i oddechowych - najskuteczniej sprawdza się tu olej z czarnuszki,
- ✓ Olejek z czarnuszki doskonale łagodzi też takie problemy skórne jak trądzik, łuszczyca, stany zapalne, a także poparzenia słoneczne, dodatkowo redukuje zmarszczki i ujędrnia naskórek, przeciwdziała jego przetłuszczaniu się,
- ✓ Regularne spożywanie czarnuszki reguluje ciśnienie,
- ✓ Zmniejsza poziom złego cholesterolu,
- ✓ Utrzymuje w normie poziom cukru we krwi,
- ✓ Wzmacnia kości,
- ✓ Olej z czarnuszki to doskonały specyfik na pasożyty - niektórzy skuteczność jego działania stawiają w tym przypadku wyżej, niż oleju czosnkowego,
- ✓ Ponadto czarnuszka dzięki zawartych w niej olejkach eterycznych przyczynia się do poprawy nastroju, wycisza, uspokaja, redukuje stres, działa antydepresyjnie,





- ✓ A także wspiera proces uczenia się, myślenia i zapamiętywania,
- ✓ Przyczynia się do poprawy jakości oddychania - oczyszcza oskrzela i płuca,
- ✓ Pobudza porost włosów, wzmacnia je i łagodzi zmiany skórne na głowie,
- ✓ Przyspiesza regenerację tkanek i gojenie się ran,
- ✓ Wspomaga produkcję pokarmu u matek karmiących,
- ✓ Pozwala unormować nieregularne cykle menstruacyjne,
- ✓ Łagodzi zaburzenia hormonalne.

Czarnuszkę można aplikować zarówno zewnątrz w postaci olejku na skórę, włosy, czy paznokcie, jak i wewnątrz

w postaci całych lub zmielonych ziaren, czy oleju spożywczego z czarnuszki.

Ciekawostka!

Czarnuszki nie powinno się poddawać długotrwałemu oddziaływaniu wysokich temperatur, gdyż może stracić swoje cenne właściwości. Można tylko delikatnie podprażyć jej ziarna, by podkreślić ich ciekawe walory smakowe.

Nasiona czarnuszki stosowane jak przyprawa pasują do dań wytrawnych oraz słodkich. W kuchni najczęściej wykorzystuje się je jako dodatek do:

- ▶ wypieku bułek i chleba,
- ▶ mięs, zwłaszcza tłustych,
- ▶ zmielona czarnuszka to doskonały zamiennik czarnego pieprzu



Kliknij po darmową prenumeratę!

ZDROWE ODŻYWIENIE



Ilustracja: phuonghoangthuy (pixabay.com)



dla osób z wrażliwym przewodem pokarmowym,

- ▶ sprawdzi się jako posypka do zup, sałatek, kanapek,
- ▶ pasuje do potraw z duszonych warzyw,
- ▶ a także do warzyw kiszonych,
- ▶ to świetny i wartościowy składnik różnych past na przykład na bazie warzyw, roślin strączkowych, czy twarożku, dressingów, sosów na zimno,
- ▶ a także koktajli i marynat o różnym przeznaczeniu,
- ▶ wspaniale łączy się i podkreśla smak wielu innych przypraw i ziół jak kolendra, kminek, ziele angielskie, słodka papryka, czy tymianek,
- ▶ jest składnikiem kilku popularnych mieszanek przyprawowych kuchni

indyjskiej, na przykład garam masala.

Ciekawostka!

We wschodniej medycynie naturalnej funkcjonuje przekonanie, że codzienne żucie kilku nasionek czarnuszki gwarantuje długie życie w świetnym zdrowiu.

Olej z czarnuszki

Czarnuszka to roślina, która zawiera w sobie spore ilości cennego tłuszczu, który znalazł swoje





zastosowanie zarówno w kuchni jak i w kosmetyce. Zaaplikowany na zewnątrz wspaniale poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci. Usuwa stany zapalne.

Przyjmowany natomiast do wewnątrz stanowi doskonałe wzmacniające uzupełnienie zdrowej diety. Najlepszy jest olej z czarnuszki tłoczony na zimno. Dorośli mogą przyjmować do 3 łyżeczek takiego oleju na dobę. Dzieci odpowiednio do masy ciała mniej.

By złagodzić ostry smak oleju z czarnuszki można mieszać go z innymi napojami jak mleko, kefir, czy przestudzona kawa lub herbata, wzbogacone o ulubiony sok, bądź miód.

Taki olej warto przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Wtedy na dłużej zachowa cenne właściwości. Na rynku dostępne są także kapsułki z olejem z czarnuszki.

Napar z czarnuszki

By go otrzymać wystarczy zaparzyć 1 łyżkę zmielonych nasion czarnuszki w garnuszku z dobrze ciepłą, lecz nie wrzącą wodą. Po kwadransie odcedzić.

Taki napar nadaje się do picia, na przykład posłodzony miodem, do przemywania skóry, również ze zmianami



lub może być wykorzystany jako płukanka do włosów.



Nalewka z czarnuszki

Kilka łyżek zmielonych nasion czarnuszki zalewamy około dwa razy większą objętościowo ilością alkoholu i przechowujemy przez minimum tydzień w ciemnym miejscu. Po tym czasie odcedzamy. Stosujemy podobnie jak olej z czarnuszki do wewnątrz i na zewnątrz.

W przypadku niektórych dolegliwości na przykład zmian na tle grzybiczym, nalewka zadziała lepiej, niż olej.

Miód z czarnuszką

Zmielone nasiona czarnuszki można z powodzeniem połączyć także z miodem w proporcji 1 część zmielonych nasion czarnuszki na 2 części miodu. Wystarczy utrzeć ze sobą oba składniki do uzyskania kremowej konsystencji i zajadać albo użyć takiego miodu jako okład, czy odżywczej maseczki na skórę. Ta mieszanka znakomicie sprawdzi się przy przeziębieniu.





Skutecznie oczyści i zdezynfekuje drogi oddechowe. Pomoże też na ból gardła.

Czarnuszka w kosmetyce

Dzięki swemu dobroczynnemu oddziaływaniu na stan skóry oraz włosów, czarnuszka i wyciągi z niej chętnie wykorzystywane są w kosmetykach zarówno domowej produkcji, jak i w tych dostępnych w drogeriach.

Poza wyżej wymienionymi zaletami leczniczymi i pielęgnacyjnymi warto wspomnieć, że czarnuszka posiada także właściwości chroniące przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Dlatego z powodzeniem używana jest do produkcji linii kosmetyków do opalania.

Zmielone nasiona czarnuszki świetnie sprawdzą się w peelingach lub maseczkach wytwarzanych w domowych

warunkach. A ciekawostką jest fakt, że intensywny i orientalny aromat czarnuszki inspirowane i chętnie jest wykorzystywane przez producentów ekskluzywnych perfum.

Czy wiesz, że...

niezwykłe właściwości czarnuszki wykorzystywane są także w leczeniu homeopatycznym?

Przeciwwskazania

Nie stwierdza się żadnych szczególnych przeciwwskazań do stosowania czarnuszki w rozsądnych ilościach zarówno w celach kosmetycznych, jak i kulinarnych. Pewną ostrożnością powinny wykazać się ewentualnie kobiety w ciąży i matki karmiące, osoby z tendencją do niskiego ciśnienia krwi lub przyjmujące leki. Wówczas wszelkie wątpliwości związane ze stosowaniem czarnuszki warto skonsultować z lekarzem bądź farmaceutą.

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.



Kliknij po darmową
prenumeratę!

ZDROWY STYL ŻYCIA



Codziennie Rytuały budowania odporności



Idealna odporność to coś, czego nie da zdobyć się w jeden dzień, czy chociażby w tydzień. By cieszyć się świetną odpornością warto o nią dbać i pielęgnować ją systematycznie każdego dnia.

Jakie da Ci to korzyści? Dużo większe niż tylko unikanie sezonowych infekcji. Dobra odporność, to dobre zdrowie, a także dobre samopoczucie.

Idąc dalej to lepsze relacje z ludźmi oraz światem. Bo kiedy Ty czujesz się dobrze na ciele i na duchu, przekłada się to praktycznie na każdą sferę Twojego życia.

Co zatem robić, by świadomie każdego dnia budować swoją odporność. Poznaj poste zasady.



Zdrowe odżywianie - jedz:

- jak najmniej żywności przetworzonej,
- jak najwięcej warzyw i owoców - latem więcej surowizny, zimą więcej zup i duszonych potraw,
- zdrowe tłuszcze roślinne - oleje tłoczone na zimno, orzechy, pestki, nasiona, ryby, jeśli jadasz,





- wartościowe węglowodany - pełnoziarniste kasze, mąki, wypieki itp.
- jak najmniej słodczy i cukru - zastąp je miodem, czy suszonymi owocami,
- naturalne kiszonki - szczególnie jesienią oraz zimą,
- naturalne antybiotyki jak cebula, czosnek, imbir, kurkuma, miód,
- dbaj o odpowiednie nawodnienie - latem pij soki bez cukru, wodę, a zimą herbaty ziołowe, kompoty.



Zdrowy styl życia:

- ➔ wysypiaj się - minimum 7 godzin na dobę i nie zapominaj o tym





jak wartościowy jest sen
przed północą,

- ➔ postaw na regularny ruch,
jeśli tylko się da na
świeżym powietrzu -
wybierz cokolwiek, co
lubisz robić i co sprawia Ci
przyjemność - tutaj liczy się
każda aktywność,
- ➔ przebywaj regularnie na
słońcu - ładuj swoje
akumulatory światłem
słonecznym,
- ➔ wietrz regularnie
pomieszczenia, w których
przebywasz i nie
przegrzewaj ich,
- ➔ odstaw używki,
- ➔ nie zamartwiaj się,



- ➔ hartuj się wychodząc
dobrze ubrany na zimne
powietrze lub za pomocą
naprzemiennych
pryszniców,
- ➔ na bieżąco rozwiąż swoje
konflikty z innymi i z sobą
samym,



- ➔ rozmawiaj i otwarcie mów o swoich uczuciach i potrzebach,
- ➔ żyj w zgodzie z sobą i nie patrz na to, co myślą o Tobie inni,
- ➔ znajdź czas na realizowanie swoich pasji,
- ➔ zafunduj sobie od czasu do czasu ulubione zabiegi pielęgnacyjne - w profesjonalnym gabinecie, na przykład masaż lub w domowym zaciszu, na przykład długa aromatyczna kąpiel,
- ➔ medytuj, wygospodaruj codziennie czas tylko dla siebie,
- ➔ sprawiaj sobie drobne przyjemności,
- ➔ zwolnij tempo życia,
- ➔ nie bierz na siebie zbyt wiele,
- ➔ naucz się skutecznie radzić sobie ze stresem,

- ➔ regularnie spędzaj czas z ludźmi, którzy dzielą Twoje pasje i zainteresowania.



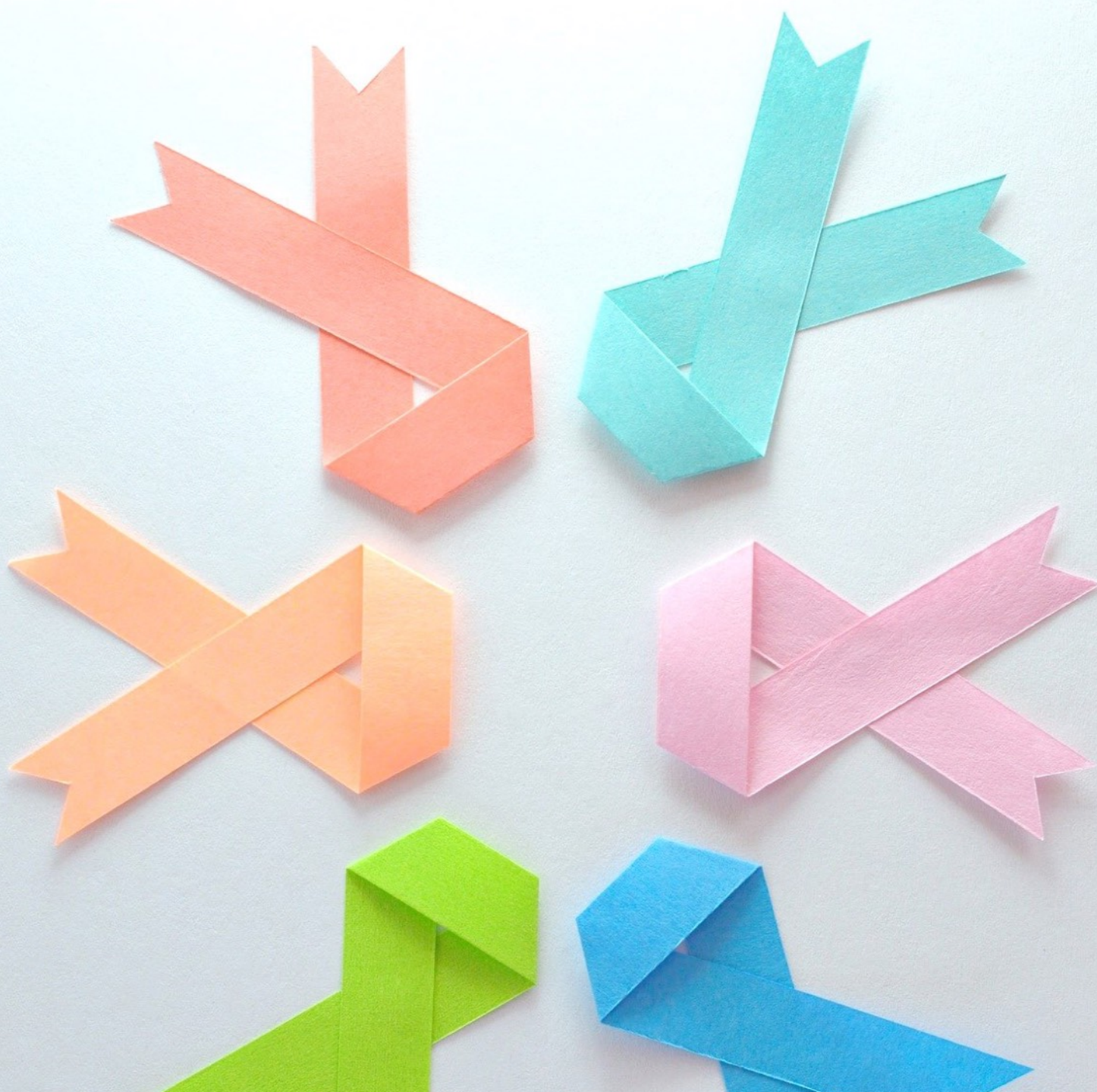
Wszystko to nie tylko bez wątpienia wzmocni Twoją odporność, ale także znacząco poprawi jakość Twojego życia i samopoczucia. Już wprowadzenie kilku z tych nawyków przyniesie zauważalne zmiany. Wypróbuj koniecznie i pamiętaj, że dobre samopoczucie uzależnia! :)



Kliknij po darmową
prenumeratę!

ZDROWY STYL ŻYCIA

Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie: **Macica i pochwa**





Kiedy coś Cię zawstydzi, Twoje policzki często się rumienią. Kiedy coś Cię wzruszy, do oczu napływają łzy. To proste przykłady, które świetnie obrazują jak w błyskawiczny sposób jakaś emocja potrafi wywołać konkretne reakcje w ciele fizycznym.

Coraz chętniej zgłębiamy zależności pomiędzy ciałem i umysłem. Coraz pełniej doceniamy, jak wiele dobrego ta wiedza może nam zaoferować. Jesteśmy całością. Nasz umysł i ciało fizyczne są ze sobą połączone.

Dziś w tym kontekście bliżej przyjrzymy się żeńskim narządom płciowym.

Sprawdź jakie problemy natury psychicznej i emocjonalnej mogą powodować nieprawidłowości w tych rejonach ciała.

Macica

to ważny element układu płciowego w ciele kobiety. Jej fizyczne zadanie polega na stworzeniu idealnych warunków dla rozwoju płodu.

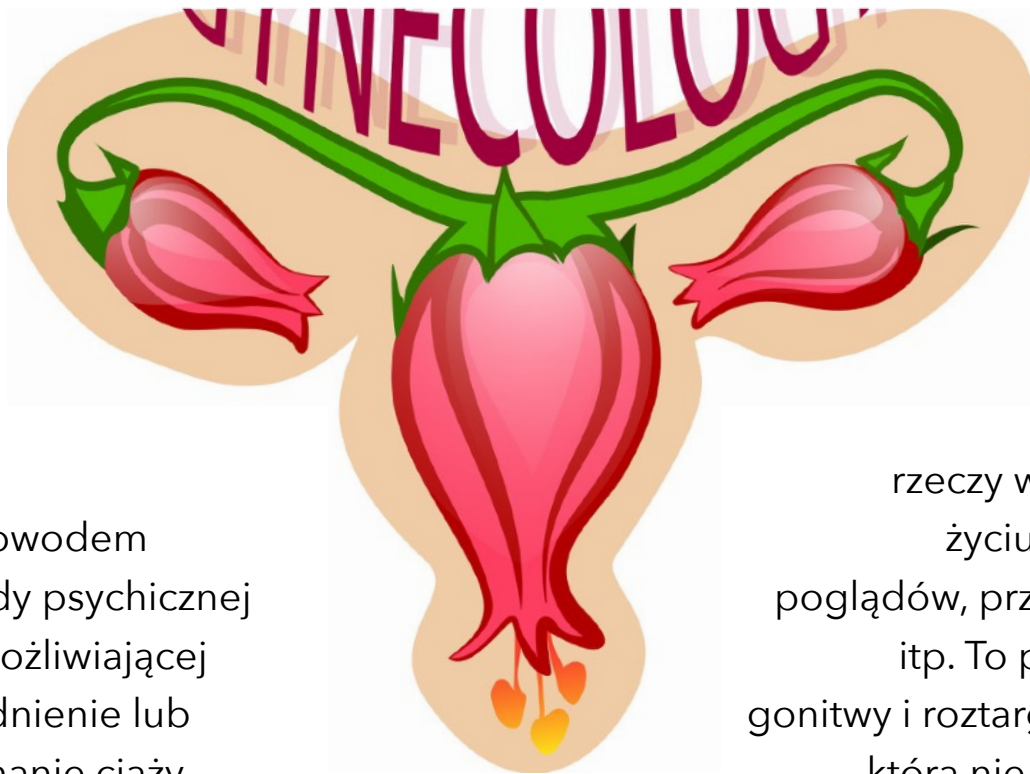
W sensie duchowym macica jest symbolem bezpiecznego schronienia i domu rodzinnego.

Problemy z macicą

mogą sugerować silny strach przed poczęciem i wychowaniem dziecka.

Tak intensywny strach może





być powodem
blokady psychicznej
uniemożliwiającej
zapłodnienie lub
utrzymanie ciąży.

Innym powodem problemów z
macicą jest przeżywane przez
kobietę silne poczucie winy
związane z przekonaniem, że
niewystarczająco dobrze
wywiązuje się z roli matki - nie
zapewnia dzieciom w swoim
odczuciu wystarczającej miłości,
opieki, bezpieczeństwa lub
stabilnego domu.

Macica to początek czegoś
nowego - nowego życia. Jej
dolegliwości mogą wskazywać
także na problem z
pielęgnowaniem nowych

rzeczy w swoim
życiu - myśli,
poglądów, przekonań
itp. To postawa
gonitwy i roztargnienia,
która nie stwarza
wystarczających warunków do
rozwoju, zakorzeniania się i
zakiełkowania tego co nowe.

Pochwa

to kanał łączący macicę i srom. To
właśnie za jego pośrednictwem
nowo narodzone dziecko
wydostaje się na świat.

Problemy z pochwą

zwykle sugerują blokady i
ograniczenia w sferze seksualnej.



Przyczyn takich ograniczeń może być kilka. Jedną z nich jest poczucie winy przeżywane przez kobiety w związku ze swoją seksualnością.

Bardzo często jest to wynik stereotypowych poglądów wpajanych od dziecka, że seks jest zły, nieczysty, a czerpanie z niego przyjemności jest poważnym wykroczeniem.

Blokady seksualne bywają też następstwem tego, że kobieta czuje się traktowana przez innych, zwłaszcza mężczyzn przedmiotowo, jako obiekt seksualny.

Czynnik ten dodatkowo wzmacniany jest przez brak satysfakcji seksualnej i nie branie pod uwagę potrzeb kobiety w tym względzie.

Oczywiście jakakolwiek przemoc seksualna także znajduje swoje odzwierciedlenie w ciele i dolegliwościach sfer intymnych.

Jeśli przeżywanym emocjom na tle seksualnym towarzyszy silna złość, to objawia się to dodatkowo występowaniem stanów zapalnych w obszarze układu płciowego.



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 drugą. 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.



Anielskie Inspiracje - Śmiej się!

Szukaj powodów do uśmiechu. Każdego dnia.
Głośny śmiech to anielska terapia. Pozytywnie wpływa
na ciało i umysł.

Doskonale wiesz co Ciebie bawi. Otaczaj się tym.
Znajdź ludzi o podobnym do Twojego poczuciu humoru.
Siła grupy jest z wielokrotniona.

Koncentrując się na powodach do uśmiechu
i spontanicznej radości, będziesz mieć ich coraz więcej.
Pomnażasz to, na czym się skupiasz.

Czysta i nieskrępowana radość to anielska energia.
Masz ją zawsze w zasięgu ręki. Skorzystaj!





Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY

Jak błyskawicznie poprawić swoje samopoczucie?



Ilustracja: Renan_Brun (pixabay.com)



Wiele lat temu wpadłem na świetny i prosty sposób na błyskawiczną poprawę samopoczucia. A ponieważ uwielbiam się moimi pomysłami z Tobą dzielić, to chętnie dziś Ci go opiszę.

Było to już sporo lat temu. Grupa znajomych zaprosiła mnie na wakacyjną podróż. Mieliśmy pokonać ponad 5000 kilometrów. Ponieważ uwielbiam naturę i takie wyprawy, to chętnie przyjąłem ich zaproszenie. Ludzi, z którymi wtedy podróżowałem znałem od dawna. Były to w tamtym czasie nieliczne osoby, z którymi mogłem rozmawiać na tematy głębokiej duchowości i niezwykłości. Im też się to podobało, bo ja sam miałem im wiele do zaoferowania.

Byliśmy wtedy w trasie. Za nami kilka tysięcy kilometrów. W sumie nikt z nas chyba nie był przyzwyczajony do tak częstego zmieniania miejsca, w którym

spaliśmy. Słońce już zaszło, a w samochodzie zrobiła się cisza. Panowała lekka nerwowość, bo nie do końca wiedzieliśmy, jak zostaniemy przyjęci, gdy dotrzemy na miejsce najbliższego noclegu. Takich znaków zapytania było więcej. W sumie dało to taki efekt, że w samochodzie pojawiła się nieco męcząca atmosfera i nieprzyjemna energia.

Nie czułem się z tym dobrze, więc chciałem szybko coś z tym zrobić. Przypomniałem sobie, że przecież

energii, które znajdują się w naszym otoczeniu nie mają dostępu do energii, która je przewyższa, czyli ma wyższe wibracje niż one.

Musiałem więc zrobić coś, co podwyższyłoby moje wibracje.



A były one dość słabe ze zmęczenia i niepewności.

Nie mogłem wykorzystać do tego celu medytacji, bo po wielogodzinnej podróży nie miałem na to siły. Trudno było mi się skoncentrować. Postanowiłem więc zrobić coś innego.

Oprócz medytacji istnieje jeszcze kilka rzeczy, które szybko podnoszą wibracje ciała. Jedną z nich jest energia życiowa, która znajduje się w powietrzu.

Przypomniałem sobie prosty sposób, by przejąć z powietrza nadmiar energii życiowej. Takie wypełnienie się energią życiową natychmiast podnosi wibracje, ale trzeba to zrobić w odpowiedni sposób.

Robi się to łącząc wdech i wydech.

Czyli oddychasz tak, żeby nie było przerwy pomiędzy Twoim wdechem i wydechem.





Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY



Ilustracja: johnhain (pixabay.com)



Starasz się przy tym oddychać dość głęboko. Zacząłem więc wtedy tak oddychać. Trwało to około 60 sekund. Zadziałało! Sam byłem zaskoczony, że tak szybko! Nieprzyjemna energia, która zebrała się w samochodzie szybko z mojego ciała zniknęła. Zwyczajnie przestała harmonizować z energią, która teraz w moim ciele była.

Bo wyższa wibracja zawsze wypiera niższą.

Od tamtej pory ten oddech wykorzystałem w tej podróży jeszcze kilka razy. Byłem zachwycony tym pomysłem, bo zagwarantował mi wspaniałą i udaną wyprawę. Przez całą podróż czułem się świetnie. Mogłem więc spokojnie cieszyć się tym, co widziałem i gdzie

byłem. To wspaniały i prosty sposób, który zapewnia doskonałe samopoczucie. Zawsze i wszędzie!

Podwyższenie wibracji możesz osiągnąć na kilka sposobów. Jednym z nich jest oddech.



W przypadku oddechu energetyzującego,

czyli takiego, który podnosi Twoje wibracje, nie ma znaczenia, czy oddychasz przez usta, czy przez nos. Jednak osobiście zauważyłem, że

oddychając przez usta osiąga się dużo szybciej wysokie wibracje.



Jest to związane z tym, że przez usta można w tym samym czasie przyjąć o wiele więcej powietrza. Oczywiście wtedy na wakacjach pozostała mi do zrobienia jeszcze jedna rzecz. Chciałem koniecznie znaleźć przyczynę tego, że wtedy moje wibracje się zaniżyły.

Kiedy znajdzie się prawdziwą przyczynę w sobie i się ją usunie, to wszelkie ćwiczenia podnoszące wibracje przestają być potrzebne. Kiedy tak się stanie, już zawsze będziesz wypełniony i otoczony wysoko wibracyjną energią.

W moim przypadku prawdziwą przyczyną nie było zmęczenie, ani to, że panowała niepewność co do tego, jak nas przyjmą w miejscu noclegu. Problem tkwił gdzie indziej. Zobacz. Napięcie pojawiło się we mnie, bo nie wiedziałem, czego mogę się spodziewać. Nie byłem pewny tego, co nas czeka.

Ale problem nie tkwił w tym, że tego nie wiedziałem, ale że

nie czułem się z tym BEZPIECZNIE!

Tu ujawniło się nieugruntowane poczucie bezpieczeństwa. Ale było coś jeszcze. Brak pełnego zaufania do doskonałego prowadzenia i opieki Wszechświata.

A przecież kiedy ufasz Wszechświatowi, jego wszechszczęściu, wszechmiłości, wszechmądrości, kiedy czujesz się niewinnie i bezpiecznie, to nic złego nie może Cię spotkać.

Ta sytuacja pokazała mi, co jeszcze mam do uzdrowienia. Ale dała mi coś jeszcze. Dzięki tej historii mogłem Ci to wszystko opowiedzieć. A ja uwielbiam się dzielić. Uwielbiam patrzeć, jak ludzie się przemieniają, zaczynają rozumieć, wzrastać, cieszyć się sobą i życiem. Tego samego i Tobie z całego serca życzę!



Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY

Masz dostęp do tego, co **najlepsze** Proste ćwiczenie





**Zasługujesz na wszystko,
co najlepsze. Jesteś
wspaniałą, cenną istotą
i zasługujesz na wszystko,
co najlepsze! Jeśli jeszcze
w to nie wierzysz, to
powtarzaj sobie:**

***Zasługuję na to,
co najlepsze.***

Niech ta myśl zapadnie głęboko w Twoją podświadomość. Tak, byś w każdej chwili swego życia czuł, że wszystko co najlepsze jest dla Ciebie naturalne. Wszystko, co najlepsze jest Ci dane. Spodziewaj się tego, co najlepsze w każdej sytuacji. Właśnie po to tutaj jesteś, by żyć pełnią życia! Pozbądź się więc wszelkich lęków, wątpliwości, ograniczeń.

Myśl o sobie i o swoim życiu pozytywnie. Dostrzegaj dobre strony, a będzie ich coraz więcej. Tak działa prawo przyciągania. To na czym się koncentrujesz,

wzmacniasz i pomnażasz. Snuj wizje swojego szczęścia i spełnienia. Pozbywaj się wątpliwości i negatywnych wyobrażeń.

Jeśli tylko pojawi się w Twojej głowie niechciana, negatywna myśl, natychmiast ją zastąp przeciwną do niej myślą pozytywną, czyli afirmacją. To doskonały sposób na radzenie sobie z natrętnymi negatywnymi myślami, lękami i obawami.

Myśl pozytywnie, poczuj to. Wyryj w swojej podświadomości przekonanie, że wszystko co najlepsze jest dla Ciebie zagwarantowane, a zobaczysz, że właśnie takie rzeczy i zdarzenia przyciągniesz do swojego życia.

By wzmocnić w sobie to odczucie wszechogarniającego Cię dostatku i obfitości wykonaj to proste ćwiczenie.



Kliknij po darmową prenumeratę!

ROZWÓJ OSOBISTY





Wypisz na kartce wszystko to, czego według Ciebie świat Ci nie zapewnia. Wypisz to, czego w Twoim odczuciu masz za mało.

A teraz zapamiętaj:

Świat zawsze wzmacnia to, co sam sobie dajesz.

Jeśli czegoś nie otrzymujesz, nie doświadczasz, to znak, że sam sobie tego nie dajesz! Ty sam i Twoje wnętrze to jedyny kanał dostępu, przez który wszelkie dobro może do Ciebie dotrzeć. Nie ma innej drogi. Nie ma innej możliwości. Nie dostaniesz niczego, czym wcześniej sam siebie nie obdarzysz i nie dasz sobie do tego prawa.

Nie ma na co czekać. Dlaczego nie obdarzasz siebie tym wszystkim, co wcześniej wypisałeś? Zaczynaj sobie to dawać. To jedyna i najkrótsza droga do pełni szczęścia, spełnienia i obfitości w każdej sferze życia. Więć do dzieła!

Wypisz teraz to, co sobie dajesz. Poszerz ten katalog o nowe pozycje, które wprowadzisz. Co nowego dziś świadomie sobie dasz? Jakie uczucie bądź doświadczenie wpuścisz do swojego życia?

**Wszystko, co najlepsze jest
Ci dane. Właśnie po to tutaj
jesteś, by żyć pełnią życia!**

Magia i wróżby

Bez wątpienia jesteŝmy 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. Właŝnie to mieści się w naszej filozofii, którą chcemy się z Tobą dzielić i Ciebie obdarzać.



Kliknij po darmową
prenumeratę!

MAGIA I WRÓŻBY



Horoskop Inspiracyjny

Ilustracja: Placidplace (pixabay.com)



Na zbliżający się czas zainspiruj się z nami POZYTYWNIEM!



Wodnik

Czeka Cię pracowity czas pod względem zawodowym. Płyniesz z prądem, co tylko podsyca Twoje ambicje. Pamiętaj jednak, że możliwości Twojego ciała i umysłu są ograniczone, a doba ma tylko 24 godziny. Ciesz się sprzyjającym czasem zachowując niezbędną równowagę i wewnętrzną harmonię. W przeciwnym razie możesz stać się nieznośny dla otoczenia.



Ryby

Skup się na sobie i na własnych potrzebach. Teraz to dla Ciebie szczególnie ważne. Zwolnij i dostrzeż to, co zwykle umyka w nadmiernym pędzie. Pamiętaj, że tylko dobrze naoliwiona maszyna pracuje długo i efektywnie. Teraz jest Twój czas regeneracji i ładowania baterii.



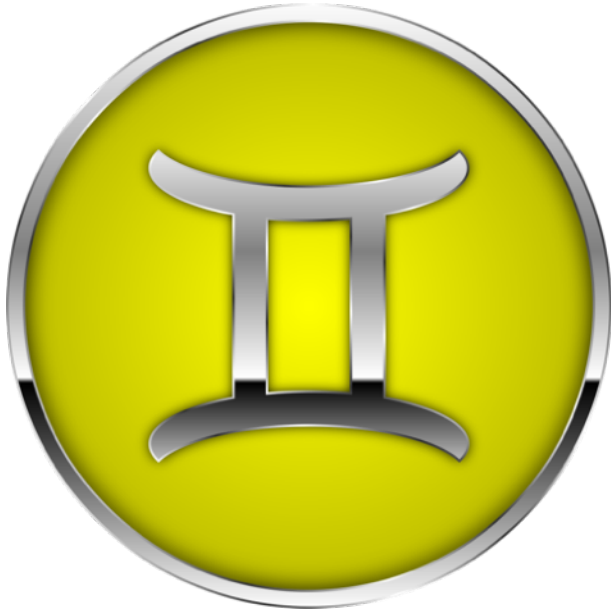
Baran

Nie dawaj się ponieść za bardzo własnej fantazji, bo możesz odlecieć zbyt daleko od realnej rzeczywistości. Czasem warto posłuchać opinii innych. Nie zawsze za wszelką cenę musisz mieć we wszystkim rację. Twoje ambicje się rozbudzają. Rozejrzyj się. Być może czeka na Ciebie całkiem nowy ciekawy projekt do realizacji?



Byk

Przede wszystkim rozluźnij się i puść wreszcie kontrolę. Dotyczy to każdej sfery Twojego życia. Ta ciągła czujność rodzi napięcie, które niepotrzebnie wyczerpuje Twoją energię. Puść to wszystko i pozwól toczyć się sprawom własnym torem. Wszystko ułoży się najlepiej. Zdecydowanie przenieś swoją uwagę z zewnątrz do swojego wnętrza.



Bliźnięta

Nagłe porywy emocji i zwroty akcji to coś, co nie jest Ci obce w ostatnim czasie. Na pewno nie dokucza Ci nuda, ale na dłużej metę tak intensywne tempo może wyczerpać. Odsuń na bok emocje. Poszukaj spokoju i równowagi. Potrzebujesz teraz balansu i wyciszenia. Odpocznij i zregeneruj siły. Dobrze Ci to zrobi.



Rak

Rozluźnij się trochę. Siłą niczego nie osiągniesz. Pamiętaj, że naprawdę dobre rzeczy przychodzą z łatwością. Jeśli nie przestaniesz wywierać presji na otoczeniu, zniechęcisz do siebie ludzi. Odpuść na chwilę kontrolę i pozwól, by rzeczy działały się same. Jeśli spróbujesz, będziesz pozytywnie zaskoczony jak wiele korzyści Ci to przyniesie.



Lew

Lubisz, kiedy wszystko układa się po Twojej myśli. Jednak nie zawsze to możliwe i co więcej nie zawsze dla Ciebie najlepsze. Wszechświat wie lepiej. Możesz mu zaufać. Naucz się dopasowywać i z wdzięcznością przyjmować niespodzianki, które przynosi Ci życie. W przeciwnym wypadku Twoje frustracje i niezadowolenie mogą paść cieniem na Twoje najbliższe otoczenie.



Panna

Zbyt łatwo wpadasz w skrajne emocje i histerię. Warto nauczyć się jasno komunikować o co Ci chodzi i wyznaczać granice. Wszystkich z całą pewnością nie uszczęśliwisz. Odpocznij. Zadbaj o siebie i ustal, czego tak naprawdę Ty chcesz i tego się trzymaj. Inni najwięcej zyskają, kiedy Ty dojdiesz do ładu z samym sobą.



Waga

Spędź więcej czasu w gronie bliskich Ci osób. Nadróbcie zaległości. Dużo Ci to da. Poczujesz się naprawdę lepiej. Naładujesz swoje akumulatory. Zadbaj o ciepło domowego ogniska. Nawet jeśli nie jest idealnie, to przecież masz mnóstwo powodów do wdzięczności. Doceń to co masz. Ciesz się bliskimi i korzystaj z życia.



Skorpion

Nie zaogniaj konfliktów. Nikomu nie jest to potrzebne. Rozwiązuj swoje sprawy w spokoju i bez emocji. Nie pal za sobą mostów. Kiedyś sam możesz potrzebować pomocy innych. Pamiętaj, że im większy porządek masz w swojej głowie, tym z większą grupą ludzi potrafisz czuć się dobrze i komfortowo. Brzmi trudno? Ale gra jest warta świeczki.



Strzelec

Szacunek i kompromis to słowa klucz dla Ciebie w najbliższym czasie, zarówno na polu rodzinnym, jak i zawodowym. Z łatwością przebrniesz przez wszystkie wyzwania, jeśli tylko uda Ci się zachować zdrowy balans pomiędzy dbaniem o własne potrzeby i potrzeby innych. Szukaj takich rozwiązań, gdzie każdy wygrywa. Taka opcja zawsze istnieje. Pamiętaj o tym. To teraz Twój priorytet.



Koziorożec

Przestań pędzić. Zatrzymaj się i docień ludzi wokół siebie. Zastanów się za czym tak gonisz lub może przed czym uciekasz? Warto, byś nauczył się czerpać radość z małych rzeczy, z bycia tu i teraz. To dobra inwestycja na przyszłość. Jeśli nie doświadczasz przysłowiowego rajtu tu gdzie jesteś teraz, nie odnajdziesz go nigdzie indziej. To stan Twojego umysłu, a nie okoliczności zewnętrzne są gwarancją Twojego szczęścia i spełnienia. Nie zapominaj o tym.



Kliknij po darmową prenumeratę!

Jakie czakry są najczęściej zaburzone u ludzi żyjących w Polsce?





To gdzie żyjemy ma bardzo duży wpływ na kształtowanie się naszej osobowości i na nasz rozwój.

Intuicyjnie osiedlamy się w takim miejscu, które najbardziej pod względem energetycznym z nami harmonizuje.

Każde miejsce ma swoją indywidualną mentalność i energetykę. Dzięki temu miejsce, w którym żyjemy daje nam najlepsze warunki i okoliczności dla naszego rozwoju i uzdrawiania siebie. Miejsce i jego energetyka precyzyjnie wskazuje nam i wydobywa z nas to, co mamy jeszcze do oczyszczenia i odreagowania.

U wielu ludzi żyjących w Polsce najpoważniejszym problemem są zaburzenia czakry brzucha i czakry gardła. Utrudnia to doświadczanie życia jako radosnego, bogatego, łatwego, szczęśliwego i bezpiecznego.

Czakra brzucha to przede wszystkim czakra bezpieczeństwa. Kiedy jest ona zaburzona, to zamiast pewności i siły, w życiu człowieka zaczyna dominować ciągły strach i oczekiwanie, że może stać się coś złego. To poważny hamulec w rozwoju i szczęśliwym życiu.



Zamiast radośnie tworzyć wspaniałą i bogatą przyszłość, osoba taka zaczyna się o nią po prostu bać i ten strach ją stopniowo wypala. Jak wtedy rozwijać się i wzrastać?

Energia strachu wypala energetycznie i skutecznie zaniża wibracje sprawiając,

że czujemy się zwyczajnie zmęczeni i zniechęceni.

l to jest właśnie przyczyną zaburzeń w kolejnej czakrze, czyli czakrze gardła. To druga najczęściej zaburzona czakra u osób mieszkających w Polsce.

Ponieważ przez zaburzoną czakrę brzucha nie czujemy się bezpiecznie zarówno



w sferze związków z innymi ludźmi, finansów i wielu innych, to nasze lekkie i przyjemne przejawianie się w świecie również zostaje zaburzone. Objawia się to właśnie przyblokowaniem czakry gardła. Zamiast swobody jest kontrola. Zamiast lekkości, zmęczenie, a zamiast radości jest lęk o to, co będzie.

To brak poczucia bezpieczeństwa najczęściej jest powodem blokowania swojej swobody, spontaniczności i chęci do tego, by się otworzyć.





Zaburzona czakra gardła to najczęściej wynik lęku przed tym, by pokazać siebie innym, siebie prawdziwego, takiego, jakim się jest naprawdę.

W wyniku tego lęku spontaniczność, poczucie swobody i wolności zostają skutecznie stłumione. Zazwyczaj towarzyszy temu też lęk przed swobodnym przejawianiem się wśród innych ludzi.

Lekkość, swoboda i przyjemność to cechy, które powinna nam zagwarantować otwarta czakra gardła. Kiedy jest zamknięta, to tego po prostu nie ma.

Czakra brzucha powinna za to zagwarantować nam poczucie pełnego bezpieczeństwa i luzu wewnętrznego.

Zaburzenia czakry gardła w wymiarze fizycznym bardzo często objawiają się w postaci dolegliwości tarczycy lub gardła. Podobnie jest w przypadku czakry brzucha. Zaburzenie jej funkcjonowania może skutkować problemami w funkcjonowaniu narządów znajdujących się w tej okolicy.

Najprostszym sposobem uzdrawiania czakry brzucha jest zastosowanie afirmacji bezpieczeństwa. Przykładowa afirmacja może wyglądać tak:



**Zawsze jestem
w pełni
bezpieczny.
Doskonałe
bezpieczeństwo
jest dla mnie
naturalne,
pewne i
zagwarantowane.
Mogę się
odprężyć
i rozluźnić.**

To tylko przykład jednej prostej metody. Taką afirmację warto powtarzać jak najczęściej, tak by zakorzeniła się w naszym sposobie myślenia i postrzegania codziennego życia. Trzeba utworzyć w ten sposób nowy nawyk myślowy.

Oczywiście, by to się udało, trzeba całkowicie wierzyć w to stwierdzenie i być do niego w stu procentach przekonany.

Pracując natomiast nad czakrą gardła możesz zastosować afirmację:





**Jestem wolną,
swobodną
i niczym
nieograniczoną
wspaniałą
osobą.**

lub

**Z łatwością
i lekkością
przejawiam
wśród innych
ludzi
prawdziwego
siebie. To dla
mnie naturalne
i całkowicie
bezpieczne.**

Tę afirmację również powtarzaj sobie codziennie po kilka razy, aż zakorzeni się ona na dobre w Twojej podświadomości.

Kiedy tak się stanie, słowa afirmacji będą dla Ciebie oczywiste, naturalne i nie będą budzić w Tobie żadnych negatywnych skojarzeń, emocji i reakcji, zarówno ciała, jak i umysłu.

**Miejsce, w którym
żyjemy daje nam najlepsze
warunki i okoliczności
dla naszego rozwoju.**

Będzie to znak, że dana afirmacja została już przez Twoją podświadomość całkowicie zaakceptowana. I pamiętaj, że uzdrowiona, harmonijnie działająca czakra, automatycznie uzdrawia i pozytywnie wpływa na kondycję części ciała i narządów, które z nią sąsiadują. Powodzenia!

Dla ciała i Duszy

Wydawca:
MIKA4MIND Sławomir Mika

Adres Wydawcy i Redakcji:
ul. Strażacka 10/24
39-200 Dębica

Redaktor naczelny:
Sławomir Mika
tel. 887 62 62 00

Reklamy i ogłoszenia:
redakcja@dlacialaiduszy.pl

Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Dębica,
16 grudnia 2022

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.

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 04/2022 (37) dla.cialai.duszy.pl

CZARNUSZKA
MAŁE NASIONKA
PEŁNE MOCY

CODZIENNE RYTUAŁY
BUDOWANIA DOSKONAŁEJ
ODPORNOŚCI

JAK
BŁYSKAWICZNIE
POPRAWIĆ
SWOJE
SAMOPOCZUCIE?

JAKIE CZAKRY SĄ NAJCZĘŚCIEJ ZABURZONE U LUDZI Z POLSKI?

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 03/2022 (36) dla.cialai.duszy.pl

AJURWEDA
TEORIA 6 SMAKÓW
SMAK OSTRY

FENOMENALNA MOC
WDZIĘCZNOŚCI
W DEKRETAĆH AFIRMACYJNYCH

PROSTE REGUŁY
KREOWANIA
SUKCESU

ALCHEMIA PISMA: STOPIEŃ WYROBIENIA PISMA

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 01/2022 (34) dla.cialai.duszy.pl

NUMEROLOGIA:
LICZBA
PRZEZNACZENIA
CZYLI LICZBA
DROGI ŻYCIA

MAGNEZ
PIERWIASTEK
ŻYCIA

JAK SPRAWDZIĆ
JAKOŚĆ
ENERGII
W SWOIM
DOMU?

POZYTYWNE O JEDZENIU, ODOCHUDZANIU I WYGLĄDZIE

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNE CZASOPISMO

Dla ciała i Duszy

Nr 02/2022 (35) dla.cialai.duszy.pl

REZYTYWILE
CWICZENIE
Z LUSTREM
POKOCHAJ
SIEBIE

PYSZNY
I ZDROWY
BUDYŃ
JAGLANY

AJURWEDA:
JAK OSIĄGNAĆ
MAKSYMUM
ENERGII
ZYCIOWEJ?

JAK POZBYĆ SIĘ DŁUGU KARMICZNEGO?

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 05/2022 (38) dla.cialai.duszy.pl

WODA
POKRZYWOWA
NA GĘSTĘ I
ZDROWĄ WŁOSY

AJURWEDA
TEORIA 6 SMAKÓW
SMAK SŁONY

UNIWERSALNE
PRZESŁANIA
O BŁIŹSOK
SZCZĘŚCIA I
SUKCESU

SPOSOBY NA PRZYSPIESZENIE DZIAŁANIA DEKRETÓW

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 06/2022 (39) dla.cialai.duszy.pl

DOSKONAŁY DUET:
DYNIA
I SOCZEWICA
PRZEPIS NA JESIENIA
PASTĘ DO PIECZWA

DEKRET
AFIRMACYJNY
- JESTEM CENNY I
WARTOŚCIOWY

+ MUZYKA DO
MEDYTACJI

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MASAZU?

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 07/2022 (40) dla.cialai.duszy.pl

KOKTAJL
NA DOBRY
NASTROJ

PRACA MARZEŃ
- PROSTE CWCZENIE
OTWIERAJĄCE

+ MUZYKA DO
MEDYTACJI

SPACER - MAŁO WYSIŁKU, WIELE KORZYŚCI

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 08/2022 (41) dla.cialai.duszy.pl

POKRZYWA
JELIŁENNE
WŁASNOŚCI

JAK STOSOWAĆ
DEKRETY, BY BYŁY
SKUTECZNE?

CZAS NA
MINIMALIZM

+ Dźwięki
Natury
STRUŃKI

PYTAJ, A OTRZYMASZ ODPOWIEDZ

POZYTYWNY HOROSKOP ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 09/2022 (42) dla.cialai.duszy.pl

AFIRMACJE:
POKOCHAJ
SIEBIE

AJURWEDA: DIETA DLA
PRZEWAŻAJĄCEJ DOSZY
PITTA

+ Muzyka do
Relaksacji

JAK EFEKTYWNIIE
OSZCZĘDZAĆ CZAS?

PROSTE POMYSŁY NA MASŁO SMAKOWE

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 10/2022 (43) dla.cialai.duszy.pl

MINISZEK
LEWARSKI
I NIEGO CENNE
WŁASNOŚCI

JAK UWOLNIĆ SIĘ
OD KRYTYCYZMU?

+ MUZYKA DO
CWCZEN

ABC OPTYMALNEJ
HIGIENY

NUMEROLOGIA: KIM JEST MISTRZOWSKA LICZBA 44?

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 11/2022 (44) dla.cialai.duszy.pl

JAK PRZEKROĆ
DIETĘ DLA
PRZEWAŻAJĄCEJ DOSZY
KAPHA

JAK ZŁAĆ
STOJĄCY
PROBLEMY?

PROSTE I
SKUTECZNE
SPÓSOBY NA
BALANSOWANIE
WŁASNEJ
ENERGII

PASTA ZE
SROWE CZYNIKA
I SUSZONYCH
POMIDORÓW

+ DŹWIĘKI
NATURY
SPEW
PTAKÓW

CO TO SĄ DEKRETY AFIRMACYJNE I DLACZEGO SĄ TAK CENNE?

HOROSKOP INSPIRACYJNY ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Nr 12/2022 (45) dla.cialai.duszy.pl

MAKĄŻ
KORZYSCY
DLA CIĄMĄ
I DOLA
LUDZKI

DOBRO
AFIRMACYJNE
PROSTO
WYKONAĆ

DIETA NA
DOBRY
NASTROJ

+ AFIRMACJE
AUDIO
MOC
WDZIĘCZNOŚCI

AJURWEDYJSKIE ZŁOTE MLEKO - SPRAWDZONY PRZEPIS

HOROSKOP INSPIRACYJNY ZŁOTA MYŚL

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

ALCHEMIA PISMA
PISMA
PISMA
PISMA

ZIMOWY
NAPOJ
OCZYSZCZAJĄCY

TWOJA
WARTOŚĆ
OSTRZYŻY
OSTRZYŻY

KURKUMA
PRZYPRAWA NA
WAGĘ ZŁOTA

+ MUZYKA DO
MEDYTACJI

MASZCZKA Z MURKUMĄ - SPOSOB NA TRADYK I PRZEWYRZENIA

KISZONKI I ICH PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

DIETA
ZIMOWA
ZIMOWA
ZIMOWA

HARMONIA
DOMU
HARMONIA
DOMU

POZYTYWNY
HOROSKOP

+ MUZYKA NA
DOBRY
SEN

ŚWIADOME ODCIŻWANIE - CHCESZ BYĆ SZCZĘLIWY PRZEKAZAĆ SOBIE

POZYTYWNY HOROSKOP ANIELSKIE INSPIRACJE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

JAK
ZAJEĆ
PASJE
W
PRACĘ
ZADANIA
ZADANIA

ZIOŁOWE
KAPIELE
AROMATYCZNA
MOC NATURE

MIÓD

+ AFIRMACJE
AUDIO:
DZIAŁANIE
PEŁNE MOCY

JAK URUCHOMIĆ ENERGIĘ DZIAŁANIA?

WITAMINA C - WAŻNE FAKTY I POPULARNE MITY

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

POBIERZ
MUZYKĘ
DO
MASAŻU

AJURWEDA:
TRZECH DROGI

POZYTYWNY
HOROSKOP

ZIOŁA I PRZYPRAWY
ANTYGRZYBOWE

JAK OSIĄGNĄĆ HARMONIĘ POMIĘDZY CIEŁEM, UMYSŁEM I DUSZĄ?

POBIERZ DŹWIĘKI NATURE - LETNI WIECZÓR

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

3 WAŻNE
KROKI DO
SZCZĘŚLIWEGO
ŻYCIA

HARMONIA
DOMU
OCZYSZCZAJĄCY
SWOJ DOM

RÓWNOWAGA
KWASOWO-ZASADOWA

ŚWIADOME ODCIŻWANIE - CHCESZ BYĆ SZCZĘLIWY PRZEKAZAĆ SOBIE

DOMOWE WODY SMAKOWE I NATURALNE IZOTONIKI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

AJURWEDA
PRAKTYKA
DUKOWYCH
DUKOWYCH

POZYTYWNY
HOROSKOP

CHROM
Dla czego jest
dla nas ważny?

AFIRMACJE
AUDIO NA
DZIEŃ DOBRY

ANIELSKIE INSPIRACJE - WYBIERZ URODZAJ ZAMIAST ZMARWIENIA

NATURALNE KURACJE DO PIELĘGNACJI TWARZY

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA DO
MEDYTACJI

POBIERZ
MP3

Moc letnich
warzyw i
owoców

Fundament SUKCESU
w każdej dziedzinie życia

HARMONIA DOMU - SEKRET WYSTROJU WNYTRZ

ABC ZDROWEGO OPALANIA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Kakao

Jak
przyciągnąć
Idealnego
Partnera?

Zdrowa Przyjemność

NUMEROLOGICZNA 8 I JEJ NIEZWYKŁA OSOBOWOŚĆ

PODŚWIADOME PRZYCZYNY NADWAGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Relaksujące
DŹWIĘKI
NATURE

POBIERZ
MP3

ĆWICZENIA
NA ODPOWY KRĘGOSŁUP

BZONNIK
POKARMOWY
WYŚWIETLIŁO WARTO
O NIM WIEDZIEĆ

JAK SAMODZIELNIE BADAĆ CZAKRY?

3 przyczyny utraty lekkości życia

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje AUDIO
"Doceniam siebie"

Pozytywny
Horoskop

Jak zmniejszyć
apetyt na
słodzycze?

WITAMINA D
Najlepsza
ze słońca

POBIERZ MUZYKĘ DO MEDYTACJI

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Kuchnia
5
przemian

22 Pozytywne
Nawyki na drodze do
doskonałej harmonii
w ciele

ZA DARMO
MUZYKA do
Relaksacji

OCET
JABŁKOWY
JEGO
DROGOCENNE
WŁAŚCIWOŚCI

NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Muzyka
do masażu

Afirmacje
Kobiecości

POSŁUCHAJ
MP3

JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZODZIE Z SOBĄ?

SEANS ODCIŻCIEWY - KROK PO KROKU

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

MUZYKA NA
CZAKRY

POSŁUCHAJ
MP3

ANTYBIOTYKI
Z NATURE

STWARZAJ SWOJE
SZCZĘŚCIE KAŻDEGO
DNIA

KLUCZ DO PRACY, O JAKIEJ MARZYSZ

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAN: MAGIA KOLORÓW

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

DODATEK:
MUZYKA NA
DOBRY
SEN

POSŁUCHAJ
MP3

POKOCHAJ
SIEBIE

JAK ZDOBYĆ
TO, CZEGO
PRAGNIESZ?

SPOSOB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

CZAKRA TRZECIOGO OKA - INTUICJA I JASNOŚCIENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

DODATEK:
MUZYKA DO
RELAKSACJI

Afirmacje
Uwalniające
Przebaczenie

POSŁUCHAJ
MP3

KWIATY
OCZYSZCZAJĄCE
POWIETRZE

JAK PRZEWYRZIĆ
NIEKORZYŚCI
CIEBIE I TWOJĄ
PRACĘ

JAK
UWOLNIĆ
SIE OD
ZAZDROŚCI?

WIELKOŚĆ PISMA, 4 ZWIĄZKI PARTNERSKIE

JAK STWORZYĆ KORZYŚNY MIKROKLIMAT W SWOIM MIESZKANIU?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

DODATEK:
MUZYKA DO
JOGI

PIĘKNE I
ZDROWIE
CIAŁO

POSŁUCHAJ
MP3

PROSTE
TRIKI NA
DOBRY
SEN

SEKRET
ŚWIADOMYCH
KROKÓW NA
SWOJEGO
ŻYCIA

PRAKTYCZNE TECHNIKI PRZYCIĄGANIA BOGACTWA

OTWIERANIE I UZDROWIANIE CZAKRY GARDŁA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

ŻYJ
POZYTYWNY

POSŁUCHAJ
MP3

NIEZAWODNY
SPOSOB
NA SPENIENIE
WĄŻELI

POSŁUCHAJ
DŹWIĘKÓW
NATURE
JEŻIORO

OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

JAK ŻYĆ PIĘKNIE, LEPIEJ I RADOŚNIEJ?

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
HARMONIJNE
RELACJE Z
LUDZMI

POSŁUCHAJ
MP3

ZIOŁOWE
WSPARCIE NA
JESIEŃ

NAJWIĘKSZA TAJEMNICA PRZEKAZAŃ SOBIE I INNYM

POZWOŁ SOBIE NA ODPOCZYNEK

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
POWODZENIE
I SUKCES

POSŁUCHAJ
MP3

JAK W 5
MINUT
OCZYŚCIĆ
OTOCZENIE?

POSŁUCHAJ
MIS TYBETAŃSKICH

JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

DUCHOWE PRZYCZYNY ENERGI

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
DOSKONAŁE
ZDROWIE

POSŁUCHAJ
MP3

JAK
POKOCHAJ
SIEBIE?

DODATEK:
MUZYKA
do masażu

NAJPOPUŁNIEJSZE NEUTRALNE ŹRÓDŁO SZKODLIWYCH PROMIENIOWAŃ

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
UZDROWIANIE
TWARZY
PARTNERSKIEGO

POSŁUCHAJ
MP3

CO ZROBIĆ
KIEDY ZWIĄZEK
PRZYGAŚA?

JAKIE KORZYŚCI PRZYNIEMIE CI
ŚWIADOME
ODDYCHANIE?

JAK ROZPOZNAĆ, KTORA AFIRMACJA JEST DLA MIEJ NAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE I WOLNA WOLA

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
ODKRYWANIE
PRACY ŻYCIA

POSŁUCHAJ
MP3

PODSTAWY
ZIOŁOLECZNICTWA

JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU
W RELACJACH
Z LUDZMI?

JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH BUCHOWE ZNACZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
KOCHAM
SWOJE CIAŁO

POSŁUCHAJ
MP3

KORZYSTAJ
Z OTACZAJĄCEJ CIĘ
ROBITOŚCI

EMOCJE
PIERWSZY KROK, BY SOBIE
Z NIMI PORADZIĆ

JAK WYMOCNIĆ POCUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
ŁATWOŚĆ
I LOKALNOŚĆ

POSŁUCHAJ
MP3

JAK
MADRZE
WSPIERAĆ
BLISKICH?

JAK ZAWSZE
BYĆ SOBĄ?

DŹWIĘKI
NATURE

POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW
WĄCZLIWIEGO STRUMIENIA

POZNAJ SEKRETY HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDZMI

UZDROWIANIE DOMÓW I MIESZKAN

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

Dla ciała i Duszy

Afirmacje
RELAKS I
ODPUŁCZENIE

POSŁUCHAJ
MP3

O CZYM
MÓWI
TWOJE CIAŁO?

NAJWAŻNIEJSZE
4 KROKI
BY UZDROWIĆ
SWOJ ŚWIAT

JAK DOSTROIĆ SIĘ DO
BOGACTWA?

POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW